



### Témoignages de participants

« Depuis l'apparition des jeux vidéos à la fine pointe de la technologie et de la câblodistribution, de plus en plus d'enfants ont une connaissance des mouvements de base et un niveau d'activité physique insuffisants. Ils souffrent des effets de l'inactivité, font du surpoids, ou, encore pire, sont obèses. Cela signifie que les enfants qui s'inscrivent à un sport pour la première fois ont souvent de la difficulté dès le début. Il nous faut changer nos habitudes de vie, en commençant par accroître le niveau d'activité physique des jeunes enfants. »

John, Ottawa



« Lorsque j'avais 14 ans, j'étais un des plus petits de ma classe. J'ai été choisi pour l'équipe de volley-ball compétitif, mais je n'ai pas souvent été sur le terrain. Mes parents m'ont encouragé à continuer de travailler fort pour m'améliorer et à m'amuser. En 10<sup>e</sup> année, j'ai commencé à grandir pour finalement atteindre 6' 3 '' . Grâce à mes habiletés et à ma grandeur, j'ai fini par dominer pendant mes deux dernières années au secondaire et les offres de bourses ont afflué. » Les athlètes qui se développent plus tard dépassent souvent le niveau de performance des athlètes qui se développent tôt car ils ont une plus longue période pour perfectionner leur jeu.

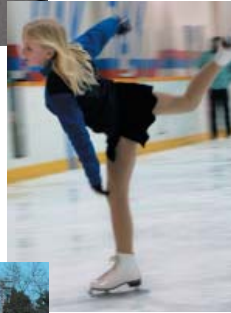
Mike, Moncton

« J'ai toujours pratiqué des sports et été actif. J'ai de bons souvenirs d'activité physique datant d'aussi loin que l'école; j'ai eu d'excellents enseignants d'éducation physique. Bien que je n'aie jamais vraiment été compétitif, j'ai toujours aimé l'aspect social, l'exercice et l'impression d'avoir fait quelque chose de bien pour mon corps. »

Jean, Victoria

« À 13 ans, j'ai été accepté dans l'équipe régionale de soccer compétitif pour les moins de 15 ans. À 14 ans, je n'ai pas été choisi. En faisant un retour sur le passé, je me rends compte que j'ai joué 75 matchs pour trois différentes équipes cette saison là. De toute évidence, c'était un cas de compétitions excessives et de manque d'entraînement. Ce n'est pas surprenant que je m'étais peu amélioré et que j'étais psychologiquement fatigué. »

Luc, Edmonton



« J'ai progressé graduellement par tous les stades de développement de l'athlète tout comme mes collègues de niveau international. De la découverte de l'entraînement ardu à l'adolescence en passant par l'apprentissage de la compétition sur la scène internationale pour me retrouver sur le podium paralympique. Ce cheminement m'a demandé un investissement de temps considérable, de la persévérance et de la ténacité. »

Chantal Petitclerc  
Championne paralympique,  
olympique et mondiale

Si vous souhaitez en savoir plus sur la façon dont vous pouvez offrir à votre enfant la meilleure expérience possible du sport pour la vie, allez sur le site Web [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca) et consultez notre « Guide du parent de l'athlète - Au Canada, le sport c'est pour la vie ».

**Enfant actif**  
Garçons et filles  
0-6 ans  
Avoir du plaisir et faire de l'activité physique variée tous les jours.

**S'amuser grâce au sport**  
Garçons 6-9 ans Filles 6-8 ans  
Apprendre les mouvements de base, pratiquer une variété de sports, se concentrer sur l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.

**Apprendre à s'entraîner**  
Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans  
Acquérir les habiletés sportives générales nécessaires pour jouer à de nombreux sports. Pratiquer une variété de sports et se concentrer sur le développement des habiletés de trois en particulier.

**S'entraîner à s'entraîner**  
Garçons 13-16 ans Filles 12-15 ans  
Bâtir de l'endurance, puis acquérir de la vitesse et de la force vers la fin de ce stade. Améliorer les habiletés spécifiques au sport. Se concentrer sur deux sports.

**S'entraîner à la compétition**  
Garçons 16-23 ans Filles 15-21 ans  
Optimiser la préparation physique et sportive spécifiques à la discipline sportive, au poste occupé. Participer à des compétitions internationales. Se concentrer sur un seul sport.

**S'entraîner à gagner**  
Garçons 19 ans et plus Filles 18 ans et plus  
L'âge des athlètes dépend de la discipline. Atteindre le podium. Pratiquer un seul sport.

**Vie active**  
Tout âge  
Le savoir-faire physique ouvre la porte à la pratique de l'activité physique et du sport toute la vie durant.

### Information à l'intention des parents

Ce modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est le fruit des efforts de spécialistes du sport possédant de nombreuses années d'expérience de travail avec des athlètes de tous niveaux, allant des débutants jusqu'aux membres de l'équipe nationale. Adopté par Sport Canada et par l'ensemble des gouvernements provinciaux et territoriaux, il fournit un plan pour améliorer l'expérience de tous les participants, qu'il s'agisse de sportifs d'occasion, de futurs athlètes olympiques ou d'athlètes du dimanche plus âgés. Sa mise en œuvre mènera à l'amélioration de l'état de santé et du niveau d'activité des Canadiens et Canadiennes, ainsi qu'à la hausse de la performance des équipes nationales.

#### Le savoir-faire physique, c'est...

Le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et avec maîtrise dans un large éventail de situations impliquant l'activité physique, le sport et la danse. Comprend aussi la capacité de « lire » ce qui se passe autour de soi et d'y réagir de façon appropriée.

#### Pourquoi un changement s'impose-t-il?

Le sport contribue énormément à la bonne santé et au développement des personnes ainsi que des localités. Il fournit aux enfants et aux adultes un moyen de faire de l'activité alors que le taux d'inactivité menace l'état de santé et la qualité de vie de nombreux Canadiens et Canadiennes. Le sport permet aussi aux participants d'apprendre des leçons précieuses sur le travail d'équipe, l'esprit sportif et l'importance de se fixer des objectifs. Dans l'ensemble, le système sportif actuel n'atteint pas son plein potentiel à cause de certaines faiblesses, lesquelles sont expliquées à la page suivante.





**Les parents doivent reconnaître les faits suivants :**

**Compétitions excessives et entraînement insuffisant**

Beaucoup d'athlètes passent trop de temps au repos, en déplacement, en compétition et en récupération après les compétitions et pas assez de temps à se préparer pour les compétitions. Pendant les matchs de sports d'équipe, les joueurs se partagent la rondelle, le ballon ou l'anneau, ce qui limite le développement des habiletés, alors que pendant les séances d'entraînement, ils peuvent chacun avoir leur propre ballon, etc.

**Programmes d'entraînement inappropriés**

Trop souvent, les programmes d'entraînement pour adultes sont imposés aux enfants, et les programmes à l'intention des garçons sont utilisés pour les filles. Les enfants ne sont pas que des adultes miniatures, et les filles se développent différemment des garçons. Les jeunes athlètes (de 6 à 8 ou 9 ans) devraient passer plus de temps à perfectionner les mouvements de base. Un peu plus tard (de 8 ou 9 à 11 ou 12 ans), ils devraient se concentrer sur les habiletés propres au sport. À mesure et à mesure qu'ils grandissent, les athlètes devraient axer leurs efforts sur le conditionnement physique et l'apprentissage des tactiques de leur sport.

**Trop grande importance mise sur le fait de gagner à un jeune âge**

Trop d'entraîneurs et de parents mettent l'importance sur les résultats plutôt que sur la performance. Cette attitude mène à un échec à long terme, car les entraîneurs renoncent au développement des habiletés pour se concentrer sur des tactiques de jeu précises.

**Spécialisation**

À mesure que les athlètes grandissent, ils doivent se spécialiser dans un ou deux sports s'ils veulent réussir. Or, les jeunes athlètes devraient participer à plusieurs sports, et tous les sports devraient consacrer un certain temps au développement des habiletés de base, comme la course, le saut, le lancer, l'équilibre, l'agilité, la coordination et la vitesse. Un athlète bien équilibré a la capacité de bien jouer à différents sports. La spécialisation se fera plus tard. Se concentrer trop tôt sur un ou deux sports entraîne souvent des blessures, un surmenage et un développement des habiletés limité.

**Remaniement du système sportif**

Les entraîneurs de différentes équipes et souvent de différents sports s'arrachent le temps et les efforts des athlètes, ce qui mène à des conflits d'horaire et à un entraînement excessif. Le modèle de DLTA permet d'améliorer la coordination du système sportif.

**Les parents devraient tenir compte des facteurs suivants :**

**Les fondements.** L'apprentissage d'une vaste étendue de mouvements et d'habiletés sportives constitue la base pour apprécier l'activité physique tout au long de sa vie et mener une carrière d'athlète réussie.

**La spécialisation.** Les athlètes ne devraient pas se spécialiser dans un seul sport trop tôt.

**Le stade de développement.** Les enfants se développent à différents rythmes. Les athlètes qui se développent rapidement ne doivent pas devenir suffisants, car les athlètes qui se développent plus lentement finiront par les rattraper.

**La capacité d'entraînement.** Bien que les entraîneurs doivent savoir constater la capacité d'entraînement, les parents doivent aussi se renseigner sur le repos, le sommeil, les liquides et la nutrition de leur enfant.

**Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel.** Les parents doivent appuyer les efforts des athlètes et les encourager à faire preuve d'esprit sportif, à faire de leur mieux, à perfectionner leurs habiletés et à se dépasser.

**La planification du calendrier des compétitions.** Les compétitions devraient favoriser le développement des athlètes. Bien que les athlètes doivent toujours viser à gagner, apprendre des compétitions est d'autant plus important. Les athlètes qui participent à trop de compétitions s'entraînent souvent trop peu. De plus, la participation aux compétitions coûte cher.

**Une meilleure coordination.** Les parents doivent informer les entraîneurs des activités de leur enfant à l'extérieur du sport en question afin qu'ils puissent en tenir compte dans l'établissement des programmes d'entraînement individuels.



Afin de répondre à ce besoin et d'assurer la santé à long terme de la population, le gouvernement du Canada a élaboré un modèle de DLTA pour les athlètes ayant un handicap.

Les athlètes (avec ou sans handicap) doivent acquérir les fondements et les habiletés sportives, ou le savoir-faire physique, par l'intermédiaire d'activités amusantes et de jeux, et ce, avant la puberté.

**Les enfants ayant un handicap sont confrontés à des difficultés dans l'acquisition des fondements, car :**

- des personnes surprotectrices dans leur vie (leurs parents, les fournisseurs de soins, le personnel des centres de réadaptation, les enseignants et les entraîneurs) leur évitent les coups et bleus associés aux jeux d'enfant;
- tous les systèmes d'éducation n'offrent pas de bons cours d'éducation physique adaptés;
- certains entraîneurs et programmes n'invitent pas les enfants ayant un handicap à participer à leurs activités en raison d'un manque de connaissances au sujet de leur intégration;
- Il faut faire preuve de créativité pour intégrer une personne ayant un handicap dans une activité de groupe où l'on vise l'acquisition des fondements et le développement du savoir-faire physique.