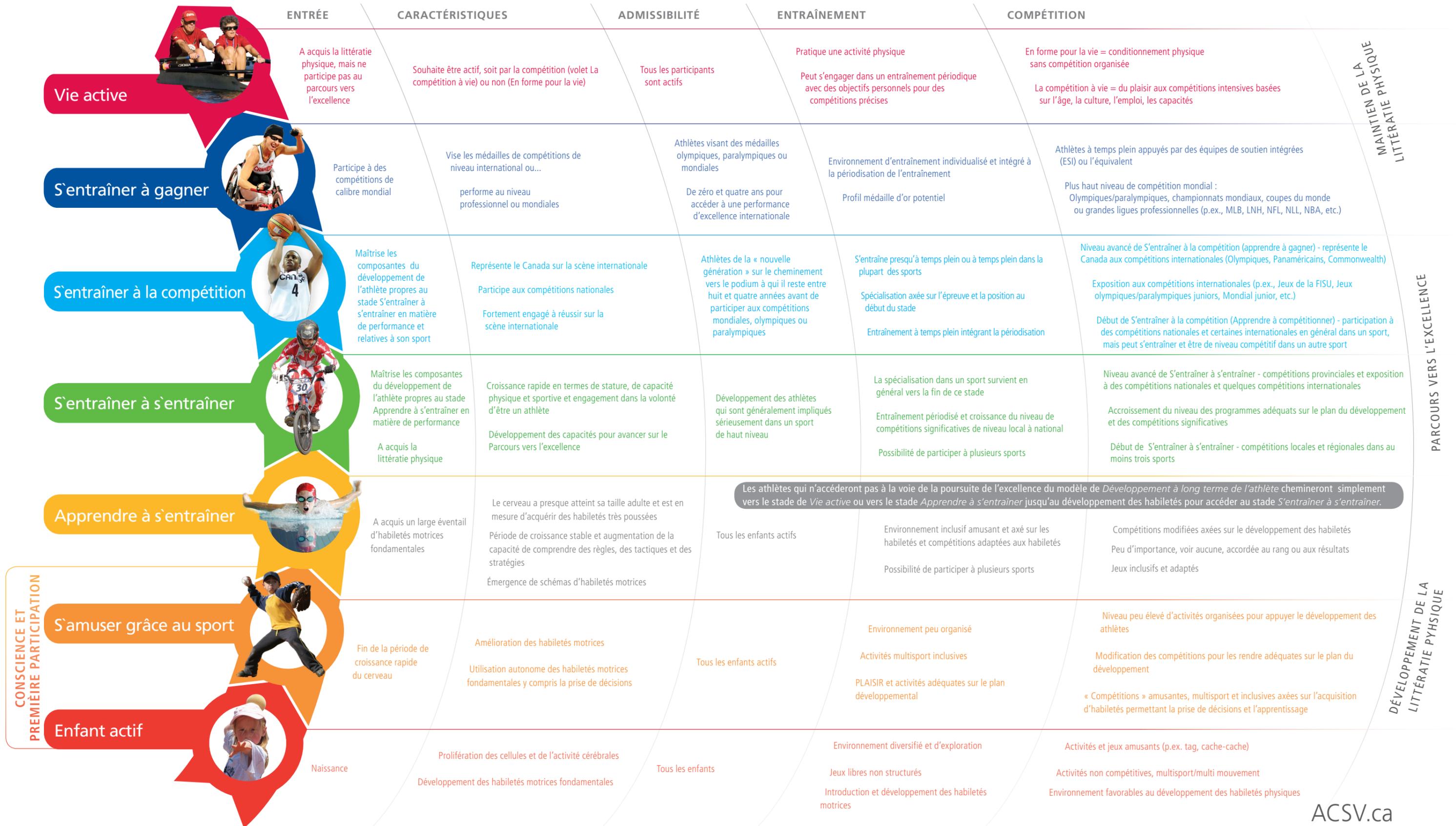


# Au Canada le sport c'est pour la vie - Développement à long-terme du participant/athlète



LITTÉRATIE PHYSIQUE

PARCOURS VERS L'EXCELLENCE

DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

CONSCIENCE ET PREMIÈRE PARTICIPATION

# Un aperçu des stades du développement à long-terme du participant/athlète

### S'entraîner à la compétition

- Modélisation des aspects de la compétition en entraînement
- Entraînement physique spécifique au sport, à une position ou à une position
- Préparation technico-tactique spécifique au sport, à une activité ou à une position
- Spécialisation à une activité ou à une position
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Optimisation de la préparation mentale
- 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

- Modélisation de tous les aspects possibles de la compétition en entraînement
- Maintien ou amélioration des capacités physiques
- Développement plus poussé des habiletés techniques et tactiques
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Maximisation de la préparation mentale
- Performance sur demande
- Périodisation simple, double, triple ou multiple
- Fauses préventives fréquentes
- Entraînement technico-tactique et conditionnement physique spécifiques au sport de 9 à 15 fois par semaine

### Vie active

Le stade Vie active comporte trois volets rattachés aux participants : **La compétition à vie, En forme pour la vie et Leaders dans le sport et l'activité physique.** Les participants 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
- Toute personne active souhaitant faire de la compétition dans un sport organisé
- Inclut les athlètes de haut niveau jusqu'à ceux qui participent à des championnats
- Compétitions ciblées basées sur l'âge, la culture, l'emploi, les capacités, etc., comme les Jeux des maîtres, Jeux des Highlands, Jeux militaires/des policiers/des pompiers, Jeux Para-sport

### En forme pour la vie

Le stade Vie active comporte trois volets rattachés aux participants : **La compétition à vie, En forme pour la vie et Leaders dans le sport et l'activité physique.\***

- 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
- 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\***

- Passer d'un sport de compétition aux activités de bénévolat comme la fonction d'entraîneur, d'arbitre ou d'administrateur
- 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, les engagements antérieurs, pour contribuer à l'établissement d'un environnement positif pour les participants
- Utiliser son expérience, provenant d'études ou commerciales ou les médias

\* Il est plus facile d'accéder au stade S'entraîner à s'entraîner

### Enfant actif

- Développement des habiletés motrices fondamentales
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Sédentarité maximale de 60 minutes, sauf pour dormir (toujours en mouvement)
- Quelques activités physiques organisées
- Exploration des limites et des risques dans un environnement sécuritaire
- 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

- Habiletés motrices globales
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- ABC du développement de l'athlète : agilité, équilibre, coordination et vitesse dans des environnements multiples (à l'intérieur, à l'extérieur, sur la neige/glace, sur l'eau, dans les airs)
- 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 la périodisation sur le plaisir
- Introduction à un éventail d'habiletés sportives

### Apprendre à s'entraîner

- 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
- Développement de la force en utilisant sa propre force corporelle et en ajoutant le ballon d'entraînement et le ballon suisse
- Repérage et développement des talents
- Périodisation simple ou double
- Compétitions modifiées axées sur le développement des habiletés
- Occasions de participer à des sports multiples

### S'entraîner à s'entraîner

- Développement des habiletés spécifiques au sport
- 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 celle-ci ait commencé à ralentir – et l'apparition des premières règles sont les marqueurs biologiques
- Développement mental, cognitif et émotionnel intégré
- Introduction des poids et haltères pour le développement de la force
- Évaluations musculo-squelettiques fréquentes au cours de la poussée de croissance
- Sélection et développement des talents
- Spécialisation d'un sport vers la fin du stade, encore aucune spécialisation d'une activité ou d'une position
- Périodisation simple ou double
- Entraînement dans un sport spécifique de 6 à 9 fois/semaine, incluant un sport complémentaire

## Développement à long-terme du participant/athlète



# Au Canada le sport c'est pour la vie



Au Canada, le sport c'est pour la vie :  
 Développement à long terme du participant/athlète  
 Développer le littératie physique  
 Vie active



**Au Canada, le sport c'est pour la vie** 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.

ACSV.ca

Le développement à long terme de l'athlète est un modèle de développement en plusieurs stades, fondé sur les capacités, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte.

DLTA.ca

La littératie physique peut se définir comme la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension nécessaires pour reconnaître la valeur de l'activité physique et assumer sa participation à des activités physiques tout au long de la vie. (IPLA, 2014)

litteratiephysique.ca

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



**Le sport c'est pour la vie**

