

Le DLTA en bref

Le DLTA est un cadre d'entraînement, de compétition et de récupération à l'intention de tous et de toutes, à tous les stades de la vie.

Les quatre premiers stades ainsi que les groupes d'âge approximatifs qu'ils visent sont habituellement appropriés pour tous les sports à spécialisation tardive.

En ce qui concerne les stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », les groupes d'âge varient selon les sports. Le DLTA est axé sur le cadre général du développement de l'athlète, l'accent étant spécialement mis sur la croissance, la maturation et le développement.

Les athlètes ayant un handicap passent par les mêmes stades que les athlètes non handicapés, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier.

Enfant actif

On n'insistera jamais assez sur l'importance du stade « Enfant actif » pour les participants ayant une déficience congénitale

Accent mis sur le développement des habiletés liées aux mouvements de base tels que courir, sauter, rouler en fauteuil roulant, tourner, frapper, lancer, attraper, patiner, skier et natation (savoir-faire physique)

Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil

Quelques activités physiques structurées et encadrées

Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

Environnement d'exploration active des mouvements associé à des programmes bien structurés en gymnastique et en natation

Activité physique quotidienne

Prise de conscience

La période suivant l'incident ayant entraîné un handicap est une période de transition et de changement important pour la plupart des personnes concernées

Celles-ci n'ont plus accès de la même façon à certaines activités qui faisaient partie de leur quotidien. Elles ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives et récréatives qui leur sont offertes

Le milieu sportif doit élaborer un plan de sensibilisation visant à informer les personnes ayant un handicap des possibilités qu'il leur offre

S'amuser grâce au sport

Les différentes déficiences sensorielles exigent des approches d'enseignement et d'apprentissage leur étant adaptées

Accent mis sur le développement général et global

Intégration du développement des qualités physique, mentales, cognitives et émotionnelles

Éléments de base du sport : courir, sauter, rouler en fauteuil roulant et lancer

Utiliser ballon médicinal, ballon stabilisateur (suisse) et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Initiation aux règles de base et à l'éthique du sport

Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés

Activité physique quotidienne

Premier contact/Recrutement

Le milieu sportif doit créer un environnement accueillant à la 1ère visite de participants ayant un handicap. Il n'est pas évident pour ces derniers d'entreprendre un sport

Les recherches démontrent que s'ils ne vivent pas une première expérience positive, les participants ayant un handicap peuvent définitivement renoncer au sport et à un style de vie sain

Apprendre à s'entraîner

Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport, les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice (savoir-faire physique) doivent être acquis avant d'accéder au stade « S'entraîner à s'entraîner »

Développement général des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles

Initiation à la préparation mentale

Utiliser ballon médicinal, ballon stabilisateur (suisse) et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduire des activités auxiliaires complémentaires

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres activités physiques et sportives 3 fois par semaine

S'entraîner à s'entraîner

Principale phase de développement des fondements physiques : endurance, force et vitesse

Développement global des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles

Développement des habiletés psychologiques fondamentales

Initiation à l'utilisation de poids libres

Développement d'activités auxiliaires complémentaires

Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée rapide et soudaine de croissance

Périodisation simple ou double

Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires

S'entraîner à la compétition

Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive, au poste occupé

Consolidation des habiletés techniques et tactiques reliées à la discipline sportive, au poste occupé

Implantation des habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition

Développement global des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles

Préparation mentale avancée

Optimisation des activités auxiliaires complémentaires

Périodisation simple, double ou triple

Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine

S'entraîner à gagner

Accent mis sur la haute performance

Poursuivre le développement ou maintenir les qualités physiques

Perfectionnement des habiletés techniques, tactiques et de jeu

Méthodes coordonnées et adaptées au but se rapprochant à l'entraînement des conditions réelles de la compétition

Pauses préventives fréquentes permettant la récupération et évitant les blessures sportives

Optimisation des activités auxiliaires complémentaires

Périodisation simple, double, triple ou multiple

Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 15 fois par semaine

Vie active

Accent sur l'importance d'être actif physiquement toute la vie, en préconisant au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 30 minutes d'activité intense pour les adultes

Il y a plus de chances de mener une vie active toute la vie si le savoir-faire physique a été acquis avant le stade « S'entraîner à s'entraîner »

Transfert d'un sport à un autre

Transition d'un sport très compétitif à la compétition pour toute la vie selon le groupe d'âge du participant

Passage du sport de compétition aux activités récréatives

Transition vers une carrière dans le sport ou vers le bénévolat

Les athlètes ayant un handicap qui se retirent de la compétition sont encouragés à rester actifs au sein de leur milieu sportif en tant qu'entraîneurs, bénévoles au sein de programmes offerts, agents de financement, mentors ou officiels

« En bout de ligne, chacun a le droit de participer à des programmes de sport. Il y a suffisamment de réussites dans ce domaine pour guider et soutenir des programmes inclusifs. »

Mary Bluehardt PhD



« J'ai progressé graduellement par tous les stades de développement de l'athlète tout comme mes collègues de rayonnement 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 olympique. Ce cheminement m'a demandé un investissement de temps considérable, de la persévérance et de la ténacité. »

Chantal Petitclerc

« Les athlètes ayant un handicap vivent les mêmes stades de développement que les autres enfants. Ils ont besoin de soutien et de défis de la part de leurs parents et entraîneurs afin qu'ils puissent développer leur plein potentiel. »

Colin Higgs PhD



« L'enfant doit développer les fondements du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base afin d'enrichir son bagage de savoir-faire physique, ce qui lui permettra de se diriger vers la poursuite de l'excellence sportive ou être actif pour la vie. »

Richard Way MBA



Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap



Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie »

Devenir champion n'est pas une question de chance

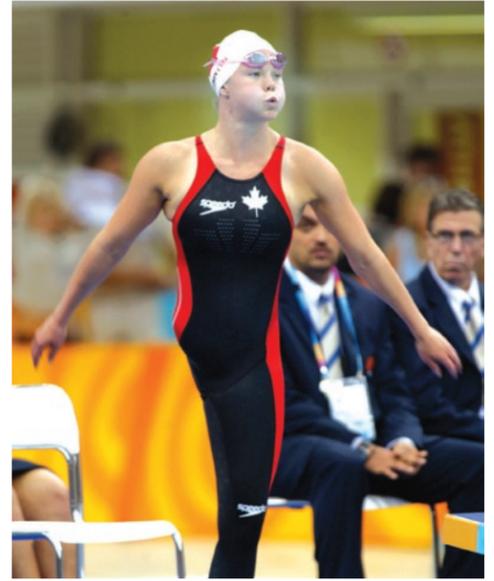
Le modèle canadien de DLTA

En tout point semblable, avec quelques ajouts pertinents

Le document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » comprend une description détaillée du cheminement de l'athlète en tenant compte de la réalité contextuelle canadienne. Le DLTA est un cadre de remaniement de tout le système sportif au Canada qui intègre la santé et l'éducation au sport et à l'activité physique.

Les activités sportives pour les personnes ayant un handicap ont connu un essor phénoménal au cours des dernières décennies. De nos jours, pratiquement n'importe quel sport peut être pratiqué par une personne handicapée sur le plan récréatif ou compétitif.

Les facteurs qui suivent reposent sur la documentation disponible reliée au vécu des entraîneurs et à la science de l'exercice. Les facteurs clés ayant une influence sur le DLTA en général ainsi que de plus amples détails sur le développement à long terme pour les athlètes ayant un handicap se trouvent dans le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » ou à l'adresse www.dlta.ca ainsi que dans le document « Devenir champion n'est pas une question de chance ».



Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge

S'entraîner à gagner

Garçons 19 ans + ou -
Filles 18 ans + ou -

S'entraîner à la compétition

Garçons 16 à + ou - 23 ans
Filles 15 à + ou - 21 ans

S'entraîner à s'entraîner

Garçons 12-16 ans
Filles 11-15 ans

Apprendre à s'entraîner

Garçons 9-12 ans
Filles 8-11 ans

S'amuser grâce au sport

Garçons 6-9 ans
Filles 6-8 ans

Enfant actif

Garçons et filles 0-6 ans

Les dix facteurs clés ayant une incidence sur le DLTA et le lien avec les athlètes ayant un handicap

1. La règle des dix ans

Le temps requis pour le développement d'un athlète d'élite ayant un handicap varie d'un sport à l'autre, selon la nature du handicap, et selon l'expérience sportive et l'expertise acquises avant l'accident causant le handicap. Le développement d'un athlète ayant un handicap en vue d'atteindre le niveau de rayonnement international dans les disciplines où la compétition est féroce demande autant de temps et d'engagement que celui des athlètes non handicapés, c'est-à-dire environ 10 000 heures sur une période de 10 ans.

2. S'amuser grâce au sport

Tout athlète, qu'il ait un handicap ou non, doit développer les fondements du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité – un savoir-faire physique – par l'entremise de jeux et d'activités ludiques avant l'âge de la puberté.

Les enfants qui ont un handicap doivent surmonter certains obstacles pour acquérir ce savoir-faire physique, et ces difficultés s'expliquent par :

- des adultes surprotecteurs, qui protègent l'enfant des bosses et des ecchymoses associées aux jeux de l'enfance;
- l'absence de programmes d'éducation physique adaptée, dans l'ensemble des systèmes scolaires;
- la nécessité de faire preuve de créativité pour intégrer une personne ayant un handicap à une activité de groupe exigeant certaines habiletés motrices et favorisant le développement d'un savoir-faire physique.

Même s'il s'agit d'un adulte, toute personne nouvellement handicapée doit bien apprendre de nouveaux fondements et une nouvelle façon d'exécuter les habiletés motrices et sportives de base afin de pouvoir les appliquer dans une vaste gamme de sports et d'activités récréatives.

3. La Spécialisation

Les sports pratiqués par les personnes ayant un handicap sont des sports à spécialisation tardive et il est extrêmement important que les enfants ayant une déficience congénitale ou intellectuelle ou ayant un handicap acquis en très bas âge soient exposés au répertoire complet de savoir-faire physique avant de se spécialiser dans le sport de leur choix. De même, les adultes devenus handicapés doivent apprendre et maîtriser les nouveaux fondements du mouvement avant de se spécialiser dans un sport.

4. Les facteurs relatifs à l'âge

Bien que le moment où la puberté arrive puisse varier d'une personne à l'autre, ce n'est habituellement pas le cas pour la séquence de développement par laquelle passe l'adolescent. Par exemple, on sait que les enfants qui vivent avec le spina bifida manifestent généralement des signes caractéristiques de la puberté plus tôt que les autres et que les personnes ayant une déficience intellectuelle ont tendance à amorcer leur puberté plus tôt mais à prendre davantage de temps à compléter le processus.

5. La capacité de réponse individuelle à l'entraînement

On sait très peu de choses sur les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques chez les personnes ayant un handicap. En l'absence de données indiquant le contraire, on suggère, en ce qui concerne les enfants ayant une déficience congénitale, d'ajuster l'âge pour les périodes critiques d'entraînement, selon l'information dans le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie », en fonction des observations du pic de croissance rapide-soudaine.

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Le sport peut jouer un rôle prépondérant dans la réadaptation des personnes ayant un handicap physique ou intellectuel en leur permettant de développer une image de soi positive et renouvelée et en rehaussant leur estime de soi. C'est pourquoi les programmes de sport devraient tenir compte du développement mental, cognitif et émotionnel des athlètes ayant un handicap, en plus de leur développement physique. Selon l'approche holistique du modèle DLTA, les programmes destinés aux athlètes ayant un handicap doivent mettre l'accent sur le comportement éthique, l'esprit sportif et le renforcement du caractère au fil des différents stades de développement.

7. La périodisation

Rien n'indique que la périodisation touchant les athlètes ayant un handicap est sensiblement différente de celle des athlètes non handicapés. On suggère donc de suivre les recommandations du document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » (pages 28 à 30). Étant donné qu'un handicap peut réduire la masse musculaire fonctionnelle et la capacité aérobie, le processus fatigue-récupération doit être suivi attentivement et la période repos-régénération doit être ajustée en conséquence.

8. La planification du calendrier des compétitions

Pour qu'une concurrence saine et équitable soit établie entre les athlètes ayant un handicap dans toutes les classifications-divisions, on doit tenir compte de leur stade de développement. Cette situation peut créer des difficultés lorsque seulement quelques athlètes sont inscrits dans une classification-division spécifique d'un sport. Il faut trouver des solutions créatives, particulièrement pour les athlètes vivant avec un handicap très contraignant.

9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Comme le document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie » met l'accent sur le développement des athlètes dans l'ensemble du système sportif canadien, « Devenir champion n'est pas une question de chance » se concentre sur l'adaptation des nombreuses composantes de ce système à la réalité des athlètes ayant un handicap. Les composantes suivantes doivent entrer dans l'équation: le développement des possibilités de compétition, les entraîneurs, le financement, les installations et l'équipement, les partenaires d'entraînement, les sciences du sport, les activités auxiliaires, le soutien aux athlètes lié aux activités de la vie quotidienne ainsi que le dépistage et le développement du talent sportif.

10. L'amélioration continue

Le sport adapté est un phénomène relativement nouveau et, comme la plupart des nouveaux sports, il se développe à un rythme inouï. De nouvelles recherches, du nouvel équipement et de nouvelles techniques font rapidement leur apparition dans le monde. Pour aider les athlètes canadiens à accéder et demeurer au sommet, les organismes de sport doivent se tenir à la fine pointe de l'information et en tirer profit. L'évaluation et la sélection de l'information selon sa pertinence ainsi que l'intégration de cette dernière aux programmes et aux services offerts doivent se faire de façon méthodique et systématique, en accord avec le concept d'amélioration continue filtrant le DLTA.



Premier contact/
Recrutement

Prise de conscience

