

Enfant actifGarçons et
Filles 0-6 ans**S'amuser grâce au sport**Garçons 6-9 ans
Filles 6-8 ans**Apprendre à s'entraîner**Garçons 9-12 ans
Filles 8-11 ans**S'entraîner à s'entraîner**Garçons 12-16 ans
Filles 11-15 ans**S'entraîner à la compétition**Garçons 16 à + ou -23 ans
Filles 15 à + ou -21 ans**S'entraîner à gagner**Garçons 19 ans et +
Filles 18 ans et +**Vie active**Ce stade peut être
armorcé à tout âge

Résumé du DLTA

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.

Les dix facteurs clés ayant une incidence sur le DLTA

1. La règle des dix ans
2. Les fondements du mouvement et du sport
3. La spécialisation
4. Le stade de développement
5. La capacité d'entraînement - récupération
6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel
7. La périodisation
8. La planification du calendrier des compétitions
9. Le remaniement et l'intégration du système sportif
10. L'amélioration continue

La figure 1 présente les différents stades du DLTA.

Enfant actifÂge chronologique
Garçons et filles 0-6 ans

Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne

Introduire les fondements du mouvement

Accent mis sur le développement des habiletés liées aux mouvements suivants : courir, sauter, rouler, tourner, frapper, lancer, attraper, patiner et skier

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

Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

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

Activité physique quotidienne

S'amuser grâce au sportÂge chronologique
Garçons 6-9 ans
Filles 6-8 ans

Plaisir et participation

Développement général et global lié aux fondements du mouvement

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Introduire les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination, vitesse

Poursuivre le développement des fondements du mouvement : courir, sauter, lancer, faire la roue, etc.

Pour développer la force, utiliser : ballon médical, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduction aux règles de base de l'éthique du sport

Dépistage du talent potentiel

Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés

Activité physique quotidienne

Apprendre à s'entraînerÂge chronologique - Âge de développement
Garçons 9-12 ans
Filles 8-11 ans

Développement général des habiletés sportives (multisports)

Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant d'accéder au stade «S'entraîner à s'entraîner»

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Pour développer la force, utiliser : ballon médical, ballon suisse, exercices faisant appel au poids du corps comme résistance

Introduire des activités auxiliaires ou connexes : échauffement, retour au calme, étirements, hydratation, etc.

Identification du talent sportif

Périodisation simple ou double

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

S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique -
Âge de développement
Garçons 12-16 ans
Filles 11-15 ans

Développement des habiletés spécifiques au sport

Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie et force - La poussée de croissance sert de point de référence

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Développement des habiletés psychologiques fondamentales

Introduire les poids libres dans l'entraînement de la force

Développer les activités auxiliaires (connexes)

Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée de croissance

Sélection du talent sportif

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

Âge chronologique -
Âge de développement
Garçons 16 à + ou -23 ans
Filles 15 à + ou -21 ans

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

Consolider les habiletés techniques et tactiques reliées à la discipline sportive, au poste occupé

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

Intégrer le développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles au programme sportif

Introduire l'optimum psychologique de performance

Optimisation des activités auxiliaires (connexes)

Spécialisation de l'athlète

Périodisation simple, double ou triple

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



S'entraîner à gagner

Âge chronologique
Garçons 19 ans et +
Filles 18 ans et +

Développement optimal et maintien des qualités physiques (générales et spécifiques)

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 (connexes)

À la poursuite de l'excellence - haute performance

Périodisation double, triple ou multiple

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

Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge

Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 30 minutes d'activité intense pour les adultes

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

