

Pour les Autochtones, Le sport c'est pour la vie



Préface

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone est une feuille de route pour les Premières nations, les Inuits et les métis du milieu du sport et l'activité physique. Il résulte de conversations sur le mauvais alignement entre le modèle sportif général et les besoins et expériences des Autochtones et contient les principaux éléments à considérer pour élaborer et appliquer des programmes sportifs qui leur sont destinés.

La situation des Autochtones du Canada varie beaucoup. Premièrement, près de la moitié d'entre eux vivent hors réserve, dans des villes et des villages, alors que certains autres font la navette entre la ville et leur réserve, ce qui complique singulièrement le développement des athlètes. De plus, s'il y a des Autochtones qui réussissent à prospérer, beaucoup doivent composer avec de nombreux problèmes, notamment un niveau de pauvreté disproportionné, une sous-scolarisation, des problèmes de santé, l'alcoolisme et la toxicomanie. Ces problèmes ont leurs racines dans la colonisation et le véritable génocide culturel qu'elle a entraîné, et les conséquences sur la santé des Autochtones au cours de plus générations sont encore bien réelles.

Deuxièmement, chaque peuple autochtone possède son propre système de valeurs inspiré d'un mélange éclectique de pratiques traditionnelles et contemporaines. Certains sont plus près des anciennes croyances et d'autres moins.

Finalement, les Autochtones du Canada subissent une discrimination ouverte ou systémique, notamment du racisme, encore que celle-ci varie beaucoup en forme et en intensité d'un endroit à l'autre. Dans ce contexte, il va de soi qu'ils donnent des sens différents au sport. Pour beaucoup d'entre eux, il s'agit principalement d'un moyen pour les jeunes de gagner en estime de soi, ces derniers utilisant l'activité physique pour baliser leur développement, se donner des objectifs et occuper leurs temps libres.

Le rapport final de la Commission de vérité et réconciliation (2015) a souligné l'importance du sport et des loisirs à titre d'outils de développement social susceptible d'améliorer la santé et le bien-être de tous. La justification sous-jacente de la présente ressource est donc de sauver des vies et de produire des individus et des communautés en santé. Une conséquence heureuse de cette démarche est le nombre grandissant d'athlètes autochtones qui s'engagent sur la voie de l'excellence sportive et aspirent à grimper sur les plus hautes marches du podium. Le présent document est un guide pour les amener du terrain de jeu au podium, étape par étape.

Cette citation de Coackley et Donnelly (2009) rend bien le sens attribué ici au mot culture :

« La culture englobe les façons de penser, de ressentir et d'agir qui émergent lorsqu'on tente de survivre, de subvenir à ses besoins et de donner un sens profond à son existence. »

Les Autochtones retireront le maximum du sport et des loisirs seulement si l'on reconnaît d'abord les écarts manifestes qui existent entre le modèle général de sport et leurs besoins et priorités. Le dessein du parcours de développement à long terme du participant autochtone est justement de réduire, voire d'éliminer ces écarts.

Remarque : Dans le présent document, le genre masculin est employé dans le but d'alléger le texte et désigne autant les femmes que les hommes.

Table des matières

Préface	2	6. La planification : s'entraîner, compétitionner et récupérer	48
Introduction.....	4	7. La compétition : représenter son peuple	52
Développement par stades	5	8. La persévérance : atteindre l'excellence prend du temps	56
Modifier la perception de la participation	5	9. La coopération : faire corps avec les autres	60
Un appel à l'action : le rapport de la Commission de vérité et réconciliation du Canada	6	10. L'amélioration continue : faire honneur au cercle	62
Le modèle holistique	8	Répercussions du développement à long terme du participant autochtone	63
Le parcours de développement à long terme du participant autochtone	13	Sur les parents	63
Progression du participant autochtone – deux voies	14	Sur les entraîneurs	63
Enfant actif	16	Sur les clubs sportifs et les organismes de sport et de loisirs communautaires	63
S'amuser grâce au sport	18	Sur le système d'éducation	64
Apprendre à s'entraîner	20	Sur les sciences du sport	64
S'entraîner à s'entraîner	22	Sur le système sportif	64
S'entraîner à la compétition	24	Résumé	66
S'entraîner à gagner	25	Annexes	67
Vie active : la vie est un événement physique	26	Annexe A : Trucs pour les parents	67
Les 10 facteurs clés ayant une incidence sur le développement à long terme du participant autochtone	28	Annexe B : Trucs pour les entraîneurs et parcours de développement de l'entraîneur autochtone	68
1. La littératie physique : apprendre le mouvement et le jeu	29	Pour en savoir plus	71
2. La spécialisation : suivre la piste droit devant	34	Bibliographie sommaire	72
3. L'âge du développement : passer de la semence à l'arbre	36	Lexique	74
4. Les périodes d'entraînement optimales : semer le jardin 40 Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance	43	Collaborateurs.....	77
5. Le développement mental (cognitif et émotionnel) : avoir le bon état d'esprit	46	Soutiens financiers	77
		Collaborateurs par province ou territoire	78

Planification du bien-être et de l'excellence sportive des Autochtones.

Introduction

En partenariat avec la Société du sport pour la vie, le Cercle sportif autochtone a pour mission de faciliter la conception et la mise en œuvre de ressources de développement à long terme du participant autochtone par la promotion de la littératie physique chez les jeunes, la création d'une voie vers le sport de haute performance et l'augmentation du taux d'activité dans la population.

Les dirigeants sportifs autochtones ont commandé la création de trois de ces ressources :

- a. Le parcours de développement à long terme du participant autochtone est un cadre d'orientation qui tient compte des différences culturelles.
- b. Le sport autochtone, c'est pour la vie, une initiative d'engagement communautaire qui prépare les collectivités à l'adoption du parcours de développement à long terme du participant autochtone.
- c. Un programme de formation de dirigeants sportifs et de création de cursus visant l'utilisation optimale des deux ressources susmentionnées dans les collectivités autochtones du Canada.

Des communautés autochtones de partout au pays ont pris part à chaque étape de conception de ces ressources pour veiller au respect de leur perspective culturelle et à l'arrimage adéquat entre le système général et leurs propres systèmes.

Ce travail essentiel a été rendu possible par les initiatives suivantes :

1. Trois sommets régionaux tenus en Saskatchewan, en Nouvelle-Écosse et au Québec entre novembre 2013 et janvier 2014 auxquels ont participé plus de 60 délégués de communautés des Premières Nations, Inuits et Métis ainsi que des leaders sportifs de chaque province et territoire.
2. Des groupes de discussion.
3. Des groupes de discussion « d'approfondissement » tenus à Gatineau et à Montréal et rassemblant les leaders sportifs et communautaires autochtones ainsi que des représentants des Organismes provinciaux/territoriaux de sport autochtone (OPTSA).
4. Un groupe de travail du Cercle sportif autochtone a prêté son concours à l'élaboration, à la rédaction et à la mise en œuvre continue des ressources.

Développement par stades

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone décrit les qualités et les aptitudes à perfectionner à chaque stade du développement. En balisant ainsi son entraînement, le participant se donne toutes les chances de réaliser son plein potentiel.

Au fur et à mesure qu'il chemine, chaque participant manifeste des aptitudes pour différents sports et autres activités physiques. Il incombe à son entourage et aux leaders sportifs de l'aider à découvrir ce talent et de l'accompagner dans son développement.

Modifier la perception de la participation

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone vise un changement de paradigme pour le sport : ouvrir grandes les portes de l'activité physique aux athlètes et aux participants autochtones et répondre aux besoins de tous, peu importe leur talent ou leur origine.

Même si un participant ou 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. Il faut accompagner l'athlète dans la transition vers ce nouveau sport ou cette nouvelle activité.

Il faut aider l'athlète autochtone à s'améliorer et à performer, mais avant tout il faut l'encourager à demeurer actif. Un athlète retranché d'une équipe qu'on aide à continuer de pratiquer le même sport ou une activité différente sera plus susceptible de demeurer actif pour son plus grand bien psychologique, affectif, spirituel et physique.

Chaque nation est libre d'adapter le contenu du présent document en fonction de ses traditions, valeurs, croyances religieuses et autres facteurs propres.

Appels à l'action

Le rapport de la Commission de vérité et réconciliation du Canada

(Commission de vérité et réconciliation du Canada : appels à l'action, p. 11)

87. Nous demandons à tous les ordres de gouvernement, en collaboration avec les peuples autochtones, les temples de la renommée des sports et d'autres organisations concernées, de sensibiliser le public à l'histoire des athlètes autochtones au pays.

88. Nous demandons à tous les ordres de gouvernement de prendre des mesures afin de garantir le développement à long terme des athlètes autochtones et de maintenir leur appui à l'égard des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, y compris le financement pour la tenue des Jeux et pour la préparation et les déplacements des équipes provinciales et territoriales.

89. Nous demandons au gouvernement fédéral de modifier la Loi sur l'activité physique et le sport pour appuyer la réconciliation en s'assurant que les politiques visant à promouvoir l'activité physique comme élément fondamental de la santé et du bien être [sic], à réduire les obstacles à la participation au sport, à accroître la poursuite de l'excellence dans le sport et à renforcer la capacité du système sportif canadien intègrent les peuples autochtones.

90. Nous demandons au gouvernement fédéral de veiller à ce que les politiques, les initiatives et les programmes de portée nationale se rattachant aux sports intègrent les peuples autochtones; nous demandons, entre autres choses :

- i. en collaboration avec les gouvernements provinciaux et territoriaux, un financement stable et l'accès à des programmes sportifs communautaires qui reflètent la diversité des cultures et les activités sportives traditionnelles des peuples autochtones,
- ii. un programme de développement d'athlètes d'élite pour les Autochtones; des programmes pour les entraîneurs,
- iii. les instructeurs et les autorités en matière de sports qui sont pertinents sur le plan culturel pour les peuples autochtones,
- iv. des programmes de sensibilisation et de formation sur la lutte contre le racisme.

91. Nous demandons aux hauts dirigeants et aux pays d'accueil de manifestations sportives internationales comme les Jeux olympiques, les Jeux du Commonwealth et les Jeux panaméricains de veiller à ce que les protocoles territoriaux des peuples autochtones soient respectés et à ce que les collectivités autochtones locales participent à tous les aspects de la planification et de la tenue de ces événements.

Le modèle holistique

Notre monde s'en remet couramment à des symboles pour investir de sens des concepts abstraits. Pour de nombreux peuples autochtones, le cercle est un important symbole d'unité et d'égalité dont toutes les parties sont essentielles.

Figure 1 : Le cercle d'influence (Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, 2003)



traditionnels et les croyances des nombreuses nations autochtones d'un océan à l'autre.

Ce parcours aborde le développement des participants et des athlètes selon les quatre principales dimensions de la personne : physique, mentale (cognitive et émotionnelle), spirituelle et culturelle.

(Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, 2003)

Le cercle d'influence est un symbole ancien utilisé par de nombreux peuples autochtones des Amériques pour illustrer l'interdépendance de toutes les facettes de la vie. Il représente la nature continue et cyclique du changement et des transformations, essentiels à tous les êtres vivants. Un des principes fondamentaux de l'utilisation du cercle d'influence est que l'apprentissage et le changement visent l'atteinte de l'harmonie dans les quatre directions.

Aucune collectivité ni nation n'utilise le cercle d'influence exactement de la même façon : certaines y voient les quatre points cardinaux, les quatre saisons ou les quatre remèdes sacrés (tabac, sauge, cèdre, foin d'odeur); d'autres encore, les quatre dimensions de la nature humaine : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

Le parcours développement à long terme du participant autochtone utilise le modèle holistique de la personne, inspiré du cercle d'influence, qui combine les enseignements

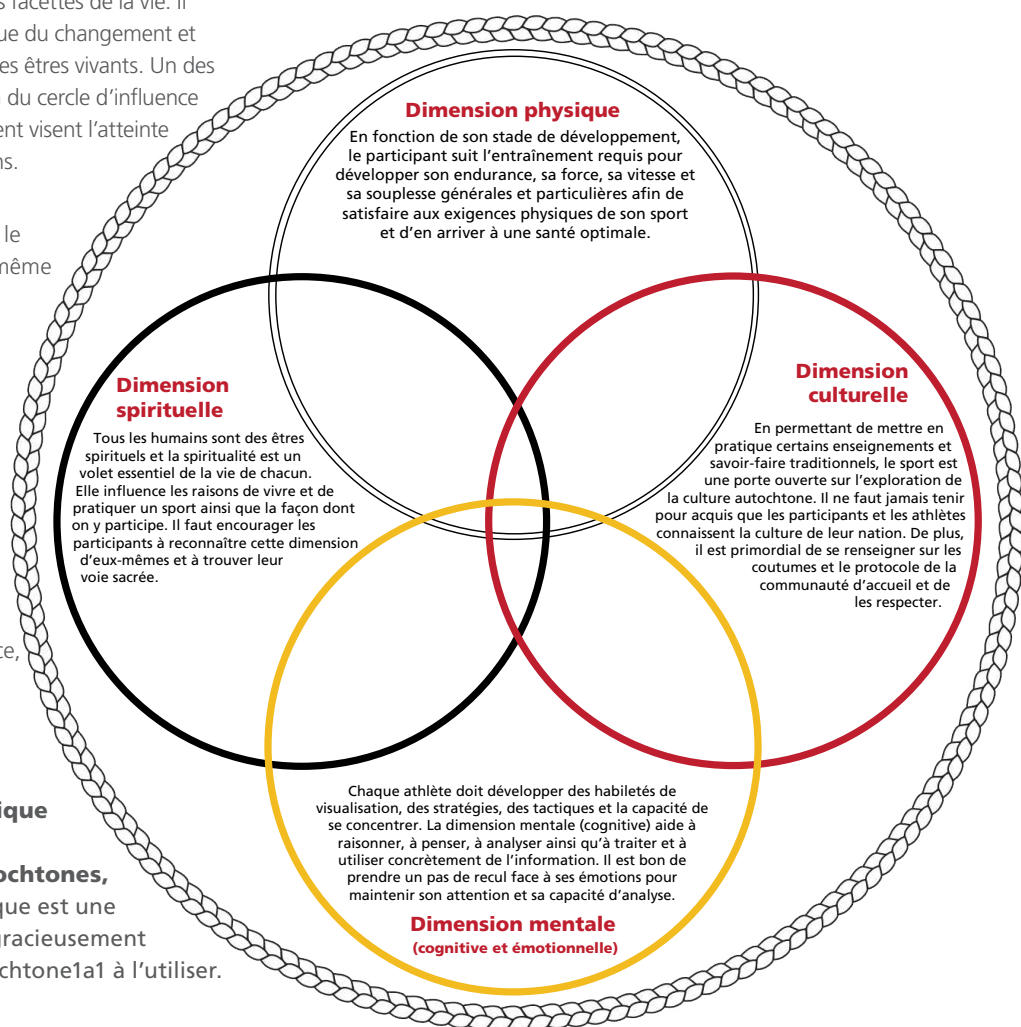


Figure 2 : Le modèle holistique (selon les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, Module 1) Le modèle holistique est une création de Rick Brant, qui a gracieusement autorisé le Cercle sportif autochtone1a1 à l'utiliser.

DIMENSION PHYSIQUE

La dimension physique est la plus évidente du sport et celle à laquelle les entraîneurs et les parents accordent, en général, le plus d'attention. Lorsqu'ils prennent part au développement physique des jeunes participants, les entraîneurs et les parents doivent :

- analyser les habiletés des participants et corriger leur technique;
- utiliser des méthodes de formation appropriées pour préparer les participants à la compétition;
- organiser des activités fondées sur les besoins liés à la croissance et au développement des participants;
- prévenir et soigner des blessures;
- voir au bon état de l'équipement et des installations;
- enseigner des consignes de sécurité;
- guider les jeunes participants dans l'adoption de saines habitudes de vie;
- promouvoir une saine nutrition, la consommation d'aliments traditionnels et une hydratation suffisante;
- inculquer l'importance de l'hygiène personnelle.

DIMENSION CULTURELLE

Les traditions culturelles autochtones ont toujours fait place au sport et au jeu, auxquels elles reconnaissent une valeur à la fois spirituelle et pratique. À l'heure actuelle, au Canada, plus de la moitié des Autochtones vivent hors réserve, souvent dans des zones urbaines cosmopolites qui ne leur offrent aucun soutien culturel, et ils ont perdu de vue les enseignements traditionnels. Par le truchement du sport, les entraîneurs et les parents peuvent aider les jeunes à explorer leur identité culturelle.

On s'adonnait à des jeux pour faire la paix avec les esprits. On les utilisait aussi pour enseigner la chasse et d'autres habiletés requises dans la vie quotidienne. Les compétitions servaient à régler les différends entre les tribus. Le sport, la chanson et la danse faisaient partie des célébrations et jouaient un rôle important lors des réunions mondaines. Les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord commémorent cette relation traditionnelle.

Pour entraîner des participants autochtones, il importe de connaître et de comprendre les valeurs autochtones et leur lien avec le sport. Pour ce faire, on peut :

- discuter avec des aînés ou des gardiens du savoir traditionnel pour apprendre le protocole et les traditions communautaires;
- prendre le temps de se renseigner sur la culture de la collectivité;
- trouver des façons d'intégrer des aspects culturels au programme d'entraînement;
- présenter les cérémonies, chansons et danses comme une façon de célébrer la réussite ou d'honorer des invités;
- s'informer sur le protocole de la collectivité hôte, le respecter et veiller à ce que les participants sous sa responsabilité en fassent autant.

Voici des exemples de jeux traditionnels qui ont grandement influencé la culture autochtone :

- le stickball, connu aujourd'hui sous le nom de crosse
- le shinny, une forme ancienne de hockey sur gazon
- le double ball (shinny qui se joue avec deux balles liées)
- le hoop and pole, un jeu qui mettait à l'épreuve la précision au tir
- de nombreuses formes du jeu de fléchettes
- des jeux de hasard

DIMENSION MENTALE – COGNITIVE ET ÉMOTIONNELLE

La dimension mentale de l'entraînement d'un jeune participant est aussi importante que la dimension physique. La capacité de visualisation et de concentration ainsi que la pensée stratégique et tactique ne sont que quelques exemples. Le modèle holistique divise la dimension mentale en deux composantes : cognitive et émotionnelle.

Composante cognitive

- La composante cognitive de la dimension mentale aide une personne à raisonner, à réfléchir ainsi qu'à analyser, à traiter et à utiliser des informations. Elle lui donne du recul afin de rester concentrée et d'analyser la situation au lieu de réagir de façon brusque ou prématurée.
- Un participant doit apprendre à voir comment les choses s'imbriquent les unes dans les autres, s'initier à la stratégie et à la tactique, puis analyser ses adversaires et savoir quelle approche stratégique ou tactique adopter selon la situation.
- L'amélioration de la composante cognitive de leur dimension mentale peut aider les jeunes à connaître du succès dans les sports et à comprendre comment mener une vie équilibrée
- La meilleure façon d'aider les jeunes à développer leur composante cognitive est sans aucun doute de les encourager à poursuivre leurs études. Par son exemple, un entraîneur respecté ou un parent peuvent souvent influencer la décision d'un jeune à cet égard. Certains programmes obligent les jeunes à suivre leurs cours s'ils veulent faire partie d'une équipe sportive.

Composante émotionnelle

- L'entraîneur et les parents peuvent apprendre aux jeunes à être à l'écoute de leurs sentiments et de ceux des autres. Les jeunes doivent savoir que leurs émotions les aident à comprendre comment diverses situations et personnes peuvent les influencer.
- L'observation du comportement émotionnel d'un participant est un moyen rapide et pratique d'évaluer son bien-être général. Il faut prêter attention aux comportements des participants sur les terrains de jeu et à la façon dont les relations et les événements modifient leur concentration et leur performance.
- Si un participant a du mal à contrôler son enthousiasme, sa peur ou sa colère ou s'il refoule ses sentiments, un entraîneur ou parfois un aîné peuvent l'aider à trouver des moyens d'externaliser ses sentiments de façon appropriée.
- Les participants peuvent apprendre d'un parent ou d'un entraîneur à écouter les sentiments des autres et à les respecter. Ils ne peuvent penser clairement ni prendre de bonnes décisions tant qu'ils n'ont pas appris à exprimer leurs émotions sans blesser les autres ou se blesser eux-mêmes.
- Les jeunes doivent comprendre que les émotions négatives telles que la colère et la jalousie nuisent surtout au bien-être de la personne qui les nourrit et traduisent souvent d'autres problèmes.
- L'humilité, l'estime de soi, la recherche de solutions plutôt que de problèmes et la fierté d'être autochtone dénotent une excellente santé mentale (émotionnelle).

DIMENSION SPIRITUELLE

Tous les humains sont des êtres spirituels et la spiritualité est un volet essentiel de la vie de chacun. Elle influence les raisons de vivre et de pratiquer un sport ainsi que la façon dont on y participe. Il faut encourager les participants à reconnaître cette dimension d'eux-mêmes et à trouver leur voie sacrée.

Certains jeunes participants, tout comme certains entraîneurs et parents, sont mal à l'aise de parler de la spiritualité dans le sport. Ce malaise s'estomperait peut-être s'ils considéraient la dimension spirituelle comme une « philosophie d'entraînement ». La spiritualité, comme la philosophie, guide la réflexion sur des questions existentielles fondamentales comme « qui suis-je? » et « quelles sont mes relations avec les autres? ». Elle aide la personne à mettre les événements de sa vie quotidienne et le sport en perspective.

Chaque individu entretient un lien très personnel avec le monde naturel et le Créateur. Il importe de respecter les croyances de tous, quelles qu'elles soient. Les entraîneurs doivent garder l'esprit ouvert et laisser les participants s'exprimer à leur façon. Ils devraient aussi encourager ceux-ci à être fiers et à l'aise de partager leur philosophie de vie, leurs croyances spirituelles et leurs pratiques. Il leur faut agir comme guide et non comme instructeur en ce sens.

Les peuples autochtones disposent de plusieurs modes d'expression concrète de leur spiritualité : sudation, quête de vision, prières, chants, danses, etc. Il est possible que vous n'ayez pas l'habitude d'aider les autres à développer leur dimension spirituelle ou que vous ne vous sentiez pas à l'aise dans ce rôle. Si tel est le cas, vous devrez demander aux aînés ou aux gardiens du savoir traditionnel, aux enseignants initiés aux valeurs traditionnelles et au clergé de vous aider à intégrer cette dimension dans l'entraînement.

L'entraîneur ou les parents peuvent encourager la pratique d'activités visant à préparer les athlètes à commencer la journée l'esprit libre de toute préoccupation, notamment la prière, les bains, les cérémonies de purification, la sudation, la méditation, l'établissement des objectifs de la journée, les rêves, les visions, l'imagerie et la visualisation. Ces exercices préparatoires peuvent aider les jeunes à établir leurs objectifs et à réfléchir sur leur vie sportive. Ils les aident aussi à perfectionner des habiletés qu'ils utiliseront tout au long de leur vie.

Un équilibre dans tout

À long terme, le développement sain d'un participant exige du travail sur les quatre dimensions du modèle holistique : physique, culturelle, mentale (cognitive et émotionnelle) et spirituelle. Selon le cheminement personnel de chacun, certains aspects prendront plus ou moins d'importance à différents moments, mais tous n'en composent pas moins un tout cohérent. L'approche holistique génère un équilibre chez les individus et dans les communautés, tout en assurant le respect du rythme de chacun.



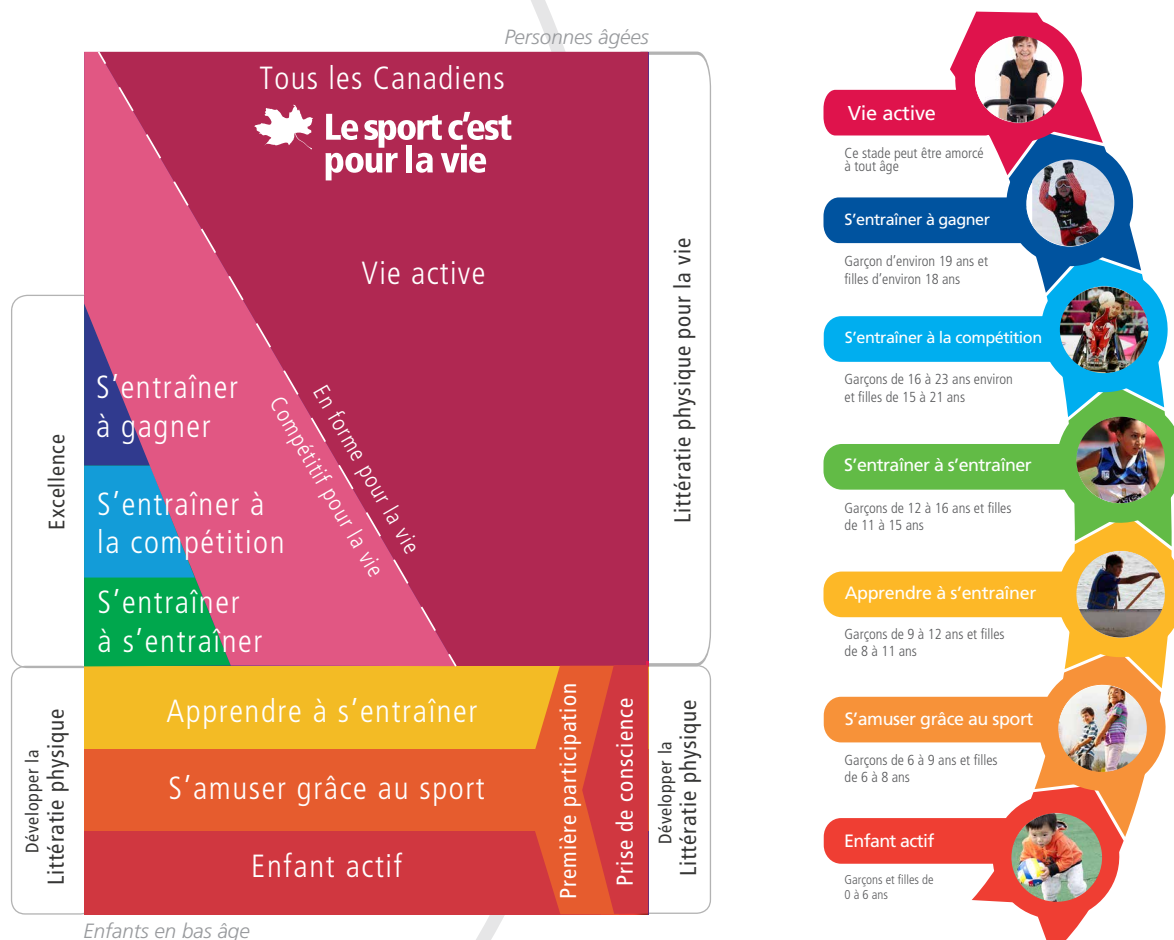
Le parcours de développement à long terme du participant autochtone

Depuis la nuit des temps, les peuples autochtones comprennent l'importance de développer tous les aspects de la personne et d'équilibrer ses dimensions physique, culturelle, mentale (cognitive et émotionnelle) et spirituelle. Cet équilibre est la base du modèle holistique de développement humain, et un aspect critique de notre approche du sport, de l'activité physique et du développement du participant autochtone.

Aux stades de progression du parcours de développement à long terme du participant autochtone sont associés des programmes adaptés à tous les âges et visant l'augmentation de la participation et l'amélioration de la performance.

Chaque stade du parcours de développement à long terme du participant autochtone tient compte des quatre dimensions du modèle holistique. En raison des différences entre les personnes et entre les groupes, il n'existe pas de recette fixe pour le dosage de l'attention portée à ces dimensions à chaque stade. Il faut donc s'ajuster en fonction du participant.

Figure 3 : la progression du parcours de développement à long terme du participant autochtone



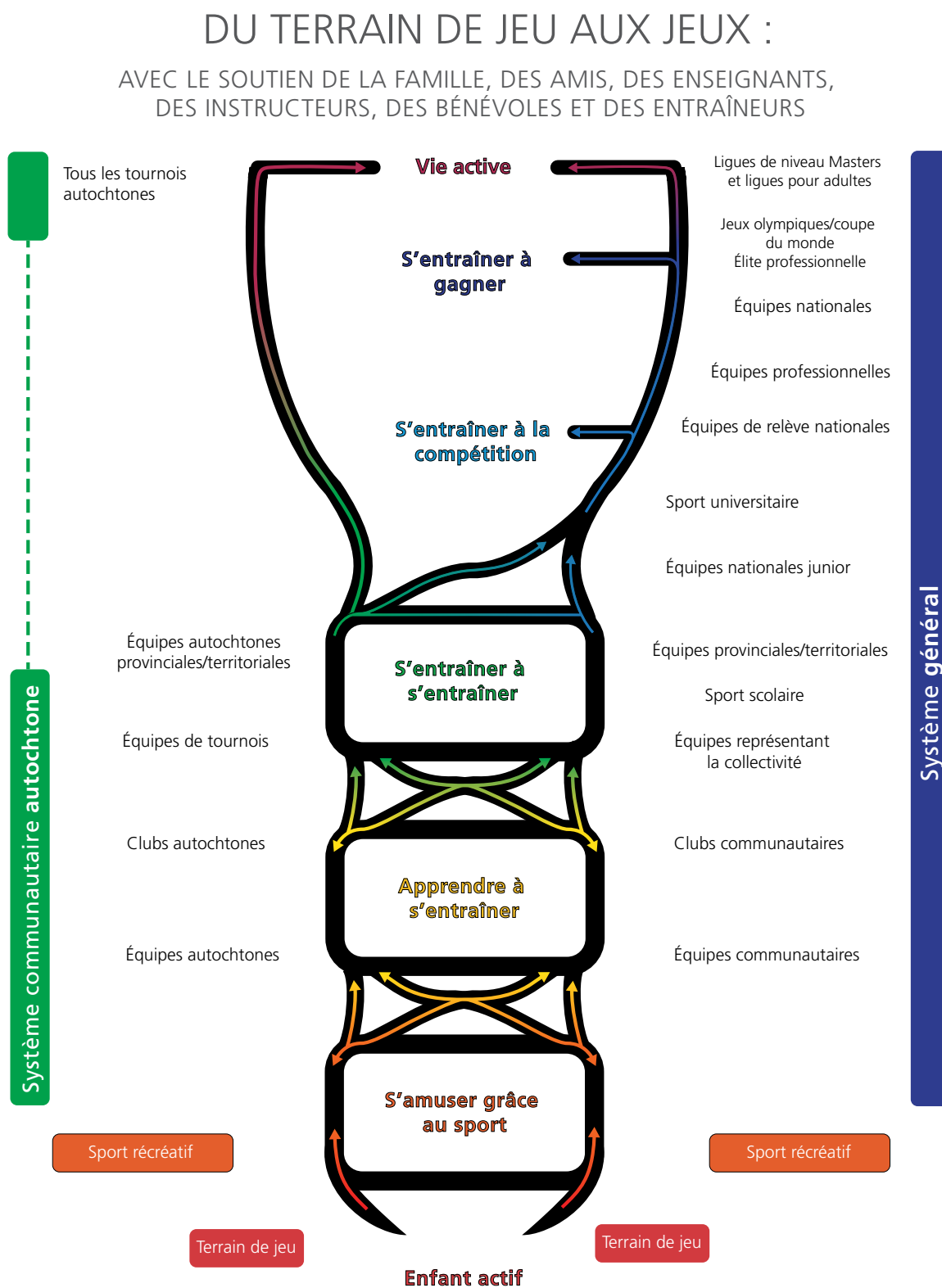
Progression du participant autochtone – deux voies

Les participants autochtones comptent sur le travail et le dévouement des organismes sportifs autochtones du Canada afin de développer et dirigé un système sportif qui leur est propre et qui est en mesure de les soutenir à chaque stade de leur développement. Ce système pallie la marginalisation du participant autochtone en tenant compte de ses besoins et de sa réalité. Au fur et à mesure que le dialogue entre les leaders sportifs canadiens et les communautés autochtones progressera, la capacité d’enseigner les habiletés requises pour performer à chaque stade et dans chaque sport augmentera.

La figure 4 illustre l’approche actuelle à deux voies : autochtone et générale. La voie autochtone possède les mêmes stades que la voie générale. La clé réside dans les chemins de transition entre les deux voies et la façon dont le participant autochtone peut les emprunter pour répondre à ses besoins. Par exemple, il pourrait être avantageux pour l’athlète de suivre la voie autochtone et de se développer au sein de sa communauté, qui lui offre un soutien de plus grande qualité ou plus uniforme. Plus tard, lorsqu’il atteint de hauts niveaux de performance, il pourrait gagner la voie générale, où il développerait davantage ses habiletés et aurait accès aux compétitions de calibre international.

Le Cercle sportif autochtone et la Société du sport pour la vie reconnaissent le potentiel de la présente ressource pour l’éducation des leaders sportifs des deux voies. Le développement à long terme du participant autochtone vise à créer des occasions de coopération avec les intervenants de la voie générale afin de créer un système sportif canadien au sein duquel les athlètes autochtones peuvent évoluer du terrain de jeu aux Jeux. Il est important de saisir toutes les occasions d’approfondir notre compréhension et d’établir des pratiques exemplaires favorisant la participation continue à l’activité physique et le développement d’athlètes de haute performance et de personnes actives à vie.

Figure 4 : Parcours du participant autochtone – deux voies
 – Modèle fondé sur les enseignements d’Alex Nelson, leader sportif et aîné autochtone.





Enfant actif

Âge chronologique
Garçons et filles de 0 à 6 ans

À ce stade de leur vie, les enfants forment leurs premières opinions du monde qui les entoure. Il est important de leur enseigner la bonté envers les autres et eux-mêmes. En leur témoignant suffisamment d'amour par le truchement d'une alimentation saine, du contact affectueux et du plaisir partagé, on plante en eux le germe d'un futur engagement social. Ce stade est important pour apprendre aux enfants à bouger et à jouer, puisqu'il fait le lien entre leurs habiletés motrices fondamentales et le jeu et qu'il les garde actifs tandis qu'ils apprennent.

Objectifs :

- Apprentissage des habiletés motrices fondamentales par le jeu.
- Promotion de l'activité physique quotidienne pour un développement sain et une bonne santé.
- Renforcement des fonctions cérébrales, de la coordination, des aptitudes sociales, de la motricité globale, des qualités affectives, du leadership et de l'imagination
- Développement de la confiance et d'une bonne estime de soi.
- Solidification de l'ossature, développement de la musculature et d'une grande souplesse, maintien d'une bonne posture et amélioration de l'équilibre.
- Maintien du poids santé, bonne condition physique, réduction du stress et amélioration du sommeil.
- Agilité dans le mouvement et plaisir à être actif.

Activités :

- Développement des habiletés motrices fondamentales comme ramper, marcher, courir, bondir, sauter, botter, lancer et attraper.
- Périodes d'inactivités limitées à 60 minutes, sauf au moment de dormir.
- Certaines activités physiques organisées, par exemple le jeu du chat.
- Exploration du risque et des limites dans des environnements sécuritaires.
- Environnement de mouvements actifs combinés à des programmes de natation et de gymnastique bien structurés.
- Activité physique quotidienne axée sur le plaisir.

Considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** Ce stade est crucial pour le développement du cerveau. Le jeu y crée des connexions, 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.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** 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.

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 hauts en couleur.

Astuce pour les parents :

Jouez au modèle et assurez-vous que vos enfants ne bougent pas de façon trop erratique. Faites-les bouger de façon à renforcer leur estime d'eux-mêmes. Assurez-vous qu'ils fassent des mouvements de toute sorte, des petits comme des grands.

Liste de vérification du stade *Enfant actif* :

- Prévoir une période quotidienne d'activité physique organisée d'au moins 30 minutes pour les tout-petits et d'au moins 60 minutes pour les enfants d'âge préscolaire.
- Prévoir une période d'activité physique non structurée – jeu actif – d'au moins 60 minutes par jour, et pouvant aller 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 contribueront 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 se développent en fonction de l'hérédité, des expériences en matière d'activité physique et de l'environnement de chaque enfant.
- Dans le cas d'un enfant handicapé, utiliser de l'équipement adapté à son âge et à sa situation. C'est un facteur de réussite important.
- Mettre l'accent sur l'amélioration des habiletés motrices de base, comme courir, sauter, tourner le tronc, botter, 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 handicapés ont tendance à être moins actifs que les autres, s'assurer que les activités soient neutres du point de vue des sexes et qu'elles n'excluent personne, de sorte que la vie active soit valorisée et encouragée de façon égale auprès de tous les enfants.



S'amuser grâce au sport

Âge chronologique

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

À ce stade, il est important d'enseigner aux enfants à traiter les autres comme ils aimeraient que les autres les traitent. C'est aussi à ce stade qu'ils commencent à remarquer les différences entre eux-mêmes et les autres. Il est important de leur inculquer que ces différences, qu'elles soient physiques, affectives, comportementales ou autres, sont normales et qu'il faut les célébrer et non les utiliser pour discriminer.

Les poissons nagent et les oiseaux volent, tout le monde a un don. Le Créateur ne fait pas d'erreur, et nous pouvons apprendre de tout ce qui échappe à notre compréhension. Prendre le temps d'enseigner ce principe aux enfants, et prêcher par l'exemple, c'est prévenir les conflits et promouvoir la tolérance.

Objectifs :

- Apprentissage des habiletés de mouvement fondamentales et développement des habiletés motrices générales.
- Développement des habiletés bien structuré, positif et AMUSANT!
- Combinaison de jeu structuré et de jeu libre.
- Apprentissage de la littératie physique, qui sera utile aux enfants dans leurs activités récréatives et les aidera à améliorer leur qualité de vie même si, plus tard, ils choisissent de quitter la voie de la compétition.

Activités :

- Développement des habiletés motrices globales comme courir, sauter, lancer et attraper.
- 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 par des exercices avec mise en charge comme l'escalade d'arbres ou de rochers et la corde à sauter.
- Introduction aux règles simples de l'esprit sportif et de l'éthique du sport.
- Programmes bien structurés.
- Activité physique quotidienne axée sur le plaisir.

Considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** Les enfants possèdent une capacité de raisonnement limitée à ce stade étant donné que leur capacité d'attention est de courte durée et que leur mémoire est encore en développement. Par conséquent, ils veulent que ça bouge, et ils aiment la répétition d'activités amusantes. C'est grâce à l'expérience qu'ils améliorent leurs habiletés. On observe cependant chez eux, plus tard au cours de ce stade, une capacité croissante de s'adonner à des activités plus abstraites, ce qui permet à leur imagination de s'épanouir.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** 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 un moteur puissant 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.

Autres considérations :

- Si les enfants n'arrivent pas à développer leurs habiletés motrices fondamentales au cours de ce stade, il convient de prendre des mesures correctives.
- Les enfants qui n'ont pas les mêmes habiletés que les autres sont peu susceptibles d'être inclus dans les activités de groupe.
- Ces enfants auront moins d'occasions de s'exercer et de développer leurs habiletés. Ils pourraient même en venir à abandonner l'activité physique.

Enfants handicapés :

- Pour se développer sainement et rester en santé, les enfants handicapés ont besoin de jouer activement et de participer à des activités organisées.
- Pour apprécier le sport et rester actifs pour la vie, ils doivent pouvoir utiliser des installations et de l'équipement adaptés et se sentir les bienvenus dans les activités de groupe.
- À l'instar des autres enfants, les enfants handicapés doivent développer leur littératie physique (dans le respect de leurs limites intellectuelles, physiques ou développementales).

Liste de vérification du stade *S'amuser grâce au sport* :

- S'exercer à la maîtrise des 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 à maîtriser pour faire du sport, c'est-à-dire l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.
- Enseigner les techniques de course, de saut et de lancer appropriées pour la tranche d'âge.
- Introduire des exercices de souplesse de base.
- Utiliser des jeux pour accroître la vitesse, la puissance et l'endurance des enfants.
- Encourager la participation à tout un éventail de sports.
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle au moyen de brèves séquences d'activité intense (de moins de cinq secondes). Permettre une récupération complète entre les répétitions.
- Introduire des exercices avec mise en charge.
- 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.
- Partager l'équipement approprié et à l'échelle de la communauté.
- 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.
- Inscrire les enfants à des camps multisports pendant les vacances d'été et d'hiver.
- Faire en sorte que les enfants pratiquent leur sport préféré une ou deux fois par semaine, à condition qu'ils participent à de nombreux autres sports ou activités trois ou quatre fois par semaine.



Apprendre à s'entraîner

Âge chronologique/Âge de développement

Garçons de 9 à 12 ans et filles de 8 à 11 ans/Le stade prend fin au début de la puberté

Ce stade est une période cruciale d'adaptation accélérée à l'apprentissage des habiletés. L'entraînement adéquat des participants est essentiel pour qu'ils profitent au maximum de cette période spéciale de leur jeune vie. Il faut conserver le plaisir à l'avant-plan. Les enfants de cet âge peuvent prendre part à des compétitions, mais le désir doit venir d'eux, et non des adultes, et correspondre à leurs objectifs personnels.

Objectifs :

- Développement des habiletés sportives globales comme dribler, botter, lancer et attraper, puisque chez l'enfant, la période optimale se situe entre 9 à 12 ans, avant le pic de croissance rapide-soudaine à l'adolescence.
- Début de la spécialisation uniquement pour les sports à spécialisation hâtive comme le patin artistique, le plongeon ou la gymnastique, car une spécialisation précoce à un sport à spécialisation tardive peut gravement nuire aux stades ultérieurs de développement des habiletés.
- Initiation aux techniques de récupération et de régénération.

Activités :

- Développement des habiletés sportives générales comme lancer, botter et courir un sprint (étape principale).
- C'est le stade le plus important pour apprendre des compétences.
- Développement mental, cognitif, et affectif intégré.
- Introduction à la préparation mentale (visualisation, renforcement positif).
- Développement de la force en utilisant la mise en charge, le ballon d'entraînement et le ballon suisse.
- Introduction d'activités auxiliaires : échauffement, récupération, étirements, nutrition, hydratation et préparation mentale.
- Repérage et développement des participants talentueux.
- Périodisation simple ou double (voir le lexique).
- Entraînement spécifique au sport de prédilection trois fois par semaine; participation à d'autres sports trois fois par semaine et jeu actif la septième journée.

Considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** À ce stade, les enfants commencent à mieux comprendre la façon dont le monde fonctionne, et ils sont prêts à acquérir les habiletés sportives générales 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.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** Un entraînement régulier et structuré nourrit la conscience de soi des enfants et leur procure un sentiment de sécurité. Ils commencent aussi à évaluer leur comportement et celui des autres. Étant donné qu'ils reconnaissent 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.

Autres considérations :

- Les enfants qui n'ont pas les mêmes habiletés que les autres sont peu susceptibles d'être inclus dans les activités de groupe de pairs.
- Ces enfants auront moins d'occasions de s'exercer et de développer leurs habiletés. Ils pourraient même en venir à abandonner l'activité physique.

Liste de vérification du 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. Ne pas le faire, c'est perdre une belle occasion et compromettre la capacité du jeune de s'épanouir pleinement.
- Développer la force grâce à des exercices avec mise en charge.
- 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'étirements.
- Augmenter la vitesse au moyen d'activités précises mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction durant l'échauffement.
- Acquérir d'autres habiletés mentales, comme la concentration et la visualisation (voir L'aptitude mentale dans le développement à long terme du participant/athlète).
- Faire en sorte que le niveau de compétition corresponde aux habiletés et au stade de développement de chaque enfant.
- Déterminer les sports que l'enfant aime et pour lesquels il a des prédispositions, car le plaisir et la réussite augmentent ses chances de rester actif pour la vie.
- 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.
- Utiliser un ratio de 70 % d'entraînement pour 30 % de compétition (englobant l'entraînement spécifique à la compétition et les compétitions proprement dites). Ce ratio varie selon le sport et les besoins particuliers de la personne. Viser le développement des habiletés à long terme plutôt que la victoire immédiate.
- Encourager les jeux libres.



S'entraîner à s'entraîner

Âge chronologique/Âge de développement

Garçons de 12 à 16 ans et filles de 11 à 15 ans/Début du pic de croissance rapide-soudaine et capacité éprouvée à progresser aux stades d'excellence.

À l'aube de l'adolescence, certains participants autochtones démontrent un talent particulier pour leur sport de prédilection et décident de se lancer dans la compétition de haut niveau. Aux stades axés sur l'excellence, les participants reçoivent un entraînement et un accompagnement spécialisés qui leur permettent de réaliser leur potentiel et de représenter leur peuple et leur collectivité avec fierté. Ce stade marque aussi l'introduction de la périodisation afin de gérer l'entraînement, la compétition et la récupération et d'optimiser leurs résultats.

Objectifs :

- Développement de la forme physique : force (vers la fin du stade), capacité aérobie et vitesse. Développement d'habiletés et de tactiques propres au sport de prédilection.
- Détermination d'un sport de prédilection ou deux.
- Développement de la force, de la capacité aérobie et de la vitesse.
- Participation axée sur la pratique des habiletés, des stratégies et des tactiques apprises à l'entraînement plutôt que sur la victoire en compétition.
- Progression dans les programmes de récupération et de régénération.
- Mise au point d'activités auxiliaires, notamment de techniques d'affûtage et de préparation à un sommet de performance.

Activités :

- Développement d'habiletés propres au sport de prédilection.
- Stade important de développement de la forme physique : capacité aérobie, vitesse et force.
- Marqueurs biologiques du stade : pic de croissance rapide-soudaine et apparition des premières règles (temps de lune).
- Conception des « moteurs » physique et mental de l'athlète (maximisation des capacités).
- Développement mental, cognitif, et affectif intégré.
- Introduction des poids et haltères.
- Mise au point d'activités auxiliaires, notamment la nutrition, l'échauffement et le repos.

- Évaluations musculosquelettiques fréquentes au cours du pic de croissance rapide-soudaine.
- Repérage et sélection des participants talentueux.
- Périodisation simple ou double.
- Entraînement spécifique au sport de six à neuf fois par semaine englobant des sports complémentaires.

Autres considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** À ce stade, les notions abstraites sont de mieux en mieux comprises, et une nouvelle pensée égocentrique se révèle chez les jeunes participants. L'identité personnelle des participants gagne en importance, au même titre que leur désir de 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. 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.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** 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 définir lui-même et de trouver sa place. 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 du stade *S'entraîner à s'entraîner* :

- ☐ Introduire la périodisation comme modèle de gestion de l'entraînement, de la compétition et de la récupération.
- ☐ Selon les besoins particuliers des différents sports, faire de l'entraînement aérobique une priorité après le pic de croissance rapide-soudaine.
- ☐ Poursuivre le développement des habiletés, de la vitesse, de la force physique et de 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 pour l'entraînement 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. C'est pourquoi le temps à consacrer à l'entraînement aérobique et à l'entraînement en force doit être établi selon que le développement du participant est précoce, normal ou tardif.
- ☐ Apprendre à relever le défi physique et psychologique de 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 spécifique 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 est insuffisant, il manque d'occasions de mettre en pratique ses habiletés techniques, tactiques et décisionnelles en situation réelle.
- ☐ 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/Âge de développement

Garçons de 16 à 23 ans environ et filles de 15 à 21 ans environ/Capacités suffisantes pour prétendre au podium national (la fin du stade dépend des besoins propres au sport pratiqué)

Il faut du courage pour affronter un adversaire et représenter sa collectivité. Il faut aussi du courage pour reconnaître ses propres forces et faiblesses. Faire preuve d'audace et progresser malgré les doutes qui nous envahissent est une bonne façon de gagner en force et d'être un modèle pour ses pairs. L'identité des athlètes autochtones est toujours en développement à cet âge, et les réussites y jouent pour beaucoup. Puisqu'ils sont à risque de douter de leur capacité à bien performer, c'est le moment idéal pour leur enseigner des techniques de préparation mentale plus poussées et la façon de gérer leurs pensées pour rester maîtres de leurs émotions. Douter et être capable d'accomplir les tâches que l'on se donne sont deux choses différentes. Lorsqu'on fait preuve de courage et que l'on poursuit sa mission malgré les inconforts, rien n'est impossible.

Objectifs :

- Optimisation des capacités physiques de l'athlète. et Participation à la compétition, peu importe les circonstances.
- Optimisation de la préparation physique, de l'entraînement individuel, des habiletés sportives propres à la discipline et à la position au jeu, et de la performance.
- Optimisation des programmes de récupération et de régénération (périodiser la récupération).
- Optimisation des activités auxiliaires.
- Optimisation du développement de l'aptitude mentale

Activités :

- Périodisation simple double ou triple.
- Entraînement physique spécifique au sport, à l'activité ou à la position.
- Préparation technico-tactique spécifique au sport pratiqué, à l'activité au programme ou à la position de prédilection.
- Utilisation d'habiletés et de techniques propres au sport, à l'activité ou à la position dans un contexte de compétition.
- Développement mental, cognitif, et affectif intégré.
- Préparation mentale avancée.
- Optimisation des activités auxiliaires.
- Spécialisation.
- Entraînement technico-tactique et conditionnement physique spécifiques au sport de 9 à 12 fois par semaine.

Considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** 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 préciser.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** Les participants souhaitent avoir une image 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 du 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 à déployer leurs habiletés dans différentes situations de compétition durant l'entraînement.
- Mettre un accent particulier sur la préparation optimale, en modélisant la compétition 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.
- Se spécialiser dans un sport, une épreuve ou une position.
- Utiliser une périodisation simple, double ou triple comme modèle optimal de préparation et de récupération.
- 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 spécifique à la compétition et aux compétitions proprement dites.



S'entraîner à gagner

Âge chronologique/Âge de développement

Garçon d'environ 19 ans et filles d'environ 18 ans

(la durée du stade dépend des besoins propres au sport pratiqué)

La victoire ne trône pas au sommet de la pyramide des valeurs autochtones, mais il est toujours important d'avoir un but lorsqu'on s'entraîne. Il importe toutefois de bien comprendre ce que les participants, entraîneurs et collectivités autochtones entendent par victoire. Dans le sport conventionnel, le principal c'est de gagner, mais dans le sport autochtone, il peut en être autrement.

Objectifs :

- Capacité d'atteindre de hauts niveaux de performance à volonté.
- Maximisation de la préparation physique, des habiletés propres au sport, à l'épreuve ou à la position et du niveau de performance.
- Habiletés physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés décisionnelles), mentales, personnelles et liées au mode de vie tout à fait établies chez l'athlète.
- Entraînement visant exclusivement la maximisation de la performance.
- Équipement de calibre mondial répondant aux besoins et aux exigences des compétitions internationales, que les athlètes soient handicapés ou non.
- Maximisation des programmes de récupération et de régénération
- Maximisation des activités auxiliaires.
- Favoriser le développement de l'aptitude mentale de façon maximale.

Activités :

- 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.
- Pausages fréquentes à des fins prophylactiques.
- Maximisation des activités auxiliaires.
- Capacité d'atteindre de hauts niveaux de performance à volonté.

Considérations :

- **Dimension mentale (cognitive) :** 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 un encadrement structuré.
- **Dimension mentale (émotionnelle) :** La réalisation de soi et l'extériorisation sont importantes à ce stade et l'athlète a besoin de s'autodiriger 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 du stade *S'entraîner à gagner* :

- ☐ Entraîner les athlètes pour qu'ils atteignent des sommets dans le cadre de compétitions majeures.
- ☐ Veiller à ce que le volume et l'intensité de l'entraînement soient élevés toute l'année.
- ☐ Permettre des pauses fréquentes à des fins prophylactiques.
- ☐ Utiliser une périodisation simple, double, triple ou multiple comme modèle optimal de préparation, selon les besoins propres au sport pratiqué.
- ☐ Utiliser un ratio de 25 % d'entraînement pour 75 % de compétition, cette dernière proportion englobant l'entraînement spécifique à la compétition et les compétitions proprement dites.



Vie active : la vie est un événement physique

Après l'apprentissage de la littératie physique

Éventuellement, que ce soit après avoir acquis les bases de la littératie physique ou après avoir atteint les plus hauts niveaux de compétition sportive, les participants autochtones arrivent au stade Vie active du parcours de développement à long terme du participant autochtone.

À ce stade, le participant reconnaît la valeur du sport et de l'activité physique et détermine de rester actif à vie.

En maintenant sa pratique de l'activité physique et du sport dans divers contextes, il continue à en retirer les bénéfices : santé, plaisir, sentiment d'appartenance et même un peu de compétition pour certains.

La vie est une épreuve physique : qu'il s'agisse de jouer avec ses enfants, transporter les sacs d'épicerie ou simplement travailler, on veut participer. Une vie active demande un certain niveau de littératie physique et la pratique régulière d'activité physique sous diverses formes et dans différents contextes. Une fois la littératie physique acquise, le corps et l'esprit peuvent facilement utiliser les habiletés sous-jacentes, mais à condition que ces dernières soient exercées régulièrement.

La vie est une épreuve physique



À ce stade, le participant adopte un mode de vie actif en participant à des sports non organisés ou à d'autres activités physiques moins familières. Les participants ayant acquis la littératie physique avant l'adolescence ont plus de chances d'atteindre ce stade.

Le stade *Vie active* se divise en trois voies :

- La compétition à vie
- En forme pour la vie
- Intervenant à vie

Selon leurs aptitudes et leurs champs d'intérêt, certains participants peuvent emprunter une, deux ou même les trois voies.

Objectifs :

- Assurer une transition harmonieuse entre le développement de la littératie physique et la participation au sport, ou
- Assurer une transition harmonieuse entre les stades d'excellence dans le sport et les voies La compétition à vie, En forme pour la vie et Intervenant à vie.

Activités :

Actif pour la vie :

La voie La compétition à vie réunit tous les sports régis par un ensemble de règles pratiqués en marge des stades d'excellence.

- Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée ou 30 minutes d'activité d'intensité élevée quotidienne pour les adultes.
- Reconversion dans un autre sport. Par exemple, la gymnaste devient skieuse acrobatique, le sprinteur 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
- Adoption d'un mode de vie actif en participant à un sport organisé jamais pratiqué auparavant.

En forme à vie :

La voie 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.
- Remplacement du sport de compétition par des activités récréatives comme la course à pied, la marche, la randonnée et le vélo.
- Utilisation des habiletés acquises dans un sport ou une activité en particulier pour participer à d'autres sports ou activités.
- Maintien du mode de vie actif en continuant de faire de l'activité physique non organisée.
- Pour les athlètes quittant les stades de l'excellence et la compétition, une expérience positive dans le sport est la clé pour les maintenir dans des rôles de leadership et actifs.

Intervenant à vie :

Les intervenants à vie contribuent au sport ou à l'activité sans être athlètes ou participants. Font notamment partie de ce groupe les entraîneurs et les instructeurs, les officiels et les administrateurs bénévoles ou professionnels.

En plus d'intervenir au sein du parcours de développement à long terme du participant autochtone, il est possible que ces personnes prennent part aux volets La compétition à vie et *En forme pour la vie*.

Pour les peuples autochtones, la notion de service est au cœur même du concept de leadership. Chaque personne a quelque chose de spécial à offrir et apprécie la contribution des autres. Les athlètes ne font pas exception à cette règle, et on s'attend d'eux qu'ils démontrent un engagement envers le bien commun.

Les 10 facteurs clés ayant une incidence sur le développement à long terme du participant autochtone

Plusieurs facteurs déterminent le développement du participant et de l'athlète accompli.

1. La littératie physique :
apprendre le mouvement et le jeu
2. La spécialisation :
suivre la piste droit devant
3. L'âge du développement :
passer de la semence à l'arbre
4. Les périodes d'entraînement optimales : semer
5. Le développement mental (cognitif et émotionnel) :
avoir le bon état d'esprit
6. La planification, s'entraîner,
compétitionner et récupérer
7. La compétition : représenter son peuple
8. La persévérance : atteindre l'excellence
prend du temps
9. La coopération : faire corps avec les autres
10. L'amélioration continue :
faire honneur au cercle



1

La littératie physique : apprendre le mouvement et le jeu

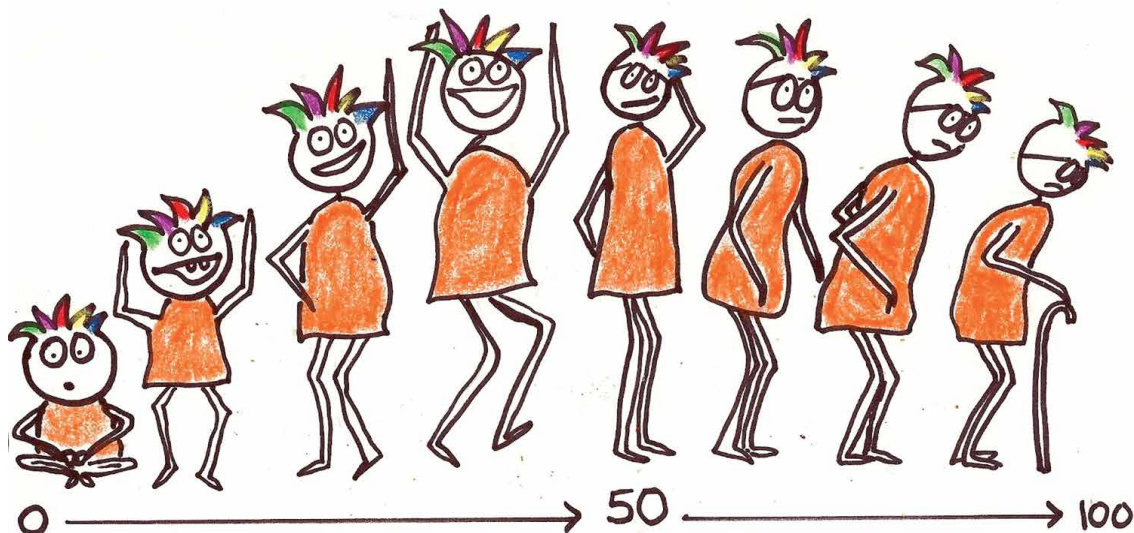
La littératie physique est au cœur de la pratique de l'activité physique en général et de l'excellence en sport. Les personnes chez qui elle est développée sont plus susceptibles de mener une vie active.

La littératie physique englobe la compétence physique, la confiance et la motivation de mener une vie active, quel que soit le contexte : à l'intérieur comme à l'extérieur, au sol ou dans les airs, sur ou dans l'eau, sur la neige ou la glace.

Elle se développe idéalement durant l'enfance, avant le début de la poussée de croissance. Les enfants d'aujourd'hui sont moins actifs physiquement que ceux des générations précédentes, de sorte qu'ils développent insuffisamment leurs capacités motrices et sont, par conséquent, de moins en moins enclins à bouger. Ce manque d'activité physique entraîne une hausse du diabète et d'autres maladies chroniques. Il est temps d'enseigner aux jeunes Autochtones à bouger dès leur plus jeune âge afin de leur donner toutes les chances de vivre en santé.

Principes fondamentaux de la littératie physique

- C'est un concept inclusif accessible à tous
- Elle représente un parcours unique pour chaque individu
- Elle devrait être développée et appréciée au moyen de diverses expériences dans différents environnements et contextes
- Elle devrait être valorisée et encouragée tout au long de la vie
- Elle contribue au développement de la personne dans son ensemble



Photographie : Anthony Sauvé (à gauche)



La promotion d'un mode de vie actif et sain dans les communautés autochtones commence par l'enseignement du mouvement et du jeu aux enfants. En apprenant à jouer et à bouger, ils développent leur littératie physique, grâce à laquelle ils atteindront leur plein potentiel et mèneront une vie active à l'âge adulte.

Les trois phases du développement de la littératie physique déterminent l'orientation que prendra l'adolescent, puis l'adulte. Qu'il s'agisse de briller aux Jeux olympiques ou paralympiques ou aux Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, ou simplement de mener une vie saine et active, il faut d'abord développer sa littératie physique.

La littératie physique englobe :

La COMPÉTENCE PHYSIQUE, c'est-à-dire la capacité physique d'exécuter des mouvements simples de la vie quotidienne pour apprendre, travailler ou jouer à l'intérieur comme à l'extérieur. La compétence physique s'acquiert et se perfectionne dans le cadre de jeux improvisés ou d'un enseignement structuré. En développant ses habiletés motrices fondamentales (agilité, équilibre et vitesse), une personne améliore ses capacités pour diverses activités physiques : la course, la natation, le ski, le patinage, le saut à cloche-pied, à la corde ou en hauteur, l'esquive, la chute, le botté, le lancer, ainsi qu'une foule d'actions exigeant une bonne coordination entre la main et l'œil.

La CONFIANCE est l'assurance de pouvoir pratiquer de nombreux sports et activités physiques ou exécuter les tâches normales de la vie quotidienne. Ce sentiment est lié à l'appréciation de ses propres capacités ou qualités. Une personne le développe en suivant des programmes appropriés et en s'exposant à des milieux qui favorisent la diversification de ses capacités avec l'aide de ses parents, tuteurs, entraîneurs, administrateurs, coéquipiers et amis.

Le MOTIVATION et le plaisir désignent l'enthousiasme intrinsèque, la motivation et les connaissances d'une personne concernant l'importance de l'activité physique et de son engagement personnel à pratiquer, dans un cadre structuré ou non, un sport traditionnel ou une autre activité physique. Ce désir se développe au fil des expériences positives axées sur des choix qui instruisent la personne et suscitent en elle des sentiments d'appartenance et d'harmonie.

Définition de la littératie physique (International Physical Literacy Association, mai 2014)

La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie.

Figure 5 : La littératie physique

La littératie physique

c'est ...



... pour être

actif pour la vie

La littératie physique, ça fait quoi?

La personne ayant développé sa littératie physique :

- possède des capacités physiques et toute une gamme d'habiletés motrices fondamentales et d'habiletés sportives;
- bouge avec assurance dans différents environnements (sur le sol, dans les airs, sur et dans l'eau, et sur la neige et la glace, et ce, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur);
- est motivée, comprend et sait communiquer, évaluer et analyser les différents types de mouvements;
- choisit de s'engager dans des activités physiques, récréatives ou sportives bonnes pour son état physique et psychologique et pour l'atteinte de son plein potentiel sportif selon sa capacité et sa motivation.

Cinq types d'activités contribuent au développement des habiletés motrices fondamentales :

- **l'athlétisme** : course, saut, lancer, roue (pour les participants ayant une déficience physique)
- **la gymnastique** : habiletés motrices fondamentales de l'athlète (agilité, équilibre, coordination et vitesse)
- **la natation** : base de tous les sports aquatiques, de la sécurité aquatique et de l'équilibre en milieu aqueux.
- **le patinage, l'esquive et la glisse** – développement de la stabilité sur la glace, la neige ou l'eau.
- **la danse, les sports de combat et les jeux culturels.**

L'ensemble des capacités acquises par la pratique de ces activités forme la base de tous les autres sports. Sans ces habiletés motrices fondamentales, l'enfant éprouvera de la difficulté à pratiquer un sport. Par exemple, pour jouer au baseball, au basketball, au cricket, au football, au netball, au handball, au rugby et à la balle molle, il faut maîtriser l'habileté élémentaire qui consiste à attraper.

Au cours des trois premiers stades, il importe d'offrir aux enfants de nombreuses possibilités de découvrir leur potentiel de mouvement dans un cadre sécuritaire au moyen de jeux appropriés (courtes parties informelles).

Enfants handicapés

Il est essentiel que les enfants handicapés aient la possibilité de développer leur littératie physique. De cette façon, ils ont plus de chances de participer à des activités organisées par l'école, le quartier ou un club.

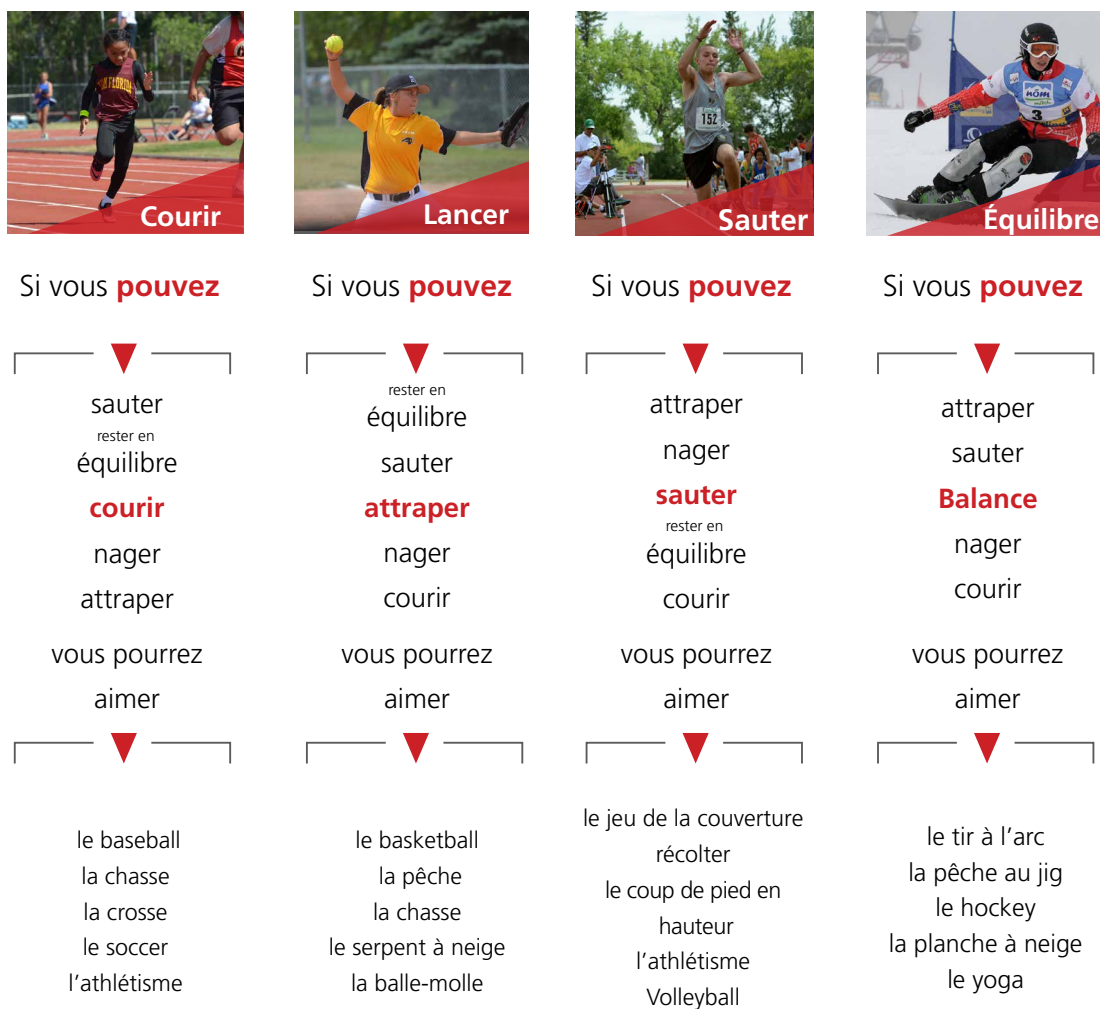
Sans cette initiation, leur participation à des activités physiques et à des sports sera limitée toute leur vie.

Or, les enfants handicapés ont de la difficulté à acquérir ces habiletés fondamentales pour les raisons suivantes :

- ils n'ont pas accès à des installations ni à de l'équipement adapté;
- ils sont limités par des parents, des enseignants et des entraîneurs surprotecteurs qui les écartent des jeux d'enfants de crainte qu'ils 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 handicapés parce qu'ils ignorent comment adapter leur programme et concevoir des habiletés, des exercices d'entraînement et des jeux facilitant leur intégration.

Il faut de la créativité et des connaissances pour intégrer un enfant handicapé à des activités de groupe, mais ce n'est pas impossible. On peut par exemple faire appel à l'expertise des organismes d'aide aux personnes handicapées, qui ont déjà conçu des activités et des programmes éprouvés.

Figure 6 : Les habiletés motrices fondamentales et le plaisir de participer à des activités





Photographie : Anthony Sauvé

La spécialisation :

suivre la piste droit devant

Le plus court chemin pour se rendre d'un point A à un point B, c'est la ligne droite. Mais avant de partir, il faut bien connaître le terrain et savoir comment arriver à destination. Pour cela, il faut du temps et de la préparation. Pour exceller dans un sport, il faut développer des capacités bien précises.

Se spécialiser, dans le jargon sportif, signifie s'efforcer d'atteindre l'excellence dans un sport en particulier ou l'une de ces facettes, ou encore à une position dans l'équipe.

Les sports se divisent en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et ceux à spécialisation tardive. Dans la première catégorie entrent 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'acquisition d'habiletés très complexes avant l'adolescence. Il est plus difficile de maîtriser ces habiletés après la poussée de croissance.

La plupart des sports sont à spécialisation tardive, par exemple le soccer, le hockey, le basketball, la crosse, le baseball et le tennis.

Les athlètes ayant développé leur littératie physique avant le début de leur poussée de croissance et de leur maturation physiologique à l'adolescence peuvent choisir une spécialisation sportive très tard, entre 12 et 15 ans, et réussir quand même à se hisser parmi l'élite.

Selon les cadres universels de développement à long terme du participant/athlète propres à chaque sport, les experts peuvent déterminer le moment idéal pour se spécialiser dans chaque sport. À la lumière de leurs recommandations, on peut classer les sports dans l'une ou l'autre des catégories.

Spécialisation hâtive

- Les sports et activités acrobatiques (gymnastique, plongeon, patinage artistique)
- Les sports et activités hautement kinesthésiques (natation ou nage synchronisée)
- Toute activité exigeant des habiletés motrices complexes

Spécialisation tardive – Participation précoce :

- Participation précoce
 - Les sports kinesthésiques (ski alpin, ski acrobatique, planche à neige, luge, ski de fond, sports équestres)
 - Les sports d'équipe (basketball, hockey sur glace, baseball, rugby, soccer, water-polo, hockey sur gazon)
 - Les sports visuels (tennis, badminton, squash, escrime)
- Âge de spécialisation normal (la majorité des sports entrent dans cette catégorie)
- Spécialisation très tardive (cyclisme, planche nautique)
- Spécialisation très tardive avec reconversion, c'est-à-dire lorsque les habiletés que développe un athlète dans un sport lui permettent de passer en douceur à un autre sport (aviron, triathlon, volleyball de plage et intérieur, bobsleigh)

Problèmes liés à la spécialisation hâtive

Une spécialisation trop hâtive dans un sport à spécialisation tardive peut compliquer le développement de l'athlète diversement.

- Développement unidimensionnel (p. ex., au hockey ou au golf, la tendance à frapper la rondelle ou la balle du même côté ou dans une seule direction).
- Carences du point de vue des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives de base.
- Blessures dues au surentraînement (usure des articulations, tendons, ligaments et muscles).
- Épuisement prématuré (la pression trop forte inhibe le plaisir de pratiquer le sport et entraîne une perte de motivation).
- Abandon précoce de l'entraînement et de la compétition.

Sports pour les personnes handicapées

Les sports pour personnes handicapées sont généralement à spécialisation tardive. Il importe que les enfants ayant un handicap congénital ou depuis la petite enfance puissent découvrir toute la gamme des habiletés motrices et sportives avant de choisir leur spécialisation. Les athlètes dont le handicap survient à l'âge adulte doivent repasser par les premiers stades, dans la mesure où leur handicap le leur permet, et essayer divers sports avant de se spécialiser.

3



L'âge du développement : passer de la semence à l'arbre

Une fois qu'on a planté une semence pour faire pousser un arbre, il faut donner à ce dernier tout ce dont il a besoin à chaque étape de sa croissance. Il en va de même pour les jeunes Autochtones. Pour qu'ils grandissent en santé et deviennent des membres actifs de leur communauté, il faut satisfaire à leurs besoins en constante évolution.

Âge de développement

Le niveau de maturité physiologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années entre les individus. La croissance, le développement et la 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'individu durant les vingt premières années de sa vie.

La puberté se caractérise par de nombreux changements physiques par lesquels l'enfant se transforme en adulte. Cette métamorphose qui s'opère sur plusieurs années comprend une importante augmentation de la taille, l'accumulation de gras, la transformation des os, des muscles et du cerveau et l'acquisition de caractéristiques sexuelles secondaires (développement de la poitrine chez les filles et, chez les deux sexes, des organes génitaux et de la pilosité pubienne et secondaire, etc.).

On emploie souvent les termes « croissance », « maturation » et « développement » comme synonymes, mais ils désignent des réalités 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** renvoie aux changements physiologiques et comportementaux.

Termes liés à l'âge utilisés dans le parcours de développement à long terme du participant autochtone :

L'âge chronologique (ou âge réel) désigne le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Le niveau de maturité physiologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années entre les individus.

L'âge relatif désigne les différences d'âge chronologique entre les enfants nés au cours de la même année relativement à un programme de sport. Par exemple, dans le cas d'un sport regroupant ses participants selon leur âge au 31 décembre, un athlète né en décembre peut compter pratiquement une année de développement de moins qu'un autre né en janvier.

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 son degré d'ossification. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille, mais par rapport à la transformation progressive du cartilage en os.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement réglé et régulier.

L'âge d'entraînement 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.

Interprétation des différents « âges »

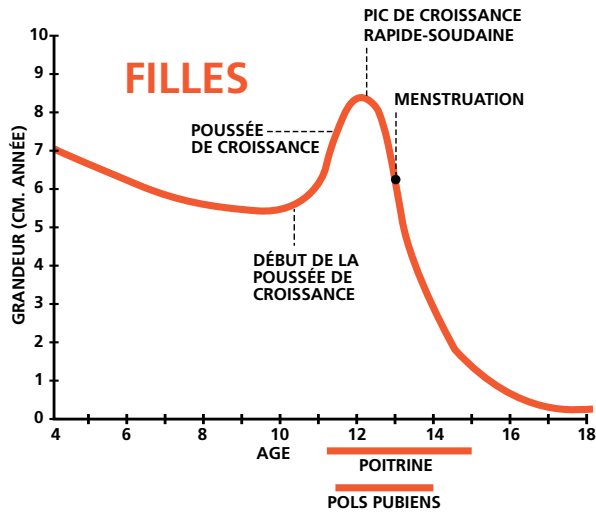
Le rythme de maturation de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement athlétique, car, par rapport aux enfants qui atteignent leur maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation est précoce bénéficie d'un avantage considérable au stade S'entraîner à s'entraîner. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ceux dont la maturation a été tardive ont souvent le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau. Il importe donc d'assurer un entraînement de haute qualité tout au long de la période de maturation, même aux enfants qui ne présentent pas de talent particulier à un jeune âge.

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone tient compte à la fois du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) et de sa volonté d'apprendre et de s'améliorer pour élaborer des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération pertinents.

L'amorce de la poussée de croissance et le pic de croissance rapide-soudaine sont des clés pour élaborer des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération adaptés au niveau de maturation et de développement de chaque athlète.

Remarque : certains handicaps peuvent grandement modifier le moment et la séquence du développement des enfants et des adolescents.

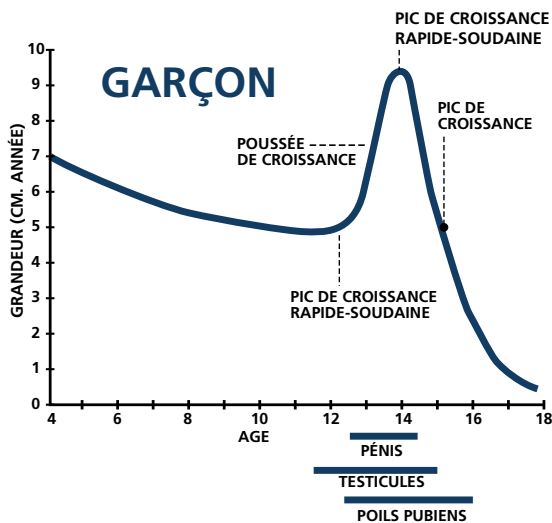
Figure 7 : La maturation des filles (adapté de Ross et Marfell-Jones, 1982)



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. Les menstruations commencent vers la fin de la poussée de croissance.

Le pic de croissance significative de la force survient tout de suite après le pic de croissance rapide-soudaine ou à l'apparition des menstruations (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 : La maturation des garçons (adapté de Ross et Marfell-Jones, 1982)



Chez les garçons, le pic de croissance rapide-soudaine 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 le pic de croissance rapide-soudaine.

Comme chez les filles, le moment où ces développements surviennent 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 finiront par les rattraper lorsque surviendra leur poussée de croissance.

Aujourd'hui, la plupart des programmes d'entraînement et de compétition se fondent sur l'âge chronologique. Cependant, des athlètes du même âge entre 10 et 16 ans peuvent présenter un écart de développement de 3 à 5 ans (Borms, 1986). L'âge chronologique est donc un indicateur peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

Les responsables des sports 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 leur retard de développement par rapport à leurs pairs, dont la taille et la force plus grandes leur confèrent un avantage concurrentiel.

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 leur désavantage concurrentiel causé par l'élargissement de leurs hanches et le développement de leur poitrine disparaisse avec le développement des retardataires.



Photographie : Anthony Sauvé



Photographie : Anthony Sauvé



Photographie : Aboriginal Sports Recreation and Physical Activity Partners Council



Photographie : Anthony Sauvé

4



Photographie : CaneteCo. Photography & Design

Les périodes d'entraînement optimales : semer le jardin

Les Autochtones ont toujours su interpréter les signes de la Création pour savoir quand semer et quand récolter. Au cours de leur croissance et de leur développement, les jeunes traversent des phases très importantes que nous devons apprendre à détecter afin de leur donner ce dont ils ont besoin au moment opportun.

La période optimale d'entraînement est celle où il est facile pour le corps d'acquérir ou de développer une habileté ou une capacité particulière. L'enfance est une période critique pour la maîtrise des habiletés motrices fondamentales (Gallahue et Donnelly, 2003).

Si les capacités physiologiques peuvent se développer à tout âge, les périodes optimales d'entraînement correspondent à des phases de croissance et de maturation où le corps répond particulièrement bien à certains types d'entraînement (p. ex. endurance, force, vitesse et autres habiletés).

The different physiological abilities can be trained at any age, but the optimal training period is when children and youth respond especially well to specific types of training.

Avant l'adolescence, les périodes optimales d'entraînement sont déterminées selon l'âge chronologique; durant ou après l'adolescence ou l'apparition de marqueurs biologiques, elles se fondent sur leur rapport avec l'apparition des signes de maturation (Balyi, 2001), notamment le début de la poussée de croissance et le pic de croissance rapide-soudaine et, chez les filles, le début des menstruations.

Les marqueurs de maturation sont également révélateurs des périodes critiques pour le développement de l'endurance, la force et les habiletés. La capacité d'entraînement à la vitesse et à la souplesse (flexibilité) se fonde sur l'âge chronologique, toutes les études dans ce domaine se basant sur cette variable.

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à l'entraînement, mais une chose est sûre : **tout le monde peut s'entraîner!** À tout âge, il y a toujours moyen de faire des progrès.

***Pic de croissance rapide soudaine (PCRS)**

La figure 9 illustre les périodes optimales d'entraînement chez les filles et chez les garçons. Les trois périodes cruciales pour le développement des habiletés, de l'endurance et de la 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 (liées au développement de la vitesse et de la souplesse) sont plutôt axées sur l'âge chronologique parce que les recherches à ce sujet se fondent toutes sur cette variable.

Les moments propices à l'entraînement des différents systèmes chez les enfants et les jeunes handicapés ne sont pas déterminés avec précision. L'application de ces informations à des athlètes handicapés démontre bien que l'entraînement relève autant de l'art que de la science.

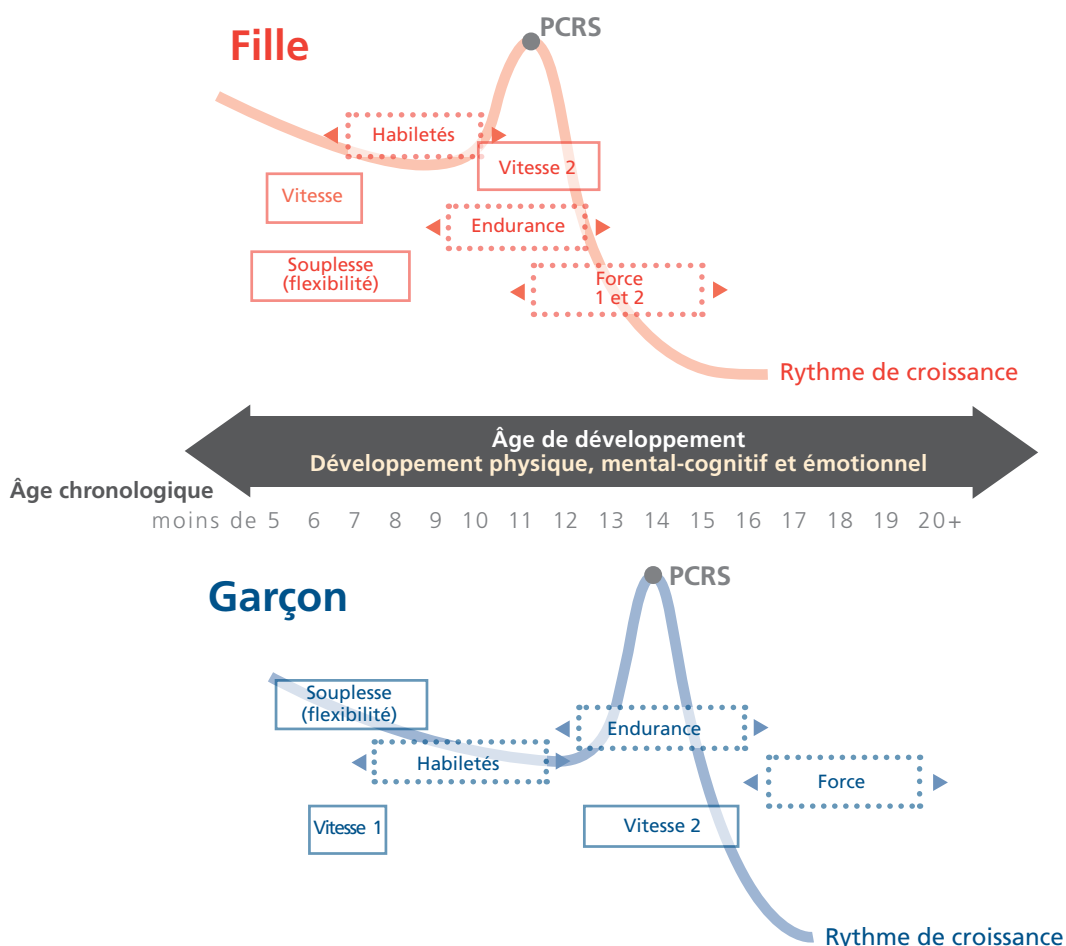
La notion de capacité d'entraînement fait l'objet de nombreuses discussions dans le sport et à l'université. La littérature scientifique ou destinée aux entraîneurs est abondante à son sujet : Arbeit (1997), Borms (1986), Kobayashi et coll. (1978), Malina, Bouchard et Bar-Or (2004), Rowland (2005), Rushall (1998), Viru (1995) et Viru et coll. (1998; 1999), entre autres.

Ces travaux fournissent des indices raisonnables à l'appui de la notion d'adaptation accélérée à l'entraînement ou des périodes critiques pour la capacité d'entraînement.

Durant les périodes optimales, la capacité d'entraînement est à son summum. En dehors de ces périodes, les capacités subsistent, mais elles diminuent. Tous les systèmes ont une certaine capacité d'entraînement en tout temps, mais l'adaptation est accélérée durant les périodes optimales d'entraînement.

Les études sur la vitesse et la souplesse se fondent sur l'âge chronologique. Celles-ci sont représentées dans un cadre à lignes pleines. Les cadres à lignes pointillées représentent les périodes optimales d'entraînement selon l'âge de développement. Ces périodes sont définies par le début de la poussée de croissance.

Figure 9 : Périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement (Balyi et Way, 2005)





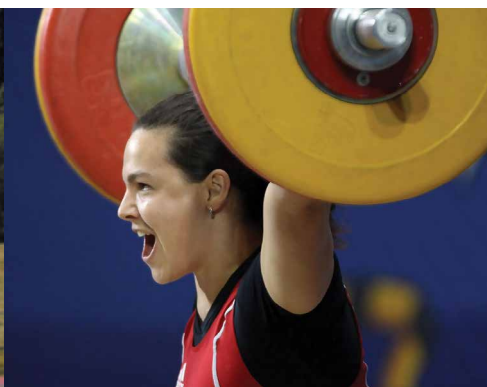
Les 10 facteurs clés de l'entraînement et de la performance

Il existe cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance (Dick, 2007). Chacun correspond à une qualité ou une capacité du développement athlétique.

1. Endurance
2. Force
3. Vitesse
4. Habiletés
5. Souplesse (flexibilité)



1. Endurance



2. Force



3. Vitesse



4. Habiletés

5. Souplesse (flexibilité)

1. Endurance

La période critique pour développer l'endurance commence au début de la poussée de croissance de 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 la croissance ralentit.

2. Force

La période optimale chez les filles suit immédiatement la poussée de croissance la plus rapide, ou l'apparition des premières règles, alors que chez les garçons, elle se situe de 12 à 18 mois après la poussée de croissance.

3. Vitesse

Chez les garçons, la première période optimale arrive entre 7 et 9 ans, et la seconde, entre 13 et 16 ans. Chez les filles, c'est plutôt entre 6 et 8 ans, et entre 11 et 13 ans. On observe depuis peu une tendance à commencer l'entraînement par des exercices de vitesse, juste après l'échauffement.

4. Habiletés

La période optimale, surnommée « soif d'habiletés », se situe d'ordinaire entre 9 et 12 ans pour les garçons et entre 8 et 11 ans pour les filles, soit juste avant la poussée de croissance.

5. Souplesse (flexibilité)

Garçons et filles développeront optimalement leur souplesse entre 6 et 10 ans. Malgré de bons résultats, l'entraînement pendant la poussée de croissance de la puberté exige une attention particulière en raison des contraintes de la croissance osseuse rapide sur les muscles, les ligaments et les tendons.

Cinq autres éléments de base s'ajoutent aux précédents pour former un programme d'entraînement athlétique complet, notamment :

6. **Structure et stature**
7. **Études**
8. **Psychologie**
9. **Nutrition**
10. **Volet socioculturel**

6. Structure et stature

La structure désigne la composition du corps humain, et la stature, sa hauteur. L'instructeur, l'entraîneur, le professeur ou un parent devrait régulièrement prendre ces mesures pendant la maturation pour bien repérer le début de la poussée de croissance et sa phase la plus rapide, et déterminer si l'athlète a une maturation hâtive, normale ou tardive.

L'entraîneur qui surveille l'évolution de la stature en fonction de l'âge saura mieux exploiter les périodes optimales (Viru, 1995; Viru et coll., 1998; Viru et coll., 1999) de développement de l'endurance, de la force, de la vitesse, de la flexibilité et des habiletés. Idéalement, les mesures (taille assis et debout, longueur des bras) seront prises tous les trois mois. Le suivi de la stature et du poids servira à consigner la structure.

(Pour de plus amples renseignements, consulter Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète, dans les ressources de Le sport c'est pour la vie.)

7. Études

Il faut tenir compte de l'école (devoirs, examens et autres tâches scolaires) dans l'élaboration d'un programme d'entraînement. Lorsque c'est possible, on devrait prévoir

les camps d'entraînement et les déplacements aux fins de compétition en complément aux activités scolaires importantes et non de façon à leur nuire.

8. Psychologie (aptitude mentale) On peut initier les athlètes très jeunes aux notions et stratégies propres à l'aptitude mentale, notamment par l'adoption de principes favorisant l'attitude positive, la concentration et l'imagination, sans oublier l'effort et le plaisir. Les stades du parcours de développement à long terme du participant autochtone seront avantageusement parsemés de nouvelles habiletés mentales et de stratégies pour composer avec l'augmentation de la pression et des exigences.

Le développement de l'aptitude mentale dépend de quelques facteurs :

- un investissement suffisant en temps et en énergie;
- la volonté de l'athlète d'apprendre par lui-même et de réfléchir sur ses expériences de compétition.

Pour réaliser leur plein potentiel, les athlètes doivent travailler à fortifier leur aptitude mentale à long terme.

(Pour de plus amples renseignements, consulter L'aptitude mentale dans le développement à long terme du participant/athlète, dans les ressources de Le sport c'est pour la vie.)



6. Structure et stature

7. Études

8. Psychologie

9. Nutrition (récupération et régénération)

L'activité physique de toute sorte, la compétition, l'entraînement et le sport en général fatiguent le corps. C'est là que la récupération et la régénération entrent en jeu. Une fois au repos, le corps se renforce et gagne en endurance et en puissance pour s'adapter à l'entraînement.

Il existe de nombreuses façons d'accélérer le processus de récupération : la nutrition, l'hydratation, le repos, le sommeil et certaines techniques comme le massage, les bains alternés, les bains de glace et les jets d'eau chaude. Les stratégies varient selon les stades du parcours de développement à long terme du participant autochtone et le niveau de compétition.

Il faut aussi tenir compte des activités non sportives de l'athlète, autres sources de fatigue et de stress.

Une combinaison de planification déficiente et de séances d'entraînement et de compétition trop intensives propulse le degré de fatigue au même titre qu'un temps de repos et de récupération insuffisant.

Il revient aux entraîneurs et aux parents d'éviter à l'athlète tout surmenage, souvent la somme du stress de sa vie quotidienne (école, examens, pression sociale, famille, relation amoureuse) et de l'énergie croissante que lui prennent l'entraînement et la compétition. Le meilleur moyen de combattre le surmenage reste encore la communication entre l'athlète et son entraîneur.

(Pour de plus amples renseignements, consulter La récupération et la régénération dans le développement à long terme de l'athlète, dans les ressources de Le sport c'est pour la vie.)

10. Volet socioculturel

Le volet socioculturel du sport est considérable et exige une attention particulière. L'enseignement de valeurs culturelles et sociales peut très bien passer par le sport à l'échelle locale, pour ensuite se poursuivre au fil des stades du parcours de développement à long terme du participant autochtone (et peut-être même dans les compétitions internationales).

C'est par le contact avec différentes cultures que les athlètes s'ouvrent à différentes perspectives, comme la diversité ethnique et nationale.

En déplacement pour les compétitions, on peut profiter des périodes de récupération pour faire découvrir à l'athlète l'histoire, la géographie, l'architecture, la cuisine, la littérature, la musique et les arts visuels de l'endroit.

Il suffit d'un peu de préparation pour qu'une compétition sportive devienne pour l'athlète une occasion de développer sa personnalité et son ouverture sur le monde.

« La socialisation au moyen du sport », pour sa part, a trait à la sous-culture propre à un sport en particulier. Comme chaque sport est unique, chaque sous-culture l'est aussi. Il n'y a qu'à penser aux différences entre le rugby, la gymnastique, le soccer et la natation. Dans tous les cas, il importe que les entraîneurs et les parents veillent à prévenir une dynamique de groupe qui contribue à favoriser les mauvais traitements, l'intimidation, ou même le racisme.

De façon générale, les activités socioculturelles ne représentent pas une distraction ni une entrave à l'entraînement ou à la compétition, mais un aspect supplémentaire du développement de la personnalité de chaque athlète.



9. Nutrition



10. Volet socioculturel



Le développement mental (cognitif et émotionnel) : avoir le bon état d'esprit

Transmettre des valeurs culturelles à tous les stades de développement revient à outiller les jeunes autochtones pour composer avec tout type de situation. Le sport est une excellente façon de donner des leçons de vie applicables dans différents contextes : collaboration, travail d'équipe et résolution de problèmes et de conflits.

Les aspects mentaux, cognitifs et émotionnels pèsent lourd sur le développement de l'athlète. Le développement global, qui comprend aussi le développement physique, est sain pour chacun en plus de s'inscrire dans le modèle holistique.

Les habiletés physiques et techniques nécessitent un développement à long terme et séquentiel, comme c'est le cas pour les aspects psychologiques du développement de l'athlète et du participant. S'y trouvent notamment les fondements de l'esprit sportif et de l'éthique du sport, les habiletés mentales de performance, de régulation émotionnelle, d'enchaînement des mouvements et de décision.

Les programmes d'entraînement, des compétitions et des séances de récupération devraient tenir compte du développement cognitif, moral et émotionnel de chacun. Ce n'est pas simple, puisqu'il n'existe pas de marqueurs évidents de transition entre les stades de développement. C'est donc à l'entraîneur de faire de son mieux en fonction de la personnalité de chaque athlète.

La figure 10 illustre la correspondance entre les étapes de développement cognitif selon Piaget (1954), les étapes de développement émotionnel selon Erikson (1959, 1964) et les cinq premiers stades du parcours de développement à long terme du participant autochtone.

Développement cognitif

Les enfants traversent les stades **sensorimoteur** et **préopératoire** pendant le stade Enfant actif. Les premières années, les enfants explorent le monde qui les entoure par le mouvement et les expériences sensorielles. Ils prennent conscience de la permanence de l'objet vers la fin de la première année, puis commencent vers 2 ans à prévoir les mouvements de façon à attraper ce qu'ils veulent, comme se déplacer pour atteindre un objet situé derrière un autre.

De 2 à 7 ans, les enfants apprennent les rudiments du langage et commencent à parler de choses hors de leur champ de vision, mais toujours de leur propre point de vue. C'est à cette étape que les jeux de rôle et le symbolisme, comme représenter un fort en recouvrant une chaise d'une couverture, prennent une grande importance.

Le stade **opératoire concret** va du stade S'amuser grâce au sport jusqu'à Apprendre à s'entraîner, où la logique continue à se développer. Les enfants commencent alors à comprendre le fonctionnement du monde, sans nécessairement saisir certains concepts abstraits, comme les plans de match et les stratégies d'équipe. Leur compréhension de la « réversibilité » et des conséquences de certains gestes (botter le ballon au basketball est une faute et l'expulsion du jeu survient après cinq fautes) se développe également.

Le stade **opératoire formel**, qui coïncide avec les stades S'entraîner à s'entraîner et S'entraîner à la compétition, demeure dominant le reste de la vie. La capacité de saisir les concepts abstraits (fondés sur les idées au lieu des

faits) prend beaucoup d'importance. La pensée logique et le raisonnement déductif se manifestent, puis la pensée commence à se structurer dans le processus cognitif, notamment la capacité de prévision à long terme. Les participants comprennent alors entièrement les règles d'un jeu et les conséquences de leurs actes.

Développement émotionnel

Le développement émotionnel de chaque personne, si elle est bien traitée et bien élevée, passe par plusieurs étapes.

L'« **espoir** » se manifeste dans la première année de l'enfant, lorsqu'il commence à faire confiance aux adultes.

La « **volonté** » correspond aux premières explorations et manifestations d'indépendance, qui durent jusqu'à 3 ans.

L'« **objectif** » évolue de 4 à 6 ans.

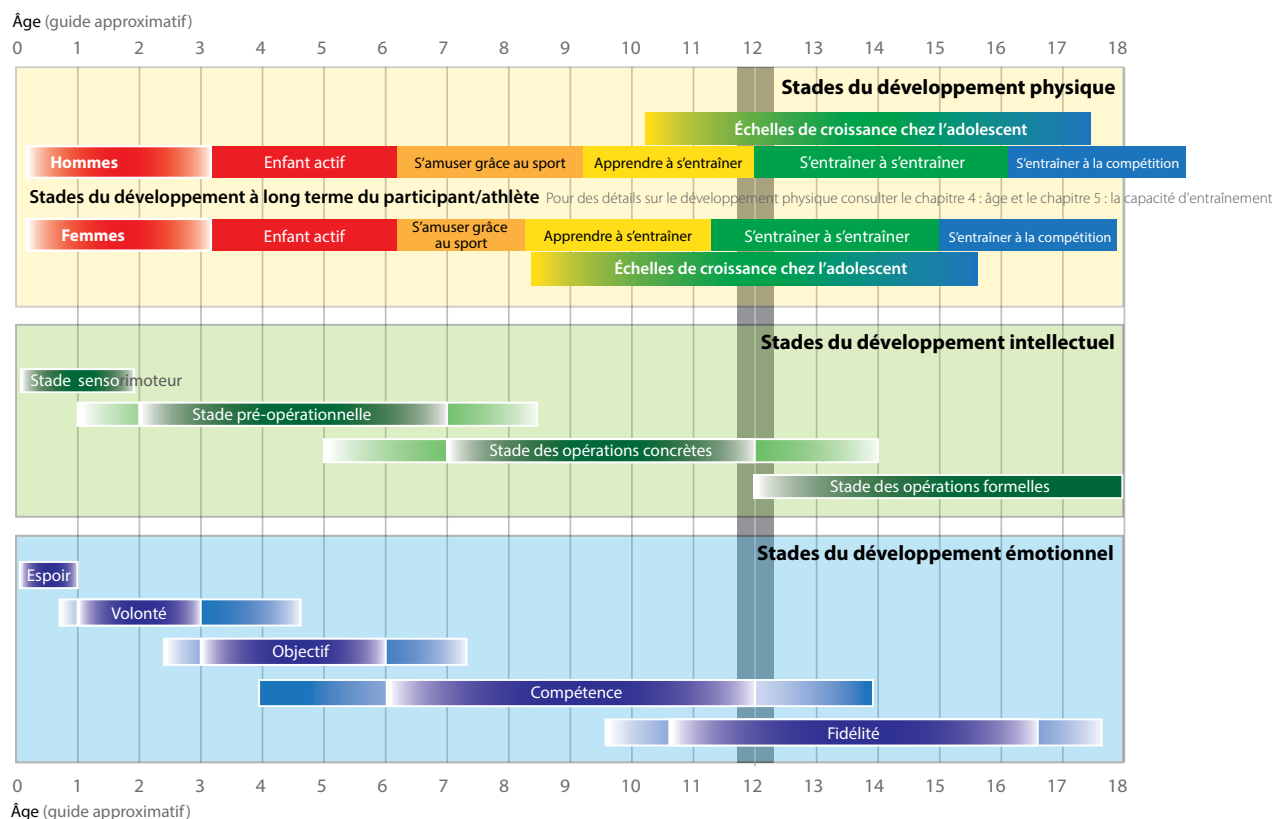
L'« **initiative** » se développe parallèlement au sens de la planification et à l'assurance, qui mène à l'autonomie.

La « **compétence** » suit le cours des stades Enfant actif à S'entraîner à s'entraîner, lorsque l'enfant commence à faire preuve de jugement et à comparer son comportement à celui des autres. Reconnaisant les différences d'habiletés entre les uns et les autres, il est susceptible de cesser de participer sa participation s'il s'estime inférieur.

La « **fidélité** » s'étend de la fin du stade Apprendre à s'entraîner jusqu'à S'entraîner à la compétition et englobe la période d'introspection. Il importe alors de laisser l'enfant explorer son propre monde et ses propres pensées sans sentir qu'un parent ou l'entraîneur tente de lui imposer un certain rôle, pour éviter la confusion.

Un des principaux objectifs du parcours de développement à long terme du participant autochtone est d'offrir une approche globale du développement de l'athlète. Ce processus comprend les volets sur l'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère. Une telle approche correspond aux valeurs des Autochtones et s'inscrit dans le modèle holistique (page 6).

Figure 10 : Correspondance entre les stades du DLTA et les étapes de développement cognitif et émotionnel (adapté des travaux de Piaget, 1954; d'Erikson, 1959, 1964; et de Balyi, Way et Higgs, 2013.)





La planification, s'entraîner, compétitionner et récupérer

Encourager les athlètes à prendre des forces et leur apprendre à développer leurs capacités athlétiques avant la compétition repose sur la planification et l'entraînement. Plusieurs communautés envoient des athlètes mal préparés les représenter à des compétitions, les exposant ainsi à des risques de blessure et, du fait de leurs minces chances de réussite, de déception.

C'est une question de gestion du temps. La planification rigoureuse des programmes d'entraînement, des compétitions et des séances de récupération prépare physiquement l'athlète à faire bonne figure au bon moment en plus de structurer la progression selon un ordre logique et des preuves scientifiques.

L'application rigoureuse du parcours de développement à long terme du participant autochtone fait correspondre le stade de développement de l'athlète aux qualités et capacités prioritaires à ce stade.

La planification de l'entraînement, des compétitions et de la récupération se divise avantageusement par semaine, jours et séance.

Tout plan annuel d'entraînement et de compétition s'organise en fonction d'une périodisation divisée et sous-divisée en trois blocs de temps : les phases, les mésocycles et les microcycles.

Les phases

- Le plan annuel se divise d'abord en phases.
- Les phases sont la plus grande division du plan annuel.
- De façon générale, chacune couvre environ trois à quatre mois.

Les mésocycles

- Chaque phase se divise ensuite en mésocycles.
- De façon générale, chaque mésocycle couvre environ un mois.

Les microcycles

- Chaque mésocycle se divise enfin en microcycles.
- De façon générale, chaque microcycle couvre environ une semaine.
- Les séances d'entraînement et de récupération sont des sous-éléments des microcycles.

Cette périodisation est une façon d'organiser les compétitions, les séances de récupération ainsi que le volume, l'intensité et la fréquence des entraînements à long terme (sur plusieurs années) et à court terme (sur une année) pour atteindre la performance optimale.

Les programmes d'entraînement saisonniers en deux et trois phases

Les programmes d'entraînement saisonniers divisent le temps en blocs, chacun ayant son propre nom. En théorie, la préparation à deux périodes de compétition par année facilite la transition vers un entraînement de plus en plus intensif et précis sans trop nuire au développement des habiletés.

Les programmes d'entraînement à deux, trois ou plusieurs phases se fondent sur le même principe, et incorporent de nombreuses séances de récupération et de régénération.

La périodisation doit laisser place aux ajustements. Le parcours de développement à long terme du participant autochtone recommande d'ajuster la planification à chaque stade en tenant toujours compte de la croissance, de la maturation et des principes de la capacité d'entraînement.

Le travail d'une décennie

Il faut généralement compter de huit à douze ans pour qu'un athlète autochtone atteigne un haut calibre. Le parcours de développement à long terme du participant autochtone explique la manière d'optimiser la préparation physique, technique, tactique et mentale en fonction de chaque athlète, y compris en ce qui a trait au style de vie et aux activités auxiliaires.

Le parcours comprend des plans quadriennaux correspondant au cycle des Jeux olympiques et paralympiques, à l'intention des athlètes parvenus au stade *S'entraîner à gagner*. Dans leur cas, le plan annuel de compétition et de récupération s'inscrit dans le plan quadriennal.

Les modèles de planification sont conçus à l'intention des athlètes au stade *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*. Il existe peu d'informations et de données scientifiques sur les plans annuels liés aux stades *Apprendre à s'entraîner* et *S'entraîner à s'entraîner* (enfants, adolescents et athlètes handicapés).

Les figures suivantes montrent un exemple de plan annuel pour les sports d'été et d'hiver. Tous deux se fondent sur les mêmes principes, mais les mois correspondant aux phases varient.

Figure 11 : Périodes et phases d'un plan annuel périodisé d'été et d'hiver (Balyi, Way et Higgs, 2013)

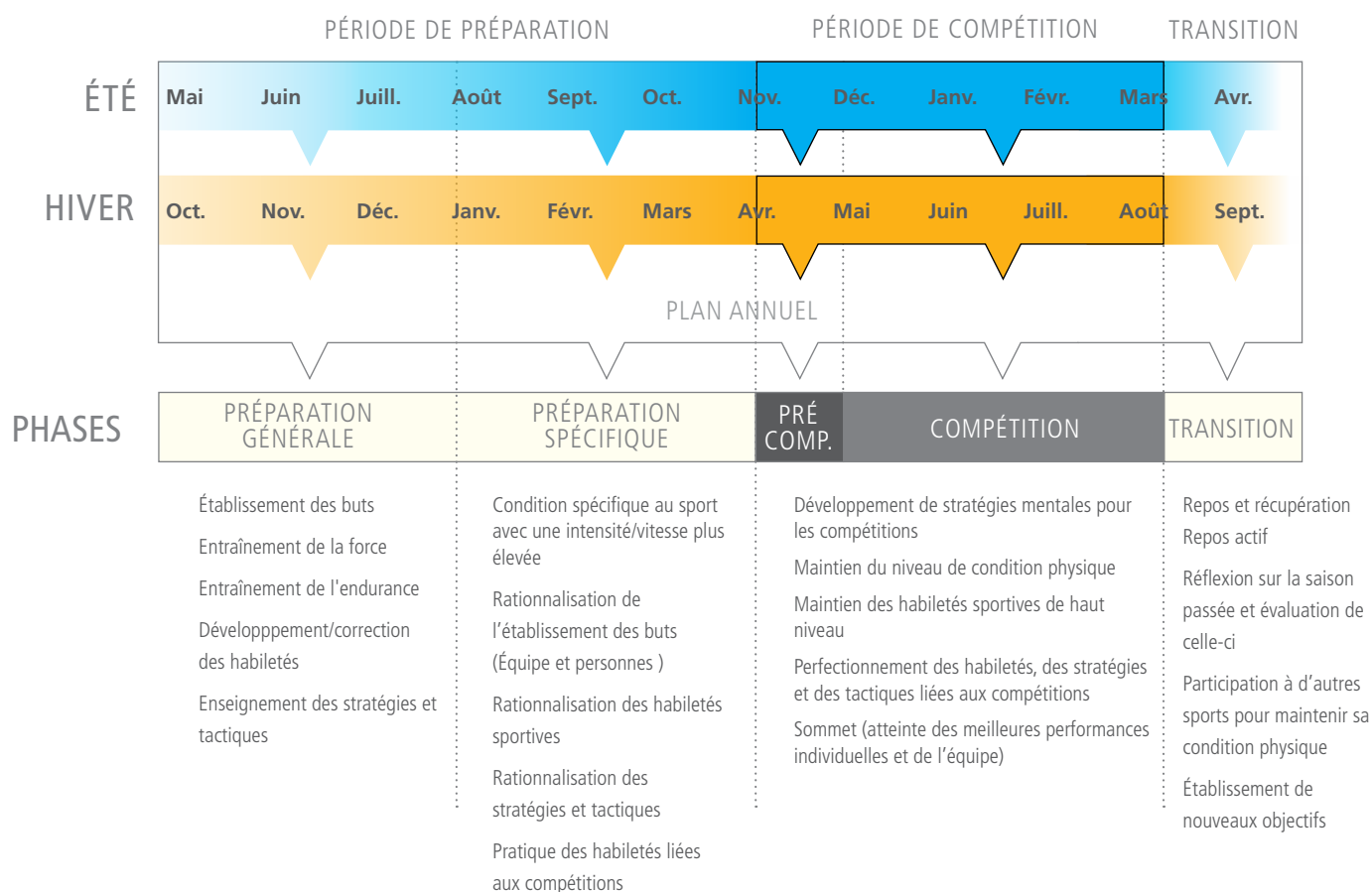


Tableau 1 : Phases d'un plan annuel à simple, double ou triple périodisation

Périodisation simple d'un plan annuel à cinq phases	Périodisation double d'un plan annuel à huit phases	Périodisation triple d'un plan annuel à onze phases
Préparation générale	Préparation générale	Préparation générale
Préparation spécifique	Préparation spécifique, phase 1	Préparation spécifique, phase 1
Précompétition	Précompétition, phase 1	Précompétition, phase 1
Compétition	Compétition, phase 1 (sommet de performance 1)	Compétition, phase 1 (sommet de performance 1)
Transition	Préparation spécifique, phase 2	Préparation spécifique, phase 2
	Précompétition, phase 2	Précompétition, phase 2
	Compétition, phase 2 (sommet de performance 2)	Compétition, phase 2 (sommet de performance 2)
	Transition	Préparation spécifique, phase 3
		Précompétition, phase 3
		Compétition, phase 3 (sommet de performance 3)
		Transition

Des programmes de formation ciblés comme le Programme national de certification des entraîneurs et les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones de l'Association canadienne des entraîneurs traitent à fond du meilleur moment du plan annuel où l'entraîneur peut suivre des cours de perfectionnement liés à son sport. Chaque plan d'entraînement étant unique au sport concerné, les têtes dirigeantes de ces programmes de formation doivent bien connaître celui-ci pour comprendre tous les aspects de l'entraînement de l'athlète ainsi que son stade de développement et de maturité. La fédération sportive nationale ou provinciale saura donner des précisions.

Figure 12 : Plans annuels des trois ans précédant les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN)

Année	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Févr.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.
	Préparation générale			Préparation spécifique				Précompétition	Compétition			Repos
Deux ans avant les JAAN	Condition physique générale			Aptitude pour le sport concerné				Affûtage	Préparation en vue de la performance maximale			Transition
	Habiletés générales et pour le sport concerné			Habiletés pour le sport concerné					Optimisation de la sélection des compétitions			
	Tactiques générales			Tactiques avancées					Optimisation de l'affûtage et de la préparation au sommet de performance			
	Préparation mentale générale			Préparation mentale avancée					SOMMET DE PERFORMANCE			
Un an avant les JAAN	Préparation générale de pointe			Préparation spécifique de pointe				Affûtage modèle	Sélection minutieuse des compétitions			
									Maximisation de l'affûtage et de la préparation au sommet de performance			
									Tournoi JAAN modèle en vue du sommet de performance			
Année précédant les JAAN	Touche finale à la préparation générale			Touche finale à la préparation spécifique				Affûtage modèle de pointe	Modèle de pointe pour la sélection des compétitions et la préparation au sommet de performance			
									Performance de pointe à temps pour les JAAN			
									JAAN			

Condition physique générale : endurance de base, force, vitesse et souplesse (flexibilité).

Aptitude spécifique : endurance propre au sport concerné, force, vitesse et souplesse.

Tactiques générales : tactiques générales propres au sport concerné.

Préparation mentale générale : psychologie de base du sport.

Préparation en vue de la performance maximale : affûtage

Affûtage : diminution du volume d'entraînement tout en maintenant son intensité et sa fréquence.

Tournoi modèle JAAN : atteinte du sommet de performance à temps pour les JAAN.

Précompétition : période précédant une compétition.

Affûtage : simulation d'une activité.



La compétition :

représenter son peuple

Chaque personne qui sort de sa communauté a le devoir de bien représenter tous les peuples autochtones. Il faut donc bien se comporter et donner le meilleur de soi dans la performance sportive et, le reste du temps, dans ses paroles et ses actes.

Pour que chaque jeune exploite son plein potentiel sans se blesser, il est impératif de déterminer le ratio entraînement-compétition qui convient à son âge et à son stade de développement.

Le bon développement d'un athlète repose majoritairement sur un calendrier de compétition révisé à l'atteinte de chaque stade. Le parcours de développement à long terme du participant autochtone privilégie parfois l'acquisition de capacités physiques à la compétition. C'est plutôt vers la fin du processus qu'on axe l'entraînement sur la performance en compétition.

Le tableau 2 présente des recommandations générales sur le ratio entraînement-compétition et d'entraînement spécifique à la compétition à adopter. Il importe d'évaluer la quantité et la qualité du programme d'entraînement et de compétition au fil du développement à long terme.

Tableau 2 : Ratio entraînement-compétition

Stade	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	Aucun ratio – toutes les activités visent à développer la littératie physique et la passion de l'enfant pour le jeu et la participation
Apprendre à s'entraîner	70 % d'entraînement – 30 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à s'entraîner	60 % d'entraînement – 40 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à la compétition	40 % d'entraînement – 60 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition
S'entraîner à gagner	25 % d'entraînement – 75 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition
Vie active	En fonction du souhait de la personne

Points clés

- Il faut fixer un nombre limite de compétitions sportives (Jeux-entraînements) pour chaque stade du parcours de développement à long terme du participant autochtone.
- 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, la combinaison de compétitions trop nombreuses et d'entraînement insuffisant nuit à l'apprentissage des habiletés de base, voire 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.
- 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.
- Le système de compétition canadien actuel 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 développement à long terme du participant autochtone qu'ils ont atteint.
- L'organisation des compétitions devrait 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 puisqu'il est directement lié à la spécificité et aux exigences du sport.
- Il serait avisé d'examiner la structure et le calendrier de compétition de chaque sport. S'il s'agit de l'un des plus grands défis de la mise en place du parcours de développement à long terme du participant autochtone en ce qui concerne les sports d'équipe, il demeure toujours complexe pour les sports individuels.

Jeux autochtones de l'Amérique du Nord

Les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN) mettent en valeur l'harmonie, le sport, la culture, la jeunesse, le bénévolat et l'esprit d'équipe qui unissent les peuples autochtones dans la quête d'excellence.



Photographie : Anthony Sauvé

Participation moyenne

(étude des répercussions sociales, juillet 2015)

Plus de 4 000 athlètes

1 000 membres du personnel d'entraînement

200 responsables de mission et d'équipes

100 professionnels membres de la société hôte

3 500 bénévoles

Répercussions sociales

96 % ont l'intention de rester actif

97 % ont l'intention de garder une saine alimentation après les JAAN 2014

91 % sentent qu'ils représentent un modèle pour les autres

89 % ont amélioré leur estime de soi à la suite des Jeux

Objectifs

Évolution globale des milieux, des familles et des jeunes

Expérience exceptionnelle à l'intention des athlètes

Organisation d'une activité autochtone multisport et culturelle

qui honore la diversité culturelle de l'Amérique du Nord

Renforcement du sentiment humain

Programme de transmission de connaissances

Soutien financier du secteur privé



Photographie : Anthony Sauvé



Photographie : Anthony Sauvé

Photographie : Anthony Sauvé (droite)





Photographie : Anthony Sauvé

La persévérance : atteindre l'excellence prend du temps

Pour un athlète, la route vers l'excellence est aussi difficile à parcourir qu'un sentier très enneigé sans raquettes. Le plus dur est toujours de frayer le chemin et de surmonter les obstacles. Il faut déployer beaucoup d'efforts pour atteindre son objectif, mais plus on emprunte ce même chemin, plus il devient familier, praticable et accueillant. Il en va de même pour l'apprentissage d'habiletés améliorant ses performances dans un sport donné.

Pour aider les Autochtones à atteindre la performance optimale, les organisations sportives classiques et autochtones doivent collaborer et échanger sur leurs méthodes d'entraînement.

Les organismes nationaux de sport comme l'Association canadienne du soccer ont mis au point conjointement avec des groupes multisports comme les Instituts canadiens du sport des outils favorisant la compréhension et l'amélioration des habiletés à privilégier à chaque stade de développement. La bonne communication entre ces entités est fort bénéfique aux athlètes autochtones. Chaque organisme national de sport dispose de ses propres cadres de développement à long terme du participant/athlète, chacun possédant des objectifs de performance précis sur tous les plans : développement physique, maîtrise technique et tactique, aptitude mentale, mode de vie.

Les responsables et entraîneurs ont tout intérêt à communiquer à l'organisation régionale, provinciale ou nationale qui chapeaute leur sport les dernières actualités dans le cadre des séances quotidiennes. Cette façon de faire favorise la compréhension des habiletés nécessaires aux athlètes à chaque stade du parcours de développement sur les plans physique, psychologique, technique, tactique, environnemental, matériel (équipement) et social.

Selon certaines études (Ericsson, Charness, Feltovich & Hoffman, 2006), les athlètes tous sports confondus doivent investir au moins dix années (10 000 heures) pour atteindre le niveau élite.

On explique ailleurs que les athlètes d'élite doivent compter de onze à treize années pour atteindre le niveau excellence (Gibbons et coll., 2002).

Quelle que soit la durée exacte, la conclusion demeure : il n'existe aucun raccourci vers l'excellence. Il faut prendre le temps nécessaire.

Par ailleurs, chaque personne s'améliore à son propre rythme.

Le développement d'un participant est incontestablement un processus à long terme puisqu'on sait que la plupart prendront une dizaine d'années à se faire connaître à l'échelle internationale. Dans cette optique, il ne faut jamais fixer des objectifs de performance à court terme susceptibles de nuire au développement à long terme du participant (Viru, 1995).

Une question d'exercices répétés et non de temps

Dans certains sports, l'excellence n'est pas une question d'heures, mais de répétitions organisées des mêmes exercices. Au tir à la carabine ou au tir à l'arc, on compte le nombre de fois que l'athlète a visé la cible; au golf, c'est le nombre d'élangs qu'il a pris; en parachutisme, le nombre de sauts qu'il a faits; etc.

L'étude The Path to Excellence (Gibbons et coll., 2002) du Comité olympique des États-Unis présente tous les stades du développement des athlètes qui ont participé aux Jeux olympiques sous la bannière étoilée de 1984 à 1998. Selon l'étude, ces athlètes avaient commencé plutôt jeunes à participer et à s'entraîner à leur sport : en moyenne à 12 ans pour les hommes et à 11 ans et demi pour les femmes.

La plupart déclaraient s'être entraînés de onze à treize ans avant leur admission au sein de l'équipe olympique.

De plus, les médaillés étaient passés par les cinq premiers stades de développement de 1,3 à 3,6 ans plus jeunes que les non-médaillés, ce qui laisse croire que les premiers suivaient un entraînement d'habiletés motrices au cours de la période optimale dite « soif d'habiletés ».

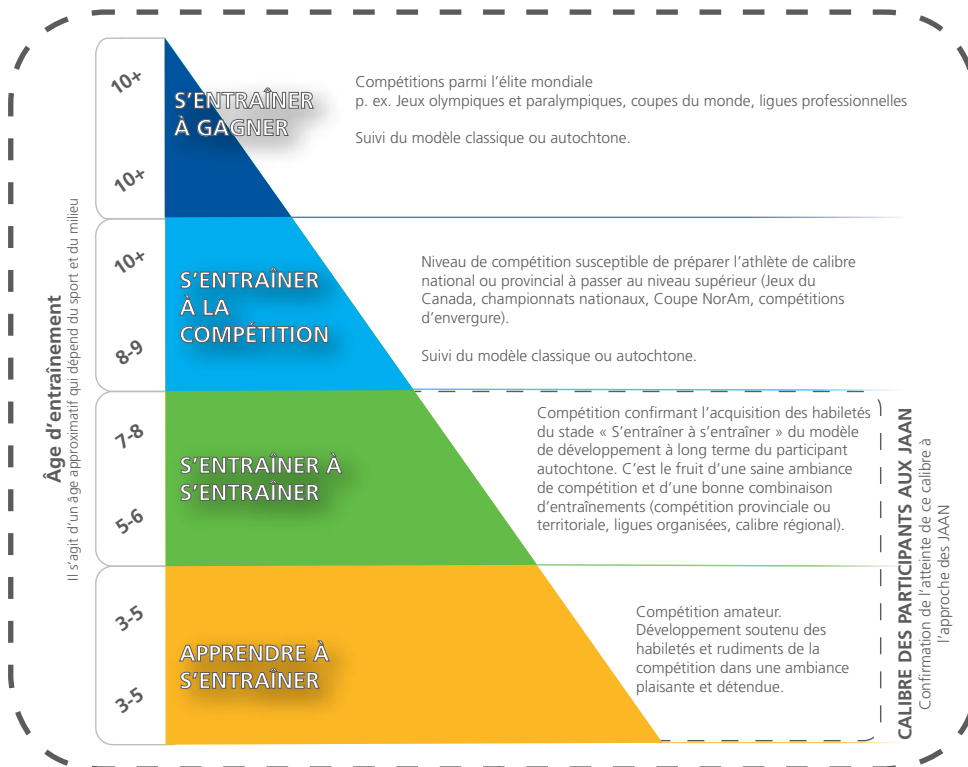
Que ce soit huit, dix ou douze années, il faut compter beaucoup de temps pour atteindre l'excellence.

Figure 13 : parcours d'excellence autochtone

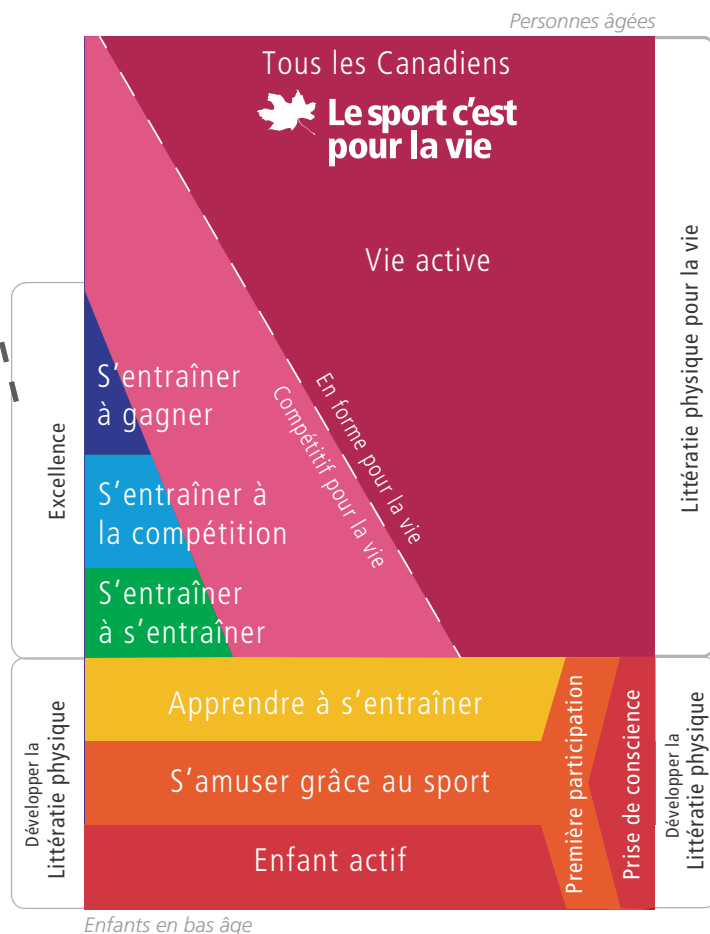
	S'amuser grâce au sport		Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à s'entraîner		S'entraîner à la compétition		S'entraîner à gagner		
	0-2	Âge d'entraînement 2-4	3-5	Âge d'entraînement 3-5	5-6	Âge d'entraînement 7-8	8-9	Âge d'entraînement 10+	10+	Âge d'entraînement 10+	
OBJECTIF	Habiletés motrices fondamentales et développement athlétique		Habiletés techniques et tactiques	Développement des habiletés tactiques	Développement global de l'athlète		Entraînement à la performance		Atteinte de la performance		
JALON	Participation	Développement des habiletés tactiques	Calibre régional ou municipal	Parmi les trois premiers de son groupe d'âge	Calibre provincial ou national junior	Parmi les trois premiers dans la province	Atteinte des qualifications mondiales junior	Espoir mondial junior	Parmi les 20 meneurs internationaux	Bon classement en coupe du monde	
EXEMPLE DE COMPÉTITION	Festivals		Ligues et tournois municipaux et régionaux		Championnats provinciaux pré-JAAN		Tournois canado-américains		Jeux olympiques ou paralympiques		
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	Apprentissages, divertissement et activités		Force, condition physique, entraînement croisé		Une à deux semaines supplémentaires d'entraînement hors saison		Plus de deux semaines supplémentaires d'entraînement hors saison, maintien de la force et de la condition physique		Entraînement à l'année		
NOMBRE D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT	~300		~450	~500	~550	~600	~650	~700	~800	~900	
AMBIANCE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN	Ambiance optimiste axée sur le plaisir		Ambiance optimiste, présentation de l'ESI*, entraînement saisonnier		Performance en compétition, ESI propre à l'équipe, entraîneur à temps plein en saison		Performance en compétition, ESI propre à l'athlète, entraîneur à temps plein		Performance en compétition, ESI intégrale, soutien financier		

*ESI : équipe de soutien intégré, composée d'experts en sciences du sport et de médecins praticiens dévoués à l'athlète et à son entraîneur.

Figure 14 : La route vers les JAAN parallèlement au cadre classique « Au Canada le sport c'est pour la vie »



La route vers les JAAN et le parcours classique suivent des tendances similaires, et proposent un âge d'entraînement pour favoriser la compréhension du parcours de développement du participant autochtone et sa portée.



Photographie : Indigenous Sport, Physical Activity and Recreation Council (C.-B.) (droite)



9



La coopération : faire corps avec les autres

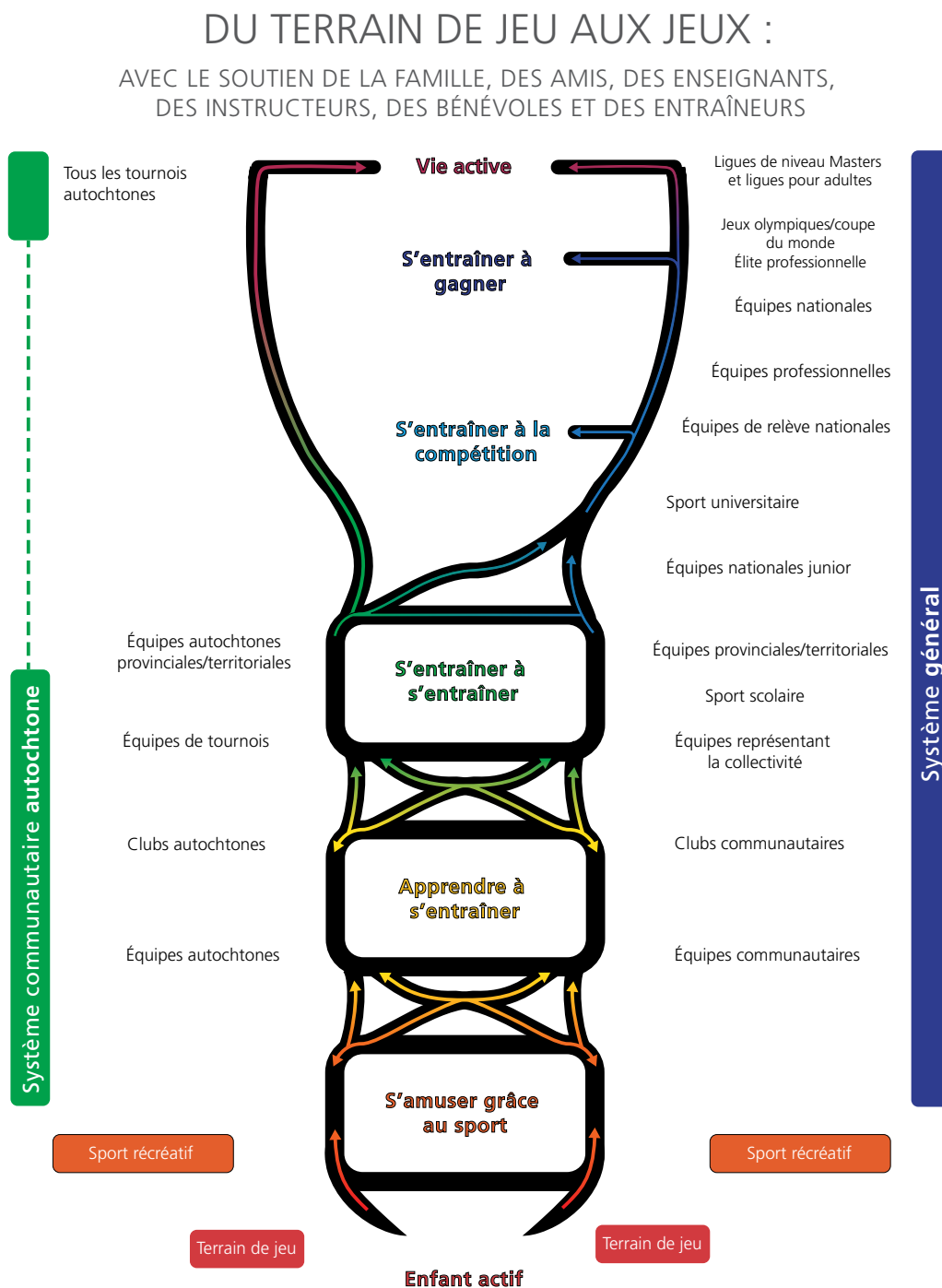
Chacun doit mettre du sien pour contribuer à la transformation des enfants et adolescents autochtones en athlètes de talent et en participants à long terme.

Le tableau 3 rassemble une série de recommandations visant la collaboration de différentes organisations dans l'intérêt supérieur du milieu sportif autochtone et du développement du participant. La colonne « Milieu d'intervention » indique différents secteurs de collaboration que les organisations peuvent choisir en fonction des « Priorités d'intervention » de la seconde colonne. Il faudrait que les écoles, milieux sociaux, clubs sportifs, organismes provinciaux et territoriaux de sport autochtone et autres organismes provinciaux et nationaux de sport se concertent pour intégrer leurs activités au parcours de développement du participant autochtone de façon à harmoniser les systèmes autochtone et classique et à favoriser le passage de l'un à l'autre (voir figure 4).

Tableau 3 : Milieux et priorités d'intervention concertée

MILIEU D'INTERVENTION	PRIORITÉS D'INTERVENTION
Clubs	Performance et soutien des athlètes
Initiatives communautaires	Formation et soutien des entraîneurs
Communications	Compétition
Plans pour les installations	Équipement
Viabilité financière	Accès aux installations
Gouvernance	Médecine sportive
Jeux :	Sciences du sport
mondiaux	Dépistage de recrues de talent
nationaux	Équipes :
provinciaux	nationales
Accueil d'événements sportifs	provinciales
Ressources humaines	de clubs sportifs
Marketing	Entraînement
Gestion des risques	Recherche
Secteur du sport	
Technologie	
Bénévolat	

Figure 4 : Parcours de développement à long terme du participant autochtone – deux voies
 – Ce modèle se base sur les enseignements de l'aîné et leader sportif autochtone Alex Nelson.





L'amélioration continue :

faire honneur au cercle

Comme le cercle qui n'a ni début ni fin, le parcours de développement à long terme du participant autochtone s'appuie sur le principe d'amélioration constante. C'est en l'appliquant qu'on découvre des possibilités de l'améliorer, notamment grâce aux avancées scientifiques et à l'approfondissement des connaissances, à exploiter dès que possible.

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone inspire l'adaptation continue en fonction des grands principes suivants :

- l'appui sur des données scientifiques, des pratiques d'entraînement éprouvées et des renseignements et observations propres à chaque sport concerné, fruits de recherches assidues;
- l'évolution constante, parallèlement à tous les aspects de l'éducation physique, du sport et des loisirs, pour maintenir la logique des programmes destinés aux participants de 7 à 77 ans;
- l'éducation de quiconque intervient auprès des Autochtones en matière de sport, de loisirs, d'activité physique et d'apprentissage, principalement à l'égard du lien étroit entre l'éducation physique, le sport scolaire, les loisirs communautaires, la vie active et le sport de haut niveau;
- la promotion coordonnée entre différents milieux (sport, loisirs, éducation, etc.) du sport et de l'activité physique auprès des Autochtones autour de principes et d'objectifs communs.

Par ailleurs, tous les partenaires sont invités à contribuer à l'évolution du parcours de développement à long terme du participant autochtone dans l'intérêt de l'ensemble des Premières Nations.

Répercussions du parcours de développement à long terme du participant autochtone

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone propose de revoir la façon de motiver nos athlètes pour favoriser leur réussite dans le système sportif et leur adoption d'un mode de vie actif et sain.

Sur les parents

Il est du devoir des parents comme de tous les membres d'une communauté d'offrir aux jeunes une vie saine grâce au sport et à l'activité physique.

(Voir l'annexe A, qui présente des trucs pour les parents.)

Sur les entraîneurs

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone ne peut être efficace sans le concours d'entraîneurs certifiés et chevronnés qui en comprennent bien tous les stades et savent proposer un programme en tous points adapté à chaque athlète.

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone peut aider les entraîneurs à :

- infléchir les programmes de formation générale et particulière des ONS qu'ils suivent eux-mêmes en tant qu'entraîneurs;
- savoir si la présence d'entraîneurs à temps partiel et à temps plein spécialisés dans l'entraînement des athlètes en développement est nécessaire.

(Voir l'annexe B, qui présente des trucs pour les entraîneurs et le parcours de développement de l'entraîneur autochtone.)

Sur les clubs sportifs et les organismes de sport et de loisirs communautaires

Les clubs sportifs et centres communautaires du Canada offrent une foule de possibilités de participation, essentielles à la réussite du parcours de développement à long terme du participant autochtone, pour aider les peuples autochtones et les leaders sportifs à :

- préparer des programmes sportifs de qualité supérieure, bien adaptés aux premiers stades du parcours;
- promouvoir les avantages du parcours auprès du personnel et des dirigeants des organismes communautaires;
- adapter les programmes aux écoles, clubs sportifs et organismes communautaires;
- bien organiser les compétitions nationales et provinciales, et à l'échelle des clubs sportifs et organismes de loisirs communautaires.

Sur le système d'éducation

Il devient de plus en plus urgent que nos enfants prennent l'habitude de faire de l'activité physique. L'atteinte de cet objectif passe presque toujours par le rôle de promotion du système d'éducation, qui pourra compter sur le parcours de développement à long terme du participant autochtone pour les éléments suivants :

- insister sur la nécessité d'un programme d'éducation physique quotidien de qualité;
- souligner l'importance d'améliorer le volet de la formation qui aide les enseignants du primaire à comprendre les notions propres à la littératie physique et au développement à long terme d'un participant;
- expliquer aux enseignants la bonne façon de développer les habiletés motrices fondamentales et les habiletés sportives de base;
- encourager les collèges et universités à ajouter des cours sur la littératie physique et le développement à long terme du participant pour que les éducateurs et entraîneurs en transmettent les notions aux jeunes.

Sur le système sportif

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone vise les cinq principaux objectifs et résultats de la Politique canadienne du sport 2012 :

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

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone cherche à remplir les mandats suivants :

- augmenter la littératie physique dans l'ensemble de la population juvénile, ce qui contribuera à la santé et au mieux-être de la société;
- augmenter la proportion d'Autochtones de toutes les régions qui participent à des activités sportives de qualité, quel que soit le contexte;
- inculquer à de nombreux enfants les bases de l'athlétisme au moyen de programmes d'entraînement, de compétition et de récupération adaptés, et leur donner la chance de réaliser leur plein potentiel;
- poursuivre au besoin le renforcement et la mise à niveau des actuelles composantes essentielles d'un système de développement du sport centré sur les athlètes et ancré dans le respect d'une éthique sportive reconnue;
- améliorer la coordination des différents éléments du système sportif grâce à la communication et à la collaboration des intervenants.

Sur les sciences du sport

Les spécialistes et chercheurs en sciences du sport sont des alliés essentiels des athlètes vers l'atteinte de leur plein potentiel en leur expliquant l'aspect scientifique de leur discipline et les éléments d'une performance de haut niveau. Le parcours de développement à long terme du participant autochtone favorise la recherche sur tous les aspects du développement :

- le développement des capacités physiques;
- le développement mental (intellectuel et émotionnel);
- les facteurs influant sur la réceptivité et la capacité d'entraînement;
- a méthode que suivent les organisations pour adopter et respecter les valeurs et principes du parcours de développement à long terme du participant autochtone;
- la façon d'adapter les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération à chaque stade de développement;
- l'établissement de principes de périodisation pertinents (p. ex. durée de l'entraînement à la compétition propre à chaque stade);
- la détermination de données normatives propres à chaque stade du parcours de développement à long terme du participant autochtone



Résumé

Le parcours de développement à long terme du participant autochtone ouvre la voie de la santé et du renforcement aux Premières Nations. La marche à suivre qu'il soumet aux athlètes, parents, entraîneurs et décideurs réussira, espère-t-on, à replacer le sport et l'activité physique au cœur des priorités autochtones.

Ses grandes lignes à l'intention des entraîneurs, des athlètes et des leaders sportifs visent l'optimisation de chaque stade de développement. Entièrement axé sur le participant/athlète, le parcours s'applique du premier contact de l'enfant avec le sport jusqu'au choix de l'activité physique pour la vie ou d'un sport de haute performance. Du début à la fin de ce long processus, il compte parmi ses objectifs secondaires d'arrimer les systèmes sportifs classique et autochtone.

Les 10 facteurs clés

Le processus de développement des participants s'appuie sur plusieurs grands facteurs qui font les participants actifs et les champions.

1. La littératie physique : apprendre le mouvement et le jeu
2. La spécialisation : suivre la piste droit devant
3. L'âge du développement : passer de la semence à l'arbre
4. Les périodes d'entraînement optimales : semer le jardin
5. Le développement mental (cognitif et émotionnel) : avoir le bon état d'esprit
6. La planification, s'entraîner, compétitionner et récupérer
7. La compétition : représenter son peuple
8. La persévérance : atteindre l'excellence prend du temps
9. La coopération : faire corps avec les autres
10. L'amélioration continue : faire honneur au cercle

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

Les 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance se divisent en deux groupes de cinq, les uns relevant de la capacité de performer et les autres étant complémentaires au développement global de l'athlète.

1. L'endurance
2. La force
3. La vitesse
4. Les habiletés
5. La souplesse (flexibilité)
6. La structure et la stature
7. Les études
8. La psychologie (aptitude mentale)
9. La nutrition (récupération et régénération)
10. Le volet socioculturel

Les stades de développement à long terme du participant autochtone

1. Enfant actif
2. S'amuser grâce au sport
3. Apprendre à s'entraîner
4. S'entraîner à s'entraîner
5. S'entraîner à la compétition
6. S'entraîner à gagner
7. Vie active

En gros, le parcours de développement à long terme du participant autochtone tend à arrimer les systèmes sportifs classique et autochtone de façon à en rassembler les avantages. Grâce au modèle holistique, les participants autochtones pourront passer d'un système à l'autre et ainsi tirer le meilleur parti des possibilités pour s'engager avec cœur dans la pratique d'activités physiques et sportives dans la mesure désirée.

Annexe A

Trucs pour les parents

L'ABC du parent encourageant

Incitez vos enfants à faire de l'activité physique chaque jour, soit en marchant jusqu'au parc en famille ou en jouant au chat ou à « suivez le guide » avec les plus jeunes. Pour stimuler leurs aînés, invitez-les plutôt à faire du sport ou à se déplacer à vélo au lieu de les conduire en voiture.

Veillez à équilibrer l'alimentation de votre enfant et à le munir d'une bouteille d'eau pour qu'il profite au maximum de ses séances de sport. Sans carburant, la machine ne fonctionne pas!

Si vous n'êtes pas en mesure d'assister à une partie ou à un entraînement, demandez à votre enfant de vous en parler, de vous expliquer ses difficultés et ses réussites de la journée. Il s'agit d'une excellente façon de lui enseigner des leçons de vie et de lui montrer votre intérêt à l'égard de ce qu'il vit.

Nous, les parents, souhaitons ardemment la réussite de nos enfants, c'est pourquoi il nous arrive de nous imposer et de les pousser trop loin. Nous ne devons jamais agir à l'encontre de leurs intérêts ou de leurs besoins. Demandez à votre enfant comment vous pouvez l'aider; vous renforcerez ainsi le lien entre lui et vous.

Si vous voyez une piste d'amélioration, demandez à l'entraîneur, à un arbitre ou à un responsable de ligue de vous expliquer la façon de prêter main-forte. Nous avons trop souvent tendance à critiquer avant de chercher ce que nous pouvons faire. Il faut se faire facteur d'amélioration et non de désagrément.

Applaudissez les forces et les réalisations de votre enfant. La vie compte déjà son lot de déceptions, nous devons chercher des éléments positifs pour ressentir bien-être et fierté.

Il faut enseigner à nos enfants à prendre du recul. Avant de marcher, chacun de nous est tombé plusieurs fois. Mais nous avons persévéré, si bien que nous le faisons aujourd'hui sans même y réfléchir. L'atteinte de l'excellence prend du temps et de l'effort. Une difficulté n'est pas une impossibilité, mais une invitation à redoubler d'efforts.

Préparez votre enfant aux aléas de la poussée de croissance, notamment à adapter ses habiletés en fonction des changements de son corps. Expliquez-lui qu'il s'agit d'une situation temporaire et qu'il doit persévérer dans son adaptation. Et n'oubliez pas de remplacer l'équipement devenu trop petit!

Les mots d'ordre : plaisir et simplicité! Une tâche sérieuse peut se faire de façon décontractée, et une activité qui demande de l'effort peut se faire dans l'agrément.

Annexe B

Trucs pour les entraîneurs et parcours de développement de l'entraîneur autochtone

L'ABC du bon entraîneur

Invitez les athlètes et leurs parents à vous rencontrer dès le début de chaque saison pour parler de votre vision de l'entraînement, des règles concernant les vestiaires, du code de conduite en déplacement, etc. Vous éviterez ainsi bien des problèmes plus tard.

Prenez connaissance du stade du parcours de développement à long terme du participant autochtone propre à chacun de vos athlètes pour vous assurer d'axer l'entraînement sur les bonnes qualités athlétiques.

Intégrez à chaque partie et séance d'entraînement les quatre dimensions du modèle holistique : physique, culturelle, mentale (cognitive et émotionnelle) et spirituelle. **Remarque : Si vous êtes mal à l'aise d'aborder l'une de ces dimensions, demandez conseil à un aîné ou à un autre membre de la communauté.

Familiarisez-vous avec les éléments de la planification (périodisation) pour préparer les aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales de vos athlètes au bon moment.

Planifiez les entraînements de façon à consacrer une période à l'échauffement, aux habiletés (techniques et tactiques), à la mise en pratique (compétition), puis à la récupération et aux étirements.

À la fin de chaque séance, prenez quelques minutes pour souligner les bons points et ceux à améliorer. **Vous terminerez ainsi sur une note positive chaque fois.

Évitez le surentraînement. Le corps prend des forces au repos, alors il est parfois aussi dommageable d'en faire trop que pas assez. Outre le repos complet, une activité moins intense que l'entraînement se révèle souvent une bonne manière de refaire le plein.

Favorisez la dynamique de l'équipe en organisant des activités extrasportives comme du bénévolat dans la communauté, des collectes de fonds ou même une rencontre ayant pour seul but le divertissement.

Informez les parents et sollicitez leur participation et leur soutien le plus souvent possible, car ils sont de précieux alliés dans la quête de réussite.

Un entraîneur a aussi le rôle d'enseignant, ce qui signifie qu'il doit sans cesse se perfectionner. Plus il raffine ses méthodes d'entraînement, plus il s'améliore. Et l'un des beaux côtés du sport et de l'activité physique, c'est que l'apprentissage est sans fin.

Certains enfants considèrent leur activité sportive comme le plus beau moment de leur journée. Gardez ce témoignage à l'esprit pour incorporer une dose de plaisir à tous les stades.

Parcours de développement de l'entraîneur autochtone

Les nouveaux entraîneurs autochtones gagneraient à consulter les ressources suivantes :

1. Les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones (MEAA) de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE).
2. Les formations sur les habiletés motrices fondamentales données par des Organismes sportifs provinciaux et territoriaux (OSPT).
3. La formation Prise de décisions éthiques (PDE) sur le site Web de l'ACE.
4. L'entraînement propre à un sport particulier qu'offrent les OSPT.
5. Les séances d'entraînement multisports visant le perfectionnement des habiletés par l'intermédiaire du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Les Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones (MEAA)

Le Cercle sportif autochtone est d'avis que la formation d'entraîneurs autochtones professionnels au moyen du PNCE devait être une priorité au Canada. Pour faire connaître ce programme aux Autochtones, le valoriser à leurs yeux et les encourager à s'y investir, le Cercle sportif autochtone a entrepris de mettre au point du matériel de formation complémentaire à l'intention des entraîneurs autochtones qui y sont inscrits.

C'est de là que viennent les MEAA, une forme de programme d'entraînement national mettant en valeur le caractère unique des cultures, valeurs et modes de vie autochtones.

Les MEAA sont un outil de développement professionnel convenant à la fois aux entraîneurs autochtones et non autochtones, mais qui s'occupent d'athlètes autochtones. Leur contenu poursuit des objectifs bien définis :

- Offrir aux entraîneurs et athlètes autochtones des ateliers respectant leur culture;
- Augmenter le nombre d'entraîneurs autochtones qui suivent le PNCE;
- Renforcer la capacité des entraîneurs non autochtones à former des athlètes autochtones;
- Améliorer la qualité de l'expérience sportive des athlètes autochtones;
- Augmenter le nombre d'entraîneurs autochtones certifiés;
- Démystifier ce que la culture autochtone peut contribuer au sport et à l'entraînement;
- Intégrer la sagesse émanant de la culture autochtone au monde du sport en général.

À long terme, on espère observer les effets suivants :

- Les communautés autochtones et le milieu sportif canadien en général connaîtront mieux les MEAA et cultiveront une opinion favorable à leur endroit;
- De plus en plus d'entraîneurs et de communautés adopteront des pratiques axées sur la culture afin de mieux répondre aux divers besoins des athlètes autochtones du Canada;
- Les entraîneurs de tout niveau géreront leurs relations avec les athlètes autochtones en fonction des MEAA;
- Un climat d'échange constructif s'instaurera entre les gestionnaires, personnes-ressources, entraîneurs et athlètes de façon à ce que les MEAA évoluent toujours au rythme des besoins changeants des athlètes autochtones.

Les MEAA se composent de trois modules :

1. L'entraînement selon une approche holistique
2. La lutte contre le racisme dans le sport
3. Le mode de vie, la santé et la nutrition

Le module 1 présente une approche holistique de l'entraînement, traitant tour à tour d'aspects comme la mise en place d'un environnement positif, le cercle d'influence, l'orientation de l'entraînement axée sur les dimensions physique, culturelle, mentale (intellectuelle et émotionnelle) et spirituelle, les valeurs (les quatre piliers) et, enfin, la relation entre l'entraîneur et la communauté.

Le module 2 englobe des questions liées à la lutte contre le racisme dans le sport et propose des définitions utiles pour savoir reconnaître et nommer correctement les choses en temps opportun : discrimination, racisme, préjugé, stéréotype, discrimination systémique, etc.

Le module 3 porte sur le mode de vie, la santé et la nutrition en général et décrit les habitudes uniques, l'état de santé et les éventuels défis des jeunes Autochtones. Il aborde également l'inactivité physique, l'obésité, le tabagisme, l'alcoolisme et la toxicomanie.

L'entraînement, ou comment changer les choses

Entraîner des jeunes, c'est se donner la chance de changer les choses dans notre monde. Le sport peut favoriser la naissance d'un sentiment d'appartenance et d'une visée commune, en plus d'améliorer la santé et les aptitudes sociales et d'entamer une guérison collective.

En s'occupant de jeunes Autochtones à l'intérieur et à l'extérieur de leurs communautés, les entraîneurs ouvrent pour eux-mêmes des possibilités d'épanouissement personnel, en plus d'offrir des occasions semblables à leurs jeunes athlètes.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur les programmes et services de sport, de loisir et d'activité physique offerts dans les collectivités autochtones ou sur le développement des participants et athlètes autochtones et les ressources d'entraînement à leur disposition, communiquez avec les organismes provinciaux ou territoriaux de sport autochtone ou les représentants provinciaux ou territoriaux de la formation des entraîneurs.

LA SOCIÉTÉ DU SPORT POUR LA VIE

www.sportpourelavie.ca

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS

www.coach.ca

CERCLE SPORTIF AUTOCHTONE

www.aboriginalsportcircle.ca

ALBERTA

Indigenous Sports Council Alberta
www.indigenoussportsalberta.com

Alberta Sport Connection
www.albertasport.ca

Coach Alberta
www.coachalberta.ca

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Indigenous Sport, Physical Activity and
Recreation Council
www.isparc.ca

viaSport
www.viasport.ca

MANITOBA

Manitoba Aboriginal Sport and
Recreation Council
www.masrc.com

Sport Manitoba
www.sportmanitoba.ca

Coaching Manitoba
www.coachingmanitoba.ca

NOUVEAU-BRUNSWICK

Aboriginal Sports and Recreation New
Brunswick
www.asrnb.ca

Entraîneur N.-B.
www.coachnb.com/fr

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Aboriginal Sport Recreation Circle
Newfoundland
and Labrador
www.asrcnl.ca

Sport Newfoundland and Labrador
www.sportnl.ca

Coaching Newfoundland and
Labrador
www.coachingnl.ca

TERRITOIRES DU NORD-OUEST

Aboriginal Sports Circle NWT
www.ascnwt.ca

Sport North Federation
www.sportnorth.com

NOUVELLE-ÉCOSSE

Mi'kmaw Kina' Matnewey
www.kinu.ca/sports-health-and-wellness

Sport Nova Scotia
www.sportnovascotia.ca

Coaching Nova Scotia
www.coachingns.com

NUNAVUT

Sport and Recreation – Government of
Nunavut
www.gov.nu.ca/sports-and-recreation

ONTARIO

Indigenous Sport and Wellness
Ontario
www.iswo.ca

Coaches Association of Ontario
www.coachesontario.ca

QUÉBEC

Commission de la santé et des services
sociaux des
Premières Nations du Québec et du
Labrador
www.cssspnql.com

Sports Québec
www.sportsquebec.com

Conseil mohawk de Kahnawake
(division des sports)
www.kahnawake.com

ÎLE DU-PRINCE-ÉDOUARD

PEI Aboriginal Sports Circle
www.mcpei.ca/#programs

Sport PEI
www.sportpei.pe.ca

Coaching PEI
www.coachpei.ca

SASKATCHEWAN

Federation of Sovereign Indigenous
Nations
www.fsin.com

Sask Sport Inc.
www.sasksport.sk.ca

Coaches Association of Saskatchewan
www.saskcoach.ca

YUKON

Yukon Aboriginal Sport Circle
www.yasc.ca

Sport Yukon
www.sportyukon.com

Bibliographie sommaire

- Balyi, I. (2001, été). « Réalisation d'un système sportif et développement de l'athlète à long terme au Canada », *EntraînInfo*, publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs, 8(1), 25-28.
- Balyi, I., R. Way et C. Higgs (2013). *Long-term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balyi, I., R. Way, C. Higgs, S. Norris et C. Cardinal (2005). *Au Canada, le sport c'est pour la vie : Développement à long terme du participant/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 pre-pubertal athlete: Physiological principles. In J. P. Troup, A. P. Hollander, D. Strasse, S. W. Trappe, J. M. Cappaert & T. A. Trappe, (Eds.) », *Biomechanics and Medicine in Swimming VII* (135-139). Londres, Royaume-Uni, E & FN Spon.
- Bar-Or, O. (2001). « Nutritional considerations for the child athlete », *Revue canadienne de physiologie appliquée*, 26 [supplément], 18, 6-19.
- Bar-Or, O. (dir.). (1996). *The Child and Adolescent Athlete*, Londres, Royaume-Uni, Blackwell Publishing.
- Blimkie, C. J. R. et A. Marion (1994). « Entraînement de la force avant la puberté : controverses et recommandations », *EntraînInfo* 1(4), 10-14.
- Blimkie, C. J. R. et O. Bar-Or (1996). « Trainability of Muscle Strength, Power and Endurance during Childhood », dans O. Bar-Or (Ed.), *The Child and Adolescent Athlete*, Londres, Royaume-Uni: 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., R. M. Malina et L. Pérusse (1997). *Genetics of Fitness and Physical Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics. *Politique canadienne du sport* (2002). *Politique canadienne du sport* (2012).
- Cercle sportif autochtone inc. et Association canadienne des entraîneurs. (2003). *Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones*, Canada.
- Commission de vérité et réconciliation du Canada (2015). *Commission de vérité et réconciliation du Canada : Appels à l'action*, Winnipeg, Manitoba. Extrait du site http://www.trc.ca/websites/trcinstitution/File/2015/Findings/Calls_to_Action_French.pdf.
- Dick, F. W. (2007). *Sports Training Principles* (5e édition.), Londres, Royaume-Uni: A & C Black.
- Docherty, D. (1985). *Trainability and Performance of the Young Athlete*, Victoria, Canada: Université de Victoria.
- Drabik, J. (1996). *Children and Sports Training: How Your Future Champions Should Exercise to Be Healthy, Fit, and Happy*, Island Pond, VT: Stadion.
- 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., N. Charness, P. J. Feltovich et R. R. Hoffman (dir.) (2006). *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, New York, NY: Cambridge University Press.
- Étude d'impact sur les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2014.
- Gallahue, D. L. et F. C. Donnelly (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (4e édition.), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gibbons, T., R. Hill, A. McConnell, T. Forster et J. Moore (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*.
- Haywood, K. M. et N. Getchell (2001). *Lifespan Motor Development* (3e édition.), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Higgs, C. et R. Way (dir.) (2005). *Sport Canada: Strategic Leadership for Sport* [Figure]. Modifié à partir de Sport England, 2004.
- Higgs, C., R. Way, I. Balyi, S. Norris et C. Cardinal (2012). *No Accidental Champions: Long-term Athlete Development for Athletes With a Disability* (2e édition.), Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
- Jess, M. (1999). *Basic Movements and Movement Concepts: A Developmental Framework for a Lifetime of PE, Sport and Exercise*, Édimbourg, Royaume-Uni: University of Edinburgh Press.

- Kobayashi, K., K. Kitamura, M. Miura, H. Sodeyama, Y. Murase, M. Miyahita et H. Matsui (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. et K. Staden (2001, automne). « The obesity epidemic among children and adolescents », *WellSpring*, 12(2), 5-6.
- MacDougall, J. D., H. A. Wenger et H. J. Green (dir.). (1982). *Physiological Testing of the Elite Athlete*, Canadian Association of Sports Sciences, en collaboration avec le Sports Medicine Council of Canada.
- Malina, R.M., C. Bouchard et O. Bar-Or (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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, Irlande: University of Limerick Press.
- Norris, S. R. et D. J. Smith (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 », dans M. Kellmann (dir.), *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes* (121-141), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Piaget, J. (1954). *La construction du réel chez l'enfant*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé. (Ouvrage original paru en 1937).
- Rapport du Groupe de travail du ministre d'État (Sport) sur le sport pour les personnes handicapées, 2004.
- Ross, W. D. et M. J. Marfell-Jones (1982). « Kinanthropometry », dans J. D. MacDougall, H. A. Wenger et H. J. Green (dir.), *Physiological Testing of the Elite Athlete* (75-104), Ithica, NY: Movement Publications.
- Rowland, T. W. (2005). *Children's Exercise Physiology* (2e édition.), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rushall, B. (1998, été). « 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/
- 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 des sites www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/media/communiqu.html et 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* (2e édition.), Ware, Royaume-Uni: 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: Université Laurentienne.
- Tucker, R. (9 août 2011). « Genes vs training: The secrets of success » [billet de blogue], *The Science of Sport*. Message publié au www.sportsscientists.com/search?q=10,000+hours.
- Viru, A. A. (1995). *Adaptation in Sports Training*, Boca Raton, FL: CRC Press.
- Viru, A., J. Loko, M. Harro, A. Volver, L. Laaneots, et M. Viru (1999). « Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence », *European Journal of Physical Education*, 4(1), 75-119.
- Viru, A., J. Loko, A. Volver, L. Laaneots, K. Karlesom et M. Viru (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.

Lexique

Activités auxiliaires : 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 développent ces activités complémentaires, meilleurs sont leur entraînement et leur performance. Même après avoir atteint leur plein potentiel génétique et physiologique, ils peuvent encore améliorer leur performance par des activités auxiliaires.

Affûtage : diminution du volume d'entraînement tout en maintenant son intensité et sa fréquence.

Le sport c'est pour la vie : mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Il cherche à relier le sport, l'éducation, les activités récréatives et la santé, d'une part, et à harmoniser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux, d'autre part. Le parcours de développement à long terme du participant/athlète d'ACSV comporte sept stades segmente l'entraînement, la compétition et la récupération en sept stades qui orientent l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte.

Axé sur le participant/athlète : orienté vers les besoins et les intérêts propres à l'athlète.

Bains alternés : traitement consistant à immerger un membre ou le corps entier dans l'eau glacée puis immédiatement après dans l'eau chaude. La procédure est répétée plusieurs fois en alternant les bains chauds et froids.

Blessure due au surentraînement : blessure causée non pas par un impact, mais par une contrainte répétitive sur les muscles, les tendons et les os. En d'autres mots, la répétition d'un mouvement exerce une pression anormale et disproportionnée sur des structures corporelles localisées, leur causant une blessure à la longue.

Camp d'entraînement : camp sportif organisant différentes activités saines et récréatives et offrant un entraînement sportif aux enfants et aux jeunes, ou encore un entraînement spécialisé pour les instructeurs, entraîneurs et arbitres.

Capacité aérobie : quantité maximale d'oxygène consommée durant un effort physique maximal sollicitant les grands groupes musculaires des jambes seules ou des bras et des jambes.

Capacité d'entraînement : potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à des stimuli d'entraînement spécifiques et s'y adaptent. Capacité d'une personne à développer un ensemble de compétences à force d'entraînement.

Club : organisme créé par des personnes ayant un intérêt commun pour un sport, en vue de le pratiquer ensemble. Un club peut être amateur, récréatif, de formation, de haute performance ou combiner plusieurs de ces vocations.

Cognitif : relatif aux facultés mentales (perception, mémoire, jugement et raisonnement), par opposition aux émotions et à la volonté.

Compétitions trop nombreuses : situation où le temps passé en compétition dépasse le temps d'entraînement et de repos. Participation trop fréquente à des compétitions sans entraînement suffisant.

Concepts abstraits : représentations de l'esprit.

Congénital : se dit d'un trait présent à la naissance.

Cuisine : art particulier d'apprêter les mets.

Déductif : fondé sur un raisonnement et une analyse logique des faits.

Développement cognitif : développement lié à la capacité de se souvenir, de réfléchir et de décider.

Données normatives : renseignements concernant la majorité des personnes.

Élite : éléments d'un groupe qui se distinguent par leurs capacités ou leurs qualités supérieures.

Enchaînement : organisation des activités d'entraînement selon un ordre logique. Par exemple, tout comme l'enfant apprend à marcher avant de courir, il faut d'abord apprendre à botter un ballon avant de tenter de le botter dans un but.

Endurance : capacité d'endurance physique.

Entraînement spécifique à la compétition : entraînement visant à préparer l'athlète pour une compétition.

Équestre : relatif à l'équitation.

Éthique : ensemble des principes moraux qui inspirent la conduite d'une personne ou d'un groupe.

Éthique du sport : respect des règles du jeu par les participants, sans tenter d'obtenir injustement un avantage; esprit sportif.

Ethnique : se dit d'un groupe social partageant une culture, une religion, une langue ou une autre caractéristique qui lui est propre.

Fidélité : attachement à une personne, à une cause ou à une croyance qui se manifeste par le soutien continu.

Fondamental : qui forme la base ou le noyau.

Habiletés motrices : capacité d'exécuter des mouvements volontaires et acquis impliquant une impulsion motrice vers les muscles dans un but précis. La motricité globale sollicite les grands groupes musculaires pour exécuter des mouvements, par exemple pour ramper, marcher ou courir. La motricité fine sollicite de petits groupes musculaires pour exécuter des mouvements très précis, par exemple pour broder ou jouer à un jeu vidéo.

Habiletés techniques : compétences acquises par l'apprentissage et la pratique. Elles sont souvent spécifiques à un emploi ou à une tâche.

Holistique : qui englobe toutes les dimensions de la personne : physique, culturelle, psychologique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle.

Hydratation : absorption d'eau dans l'organisme. L'eau pure doit être la principale source d'hydratation avant, pendant et après une activité physique.

Installations sportives : bâtiment ou complexe aménagé pour l'entraînement ou la compétition dans différents sports.

Intégration : inclusion d'un élément dans un groupe.

Intégré : inclus et relié.

Intégrer : inclure en reliant.

Intervenant : personne ou organisme ayant un intérêt dans quelque chose (p. ex., les bailleurs de fonds).

Kinesthésique : se dit de la sensation du mouvement ou de la sollicitation des muscles, des tendons et des articulations; se dit de la capacité de sentir les muscles.

Mise en œuvre : transposition d'un plan dans la réalité.

Neuromusculaire : qui touche à la fois les nerfs et les muscles.

Optimal : idéal ou le plus favorable.

Optimiser : tirer le meilleur d'une situation, d'une occasion, d'une ressource, etc.

Pair : personne de rang égal à une autre en termes d'âge, d'année scolaire ou de statut.

Performance de pointe ou maximale : atteinte du degré le plus élevé de condition physique et de maîtrise technique et tactique optimisées à un moment donné.

Pic de croissance rapide-soudaine : période durant laquelle le taux de croissance est à son apogée.

Pic de croissance significative de la force : période durant laquelle le taux d'augmentation de la force est à son apogée.

Préparation spécifique : programme d'entraînement comportant des exercices spécifiques en vue d'améliorer des capacités physiques (motrices) telles que l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse. Il comporte en outre un volet technique et tactique propre à un sport.

Psychosocial : relatif au mode de pensée d'une personne, à son milieu familial et culturel ainsi qu'à son comportement.

Puissance aérobie : la puissance représente la quantité d'énergie consommée ou produite durant une période; aérobie se rapporte à l'oxygène. Ainsi, la puissance aérobie désigne la quantité d'oxygène produite ou consommée durant une période.

Quadriennal : se dit d'un plan s'étendant sur quatre ans ou du cycle des Jeux olympiques et paralympiques, qui ont lieu tous les quatre ans.

Réversibilité : capacité de revenir à sa condition originale.

Secteur du sport : secteur regroupant des personnes, des entreprises et des organismes dont la principale activité est la production de biens ou l'organisation et la promotion d'événements dans le domaine du sport.

Sensoriel : relatif à la sensation ou aux sens; transmis ou perçu par les sens.

Sensorimoteur : qui concerne ou implique les fonctions sensorielles (les sens) et motrices (le mouvement).

Séquence : ordre selon lequel sont organisés des événements, des mouvements ou d'autres éléments liés entre eux.

Socialisation : chez l'enfant, processus de développement de son identité propre et d'apprentissage des manières correctes d'agir, de parler et de se comporter avec les autres.

Socioculturel : relatif à la combinaison ou à l'interaction d'éléments sociaux et culturels.

Souplesse : flexibilité et amplitude optimale des mouvements permettant d'étirer les muscles sans se blesser.

Sous-culture : groupe de personnes partageant des caractéristiques sociales, économiques, ethniques ou autres qui lui sont propres et qui le distingue des autres groupes au sein d'une même culture ou société.

Stade opératoire : stade du développement cognitif où l'enfant est capable d'effectuer diverses opérations mentales à l'aide de concepts concrets.

Stade préopératoire : stade du développement cognitif selon Piaget, situé entre deux et six ans, durant lequel l'enfant apprend entre autres à maîtriser le langage. À ce stade, il est encore incapable de comprendre la logique concrète, de faire des opérations mentales et d'adopter le point de vue d'une autre personne.

Tactique : dans le contexte de l'entraînement, évaluation de la situation et prise de décision selon la meilleure option.

Technique : préparation technique visant à acquérir et à améliorer des compétences sportives.

Viabilité financière : capacité de gagner ou de mettre de côté suffisamment d'argent pour assurer sa subsistance à long terme.

Collaborateurs

Rick Brant

Andrea Carey

Janice Forsyth

Dustin Heise

Clay Melnike

Drew Mitchell

Alwyn Morris

Anthony Sauvé

Richard Way

Groupe de travail
sur le parcours de
développement à long
terme du participant
autochtone

Isabelle Aubé

Istvan Balyi

Jim Grove

Collaborateurs
à la rédaction
du parcours de
développement à long
terme du participant
autochtone

Soutiens financiers

Nous remercions le gouvernement du Canada pour son aide financière par l'entremise de Sport Canada, une division du ministère du Patrimoine canadien.

La Société du sport pour la vie remercie également les organismes ci-dessous pour leur participation à la conception de la présente publication :

Cercle sportif autochtone

Commission de la santé et des services sociaux des Premières
Indigenous Sport, Physical Activity, and Recreation Council (C.B.)

Indigenous Sport and Wellness Ontario

Nations du Québec et du Labrador

Fondation Alwyn Morris

Gouvernement de la Nouvelle-Écosse

Plan de legs des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord de
2008 à Cowichan

Premières Nations du Québec

Sask Sport Inc.

Sport Canada

Canada 

Collaborateurs par province ou territoire

Alberta

Emilea Saadeh : ANFC, **Eoghan Curran** : Division de l'activité physique, ministère du Tourisme, des Parcs et des Loisirs de l'Alberta, **Holly Johnson-Rattlesnake**, **Ted Hodgson**, **Wayne Page** : Indigenous Sport Council Alberta, **John Whitford** : Kikino School Council, **Naim Cardinal** : coordonnateur, basketball, **Shelly Hamelin** : Indigenous Sport Council Alberta (Traité no 8), **Grand Chef Wilton Littlechild**, commissaire de la Commission de vérité et réconciliation du Canada

Colombie-Britannique

Aaron Marchant : planche à neige, **Alex Nelson**, **Joe Akerman**, **Lara Mussel Savage**, **Rick Brant** : Indigenous Sports, Physical Activity and Recreation Council (C.B.), **Andrea Carey**, **Richard Way**, **Emily Rand**, **Annie Lau** : Société du sport pour la vie, **Dano Thorne**, **Dorothy Paul** : Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, **Dustin Heise** : Canada Snowboard, **Eric Sinker** : viaSport BC, **Richard Peter** : Joueur de basketball paralympique en fauteuil roulant

Île-du-Prince-Édouard

Craig MacDougall : Mi'kmaq Confederacy of PEI

Manitoba

Brenda Wood : Four Arrows Regional Health Authority (St. Theresa Point), **Cindy Desrochers**, **Dale**, **Dave Courier**, **Eddie Albert père** : Norway House, **Jackie Anderson** : Ndinawe Youth Resource Centre (Winnipeg), **Ken Faulder** : Sport Manitoba, **Mel Whitesell**, **Sonny Albert** : Manitoba Aboriginal Sport & Recreation Council, **Thomas Parenteau** : Winnipeg Metis Association

Nouveau-Brunswick

Bobby Sylliboy : Burnt Church et entraîneur de tir à l'arc, Association de sports et loisirs (JAAN 2014), **Daniel Caplin**, **Pat Bernard**, **Ross Perley** : New Brunswick Aboriginal Sport and Recreation Authority, **Jason Arseneault** : Sports et loisirs, gouvernement du Nouveau-Brunswick, **Mary Lena Sylliboy** : Burnt Church Sports Association, New Brunswick Aboriginal Sport and Recreation Authority (sec.), **Sally Chamberlain** : Sport NB

Nouvelle-Écosse

Aaron Nutting, **Mike Hudson** : Ministère de la Santé et du Bien-être du gouvernement de la Nouvelle-Écosse, **Connor Dennis** : Indian Brook, **Corrina Milliea** : Mi'kmaq enrichissement et soutien familial, **Dion Denny** : Première nation eskasonie, **Jay Marshall** : GRC, **Jimmy Marshall** : Potlotek First Nation, **Joan Paul**, **Logan Gehue** : Sipekne'katik Multipurpose Centre, **Julie Dicker** : JC Erhardt Memorial School, Sports/Recreation Assistant/Youth, **Sara-Lynne Knockwood**, **Tex Marshall** : Cercle sportif autochtone, **Wallace Bernard** : Waycobah First Nation
Buster Matthews, **Cayden Denny**, **Colin Bernard**, **Gordon Pictou**, **Jason Bernard**, **Mary M. Sylliboy**, **Stephanie Dennis**

Nunavut

Kyle Seeley, **Jeff Seeteenak** : Services communautaires et gouvernementaux, gouvernement du Nunavut

Ontario

Anthony Sauvé : Association canadienne des entraîneurs, **Carl Orr**, **Clay Melnike**, **Marc Liberte**, **Stephen Kwinter**, **Vanessa Lodge** : Indigenous Sport and Wellness Ontario, **Don Adams**, **Rebekah Wilson** : Motivate Canada, **Douglas Duncan** : Athlétisme Canada, **Emina Secerbegovic** : HIGH FIVE®, **Greg Henhawk** : Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, **Isabelle Aubé** : Native Way Training Services, **Jane Ann Chartrand** : aînée, **Janice Forsyth** : Cercle sportif autochtone et Université Western Ontario, **Judy Pike** : Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport, **L. J. Bartle** : PRO/HIGH FIVE®, **Rebecca Bornemann**, **Tim O'Malley** : Sport Canada

Québec

Alwyn Morris : Cercle sportif autochtone, **Billy Two Rivers** : aîné, territoire mohawk de Kahnawake, **Dave Canadian** : Kahnawake, **David Gill** : Totalcoaching, **Erica Ryan** : Tungasuvvingat Inuit, **Francine Vincent** : Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador, **Holly Danyluk** : Nation crie de Wemindji, **John Gossett** : Première Nation de Mistissini, **Karin Kettler** : Administration régionale Kativik, **Ray Shanoush** : Nation crie, **Santo Mazzoleni** : Territoires cris, Québec en forme, **Trevor Monahan** : Première Nation de Chisasibi

Saskatchewan

Amy Shipley, Cheryl McCallum, Natalie Lukiw, Warren Proctor : Sask Sport Inc., **Edward Baldhead** : aîné, **Fenton Favel** : Federation of Saskatchewan Indian Nations Sport, Culture, Youth and Recreation, **Glen Pratt, Helen Ernst** : assistants d'aînés, **Jaimee Marks** : hôteesse, JAAN 2014, **Jay Mafukidze** : études en santé et en sciences de l'activité physique, **Louis Gardiner** : Nation métisse de la Saskatchewan, **Michel Mercredi** : Sask Sport Inc., Federation of Saskatchewan Indian Nations Sport, Culture, Youth and Recreation, **Noreen Murphy** : Sask Sport Inc., Softball Canada, **Sylvester Gardipy** : Battlefords Agency Tribal Council

Terre-Neuve-et-Labrador

Dave Winters, Todd Winters : Aboriginal Sport and Recreation Circle

Territoires du Nord-Ouest

Greg Hopf, Leslie Skinner, Rita Bertoli : Sport North

Yukon

Charly Kelly, Tara Wardle : loisirs communautaires/Premières Nations, **Gaël Marchand** : Cercle sportif autochtone du Yukon

Publié par la Société du sport pour la vie en 2019.

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre en tout ou en partie la présente publication à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des photocopies ou des enregistrements, ou à partir d'un système de recherche documentaire, sans la permission écrite des auteurs.

Document de référence du parcours de développement à long terme du participant autochtone 1.2

Nous remercions le gouvernement du Canada pour son aide financière par l'entremise de Sport Canada, une division du ministère du Patrimoine canadien, le Cercle sportif autochtone, BC Aboriginal Sport, Recreation and Physical Activity Partners Council, et le Plan de legs des Jeux autochtones de l'Amérique du Nord de 2008 à Cowichan.

Photographies : Canada Snowboard, Anthony Sauvé, Indigenous Sport, Physical Activity and Recreation Council (C.B.)

Remerciement : Jeux autochtones de l'Amérique du Nord (JAAN)

Enfin, la Société du sport pour la vie remercie les athlètes d'hier, d'aujourd'hui et de demain qui figurent à la première édition du document de référence sur le parcours de développement à long terme du participant autochtone.

ISBN : 978-1-927921-73-9



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

sportpourlavie.ca