

SPORT DE QUALITÉ

POUR LES COMMUNAUTÉS
ET LES CLUBS



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



SPORT DE QUALITÉ POUR LES COMMUNAUTÉS ET LES CLUBS

AUTEUR

Paul Jurbala, PhD

ÉDITEURS

Richard Way, MBA

Sarah Blezy, M.A.

Jim Grove

Tyler Laing

CONCEPTION GRAPHIQUE

Clayton Meadows

Renée Lozeau

RÉVISEURS

Nicole Beauregard

Andrea Carey, MEd

Jeff Carmichael

Meredith Gardner

Emma Gibbons

Andrew Latham

Pierre Morin

Gary Shelton

Eugene Todd

Carolyn Trono

Lea Wiens

Paulette Wilson

Kim Samson

La grille de vérification du sport de qualité, aux pages 21 – 22, a été élaborée grâce à la consultation de plus de 100 organisations sportives et récréatives à travers le Canada.

Date de publication : Janvier 2020

ISBN : 978-1-927921-83-8



Le sport c'est pour la vie reconnaît le soutien financier du gouvernement du Canada

Copyright© 2019 Société du sport pour la vie. Tous droits réservés.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit à des fins commerciales ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement ou à partir de toute information stockée dans un système de récupération, sans l'autorisation des auteurs ou de Le sport c'est pour la vie.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	PAGE 02
PRINCIPES DIRECTEURS DU SPORT DE QUALITÉ	PAGE 05
ACTION 01 ACCENT SUR LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE	PAGE 06
ACTION 02 SOUTENIR LES OBJECTIFS À LONG TERME	PAGE 14
ACTION 03 L'UTILISATION INTENTIONNELLE DE LA COMPÉTITION POUR LE DÉVELOPPEMENT	PAGE 23
ACTION 04 UN ENGAGEMENT ENVERS LE SPORT POUR TOUS	PAGE 30
ACTION 05 DES PARTENARIATS QUI PRIORISENT LES BESOINS DE DÉVELOPPEMENT	PAGE 36
GLOSSAIRE	PAGE 42
RÉFÉRENCES	PAGE 45



Introduction

Dans cette ressource, notre objectif est de fournir un guide pour la prestation de services sportifs de qualité fondé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique* et de déterminer comment les organismes de sport communautaires peuvent travailler avec des partenaires clés comme leur organisme national de sport (ONS), leur organisme provincial/territorial de sport (OPTS) et les services de loisirs municipaux, afin d'améliorer et de maintenir la qualité du sport. Cette ressource sera utile pour les dirigeants sportifs, les entraîneurs, les responsables municipaux des loisirs, les OPTS, les bailleurs de fonds et tous ceux qui s'engagent à travailler ensemble pour offrir le meilleur sport possible à tous les Canadiens.

Les organisations sportives communautaires peuvent prendre de nombreuses mesures pour offrir un sport de qualité. Dans cette ressource, nous avons identifié cinq actions clés que nous allons explorer en détail.

IL Y A CINQ ACTIONS. POUR CHACUNE D'ENTRE ELLES, NOUS DÉCRIVONS :



UNE VUE D'ENSEMBLE

Les facteurs clés du développement à long terme pertinents;



À QUOI ÇA RESSEMBLE

La liste de vérification pour un sport de qualité;



S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES

Les défis qu'un club sportif communautaire peut rencontrer;



COMMENT Y ARRIVER : MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

Ce que vous devez savoir, faire et vérifier pour faire du sport de qualité une réalité; et,



QUI PEUT AIDER

Les ONS, les OPTS, les municipalités, les conseils sportifs peuvent travailler ensemble pour faire du sport de qualité une réalité pour tous les Canadiens.

*Voir *Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0* à sportpouirlavie.ca/ressources pour un guide complet sur le développement adapté à la scène, incluant des références.

SPORT DE QUALITÉ

Les bons programmes, adaptés au développement, sont :

- axés sur le participant
- progressifs et stimulants
- bien planifiés
- conçus pour une compétition significative

Un personnel qualifié, bienveillant et bien informé, comprend :

- des entraîneurs, officiels, instructeurs et professeurs
- parents et soignants
- partenaires et leaders

Les environnements sains créant un sentiment de bien-être sont :

- inclusifs et accueillants
- amusants et équitables
- sécuritaires



FIGURE 1 : SPORT DE QUALITÉ

Le sport dans la communauté au Canada est un enjeu de taille. Environ 75 % des enfants âgés de 5 à 17 ans participent à des sports organisés, tandis qu'environ 5 % des adultes font du bénévolat comme entraîneurs et 7 % comme administrateurs². Le Canada compte plus de 30 000 organismes de sport et de loisirs, dont plus de 95 % au niveau communautaire³. À bien des égards, le sport communautaire est le puits d'une communauté. Pourtant, même si le sport a un impact positif énorme, nous devons faire en sorte qu'il soit une expérience sécuritaire et positive pour tous les participants. Le taux de décrochage est élevé⁴ et la participation à des sports est systématiquement plus faible chez les familles à faible revenu et d'autres groupes marginalisés⁵. Offrons ensemble le sport de qualité à chaque participant.



²Patrimoine canadien. (2013). *Méd. Sports*. 2010. Ottawa, Canada : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

³Statistique Canada, 2001. *Canadiens dévoués, Canadiens engagés : points saillants de l'Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation*.

⁴Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D. et Blanchard, C. (2014). *Correlates of youth sport attrition: A review and future directions*. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 429-439.

⁵Patrimoine canadien, 2013

Considéré isolément, un club communautaire peut sembler petit, mais collectivement, le sport communautaire est important. En travaillant ensemble, nous pouvons nous assurer que tous les Canadiens et Canadiennes vivent une expérience sportive de qualité.

Il y a une meilleure solution. Depuis 2005, Le sport c'est pour la vie est un chef de file en matière de sport de qualité fondé sur le développement à long terme. Nous définissons le sport de qualité comme celui qui met l'accent sur la croissance et le développement de l'athlète, le soutien des objectifs à long terme de l'athlète et l'utilisation intentionnelle de la compétition pour le développement, au sein d'une organisation engagée envers le sport pour tous ainsi que les partenariats qui priorisent les besoins de développement des athlètes. Pour les organismes de sport communautaire, cela signifie trois choses : de bons programmes, offerts par du personnel qualifié, dans des environnements sains.

Développement à long terme par le sport et l'activité physique

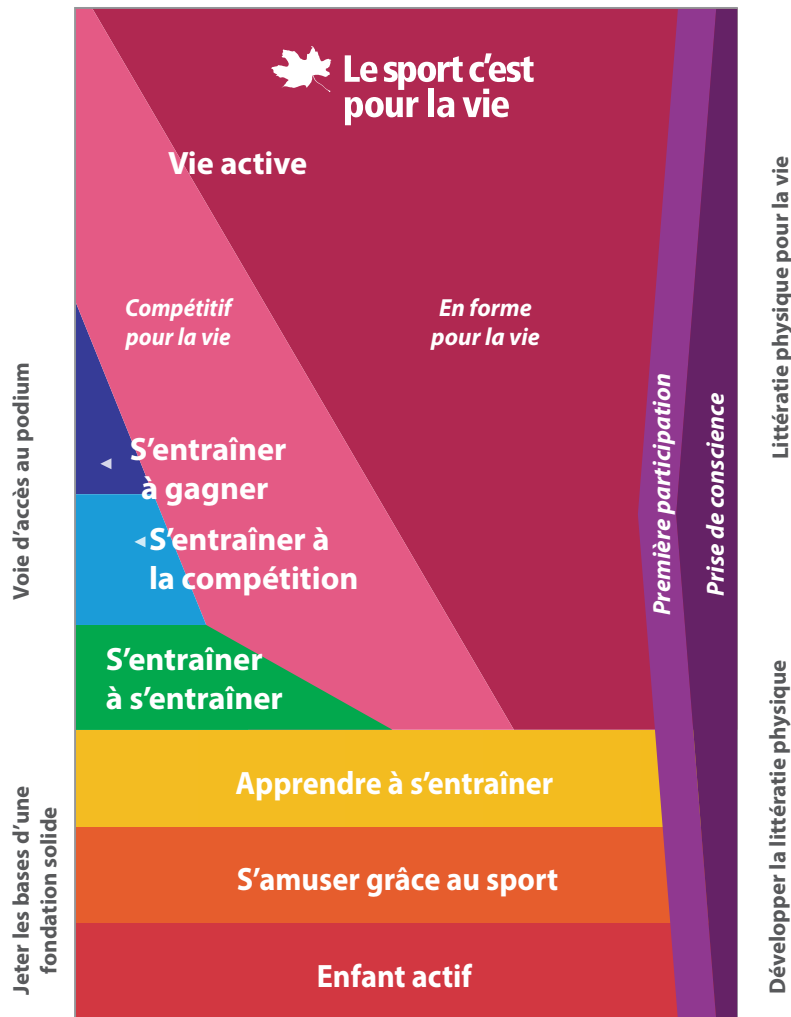


Figure 2: Rectangle de Le sport c'est pour la vie



Principes directeurs du sport de qualité

Le sport de qualité basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique repose sur quatre principes directeurs :

LA QUALITÉ EST LA CLÉ

Chaque enfant, jeune et adulte mérite une expérience de qualité chaque fois qu'il participe à une activité physique ou à un sport. La qualité, c'est de bons programmes, dans des environnements sains, offerts par du personnel qualifié.

LA PROGRAMMATION OPTIMALE EST ESSENTIELLE

Cela signifie donner à chaque participant **ce dont** il a besoin, **quand** il en a besoin et **de la façon** dont il en a besoin pour faire le plus de progrès possible. L'optimisation est centrée sur le participant et adaptée au développement.

L'INCLUSION N'EST PAS NÉGOCIABLE

L'inclusion est à la fois l'élimination des obstacles physiques, culturels, économiques et comportementaux à la participation et la conception d'activités de sorte que les individus ne soient pas exclus. Être autorisé à participer n'est pas suffisant. **Chaque** participant doit se sentir en sécurité, accueilli et inclus. Des mesures de soutien doivent être en place pour répondre aux divers besoins des participants, dans toutes les dimensions qui les composent.

Chaque programme et chaque service devrait être mis en place pour accueillir tous les participants - l'inclusion est un enjeu parce que notre système n'inclut actuellement pas tout le monde. Nous devons modifier le système pour que tout le monde en ait la possibilité, afin que l'inclusion soit la norme et l'exclusion l'exception.

LA COLLABORATION AMÉLIORE LE SYSTÈME

Les individus et les organisations offriront plus d'expériences de qualité lorsqu'ils travailleront ensemble. Les collectivités, les organismes sportifs et les secteurs de la santé et de l'éducation bénéficieront tous de l'harmonisation des programmes et de la collaboration. Par exemple, un participant peut être actif dans différents sports ou activités physiques, y compris les programmes de loisirs ou de clubs sportifs, l'éducation physique, ainsi que le sport scolaire. Si les organisations dirigent ce participant dans différentes directions, il est moins probable qu'un bon développement se produise. Grâce à l'alignement et à la coordination du système, les participants sont les gagnants.



ACTION 01



Accent sur la croissance et le développement de l'athlète

Le développement à long terme par le sport et l'activité physique priorise l'appariement des programmes sportifs et des compétitions pour les jeunes participants au stade de croissance et de maturité qui leur correspond. On ne devrait pas s'attendre à ce que les enfants et les jeunes performant comme de petits adultes, ou qu'ils aient des habiletés sportives ou un développement physique, mental ou émotionnel semblables aux adultes. Les entraîneurs, les responsables de programmes et les parents doivent savoir ce que les enfants et les jeunes sont capables de faire à leur âge et à leur stade, et s'assurer que la prestation du sport correspond aux besoins individuels des athlètes. Pour offrir un sport de qualité, il est essentiel de mettre l'accent sur la croissance et le développement des athlètes.



UNE VUE D'ENSEMBLE



Pour mettre l'accent sur la croissance et le développement de l'athlète, il faut porter attention à ces importants facteurs clés du développement à long terme :

La **littératie physique** signifie d'avoir la compétence ou l'habileté motrice, la confiance et la motivation nécessaires pour bien bouger dans une variété de situations, y compris dans différents sports. C'est le fondement de la réussite sportive et de l'engagement de toute une vie.

L'**âge de développement** est différent de l'âge chronologique. Nous utilisons souvent la date de naissance comme base pour les catégories ou divisions sportives, même si nous savons que les jeunes participants peuvent avoir jusqu'à quatre ans de différence de maturité au même âge. L'évaluation de la croissance et des capacités physiques et mentales des individus nous aide à déterminer l'âge de développement et le niveau de défi adéquat pour chaque participant.

Les **périodes sensibles** sont les périodes de croissance et de développement d'un individu où il est physiquement et mentalement capable de faire des gains rapides en capacité. Par exemple, vers l'âge de 8 à 11 ou 12 ans, de nombreux enfants sont capables de développer rapidement de nouvelles habiletés motrices et sportives. L'adaptation des exigences du programme sportif aux périodes sensibles permet d'assurer un développement optimal.

La **périodisation** signifie la création d'un programme d'entraînement, de compétition et de récupération qui divise l'année en petits blocs de temps ou périodes. Un programme périodisé prévoit du temps pour différents types de développement sportif approprié, des évaluations régulières, du repos et de la récupération. Il permet de s'assurer que le programme correspond aux besoins du participant.



À QUOI ÇA RESSEMBLE



DE BONS PROGRAMMES

Au cours des stades Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, les programmes développent des habiletés motrices fondamentales, et non seulement des habiletés propres au sport.

Les participants apprennent de nouvelles choses et développent leurs habiletés.

Les participants ont l'option d'adapter le niveau de difficulté d'une activité selon leurs habiletés et aptitudes pour qu'elle soit plus ou moins exigeante.

La compétence, l'âge, la taille et le niveau de maturité sont pris en considération lors de la formation des groupes.

Les programmes et les entraînements sont bien préparés et tiennent compte des plans saisonniers et annuels.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Les entraîneurs et les responsables comprennent les principes de la littératie physique et comment l'appliquer dans les programmes.

Les entraîneurs et les responsables évaluent le stade de développement, ce qui permet aux participants d'acquérir les compétences appropriées.

Les entraîneurs et les responsables surveillent la croissance des participants et conçoivent et adaptent des programmes pour soutenir les périodes sensibles, ce qui permet aux participants d'acquérir les compétences appropriées.

DES ENVIRONNEMENTS SAINS

Les installations, l'équipement et les règles sont modifiés en fonction de l'âge et des compétences des participants.

Les lieux et l'environnement sont sûrs et inclusifs grâce à des politiques et des pratiques qui permettent à tous les participants de participer de leur plein gré.



S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES



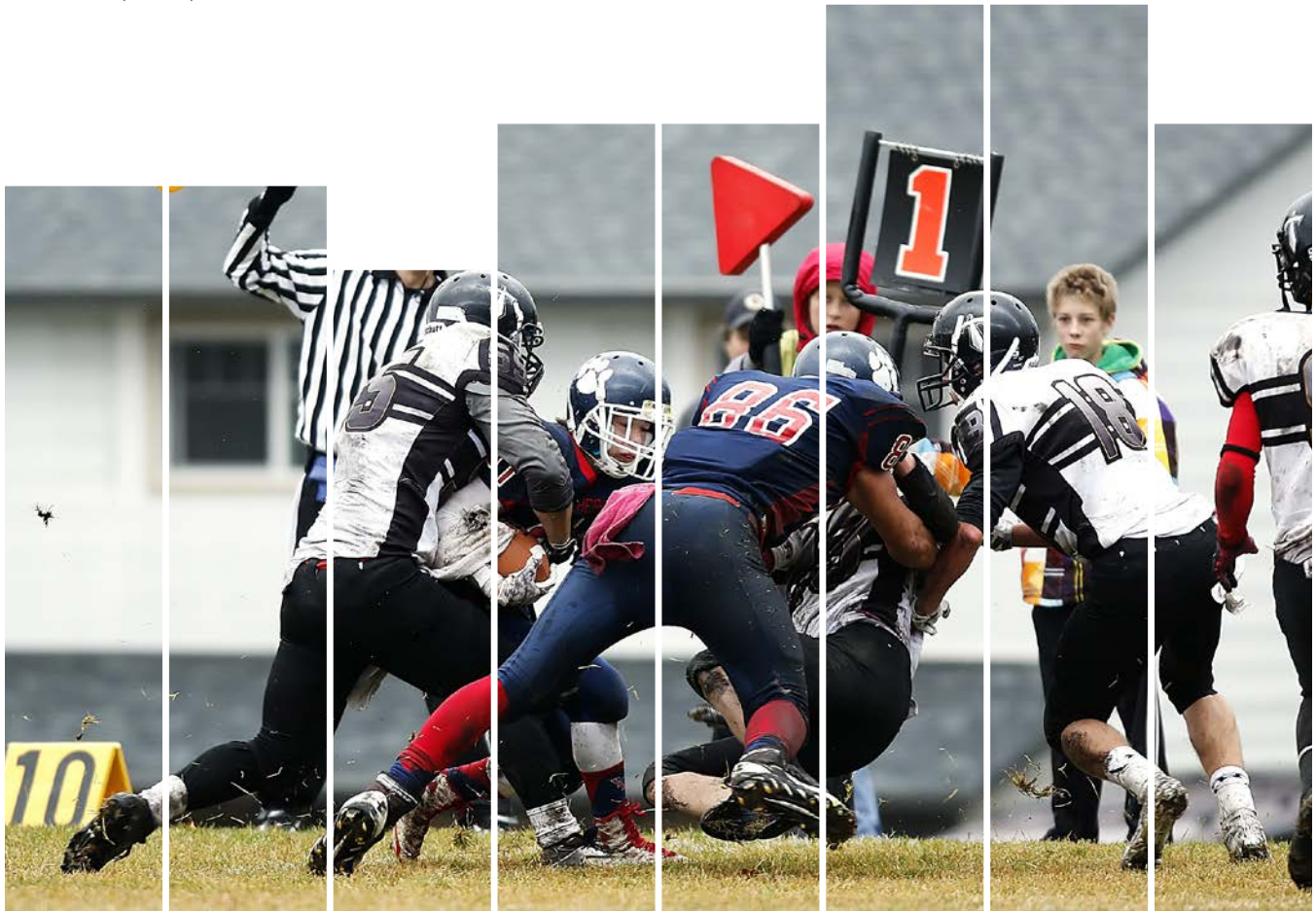
Voici quelques enjeux que les organismes de sport communautaire pourraient rencontrer lorsqu'ils amélioreront le sport de qualité basé sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Formation des parents : Les parents et autres proches, en particulier ceux qui ont de l'expérience pour un sport donné, peuvent se demander pourquoi les programmes ne sont pas offerts « de façon traditionnelle ». Nous entendons souvent la question « pourquoi mon joueur de soccer de 6 ans ne joue-t-il pas tout le temps au soccer dans votre programme » ?

Rétention des membres : Les clubs et organismes communautaires sportifs existent pour servir leurs membres. Si les parents ne comprennent pas pourquoi un programme est offert d'une nouvelle façon, ou craignent que leur enfant soit « perdant » par rapport à un autre, ou si des clubs rivaux s'intéressent à certains parents en offrant « la bonne vieille méthode » comme alternative au sport de qualité, il peut y avoir un risque de perdre des membres.

Modifications aux installations et à l'équipement :

Offrir un sport de qualité signifie d'adopter différentes approches pour s'assurer que les participants se développent correctement. Cela peut signifier l'utilisation d'un équipement ou de surfaces de jeu de taille appropriée, de courtes parties informelles, ou d'apporter d'autres changements aux règles pour favoriser le développement des habiletés. Cela peut entraîner des coûts supplémentaires, un besoin de formation des entraîneurs et des officiels, et peut-être des négociations avec les propriétaires des installations (service des loisirs, commission scolaire) pour avoir accès à différentes installations et différents équipements, ou pour les modifier.



COMMENT Y ARRIVER :

MISE EN ŒUVRE PRATIQUE



*Comment s'attaquer aux problèmes et assurer le développement à long terme du sport?
Voici des recommandations pour promouvoir le sport de qualité dans votre communauté.*

SAVOIR *pour partager vos connaissances sur le sport de qualité, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	Vous assurer que les entraîneurs sont formés, idéalement dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), et qu'ils comprennent le modèle de développement à long terme de ce sport.
<input type="checkbox"/>	Offrir aux entraîneurs, aux officiels et aux parents une formation sur l'approche de développement à long terme de ce sport.
<input type="checkbox"/>	Fournir une liste de contrôle des compétences et aptitudes que les jeunes participants développeront, et de la façon dont elles seront développées, sur la base du modèle de développement à long terme de votre athlète (faites une recherche Google!).
<input type="checkbox"/>	Partager les ressources facilement disponibles au sein de votre organisation, telles que : <ul style="list-style-type: none"> • Ressources de Le sport c'est pour la vie à sportpouirlavie.ca/ressources • Ressources de développement à long terme spécifiques à chaque sport sur les sites Web des ONS et des OPTS.

FAIRE *pour offrir le sport de qualité, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	Offrir des programmes de développement approuvés par les ONS - voir sportpouirlavie.ca/programmes-sports-qualite
<input type="checkbox"/>	Grouper les participants en fonction d'une combinaison d'aptitudes, d'âge, de taille et de maturité, et pas seulement en fonction de l'âge chronologique.
<input type="checkbox"/>	Utiliser un programme comme la préparation au mouvement litteratiophysique.ca/preparation-au-mouvement pour une routine d'échauffement qui développe la force et les habiletés physiques et reconnue pour réduire les blessures dans certains sports.
<input type="checkbox"/>	Créer ou utiliser des compétitions de mini-compétences, et pas seulement des compétitions « traditionnelles », pour encourager le développement des habiletés aux premières étapes du développement à long terme.
<input type="checkbox"/>	Identifier les obstacles à la participation et fournir des solutions pour garantir l'accès à tous. Consultez la page sportpouirlavie.ca/ressources ; autochtones, femmes et filles, personnes ayant une limitation et nouveaux arrivants.

VÉRIFIER *pour évaluer vos progrès, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	<p>Utiliser des listes de vérification pour tous les participants et mesurer et suivre les progrès avant et après le programme. Envisagez de reconnaître les participants « les plus améliorés » en fonction de ces progrès.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Enquêter auprès des parents/soignants sur leur connaissance des objectifs de votre programme de sport de qualité, et pas seulement sur leur « satisfaction ». Un sondage peut aussi être une occasion d'apprentissage.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Faire le suivi de la fidélisation et du développement des membres, pas seulement de leur inscription. La croissance et la diminution des inscriptions sont souvent le résultat de l'évolution démographique de la collectivité, et ne sont pas nécessairement l'expression de la satisfaction des membres. Il peut être plus utile de savoir quels participants sont passés à d'autres équipes, clubs ou sports. Votre programme contribue-t-il à bâtir un avenir positif pour le sport ? Si oui, dites-le !</p>



QUI PEUT AIDER



Les principaux partenaires sportifs communautaires - les gestionnaires d'infrastructures comme les municipalités, les commissions scolaires et les OPTS, qui contrôlent les horaires des compétitions et l'accès aux installations - peuvent appuyer le sport de qualité dans les organismes communautaires.

LES CONSEILS SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS MUNICIPAUX, DES INSTALLATIONS PARTENAIRES ET LES CONSEILS LOCAUX PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Soutenant les occasions de formation et de perfectionnement des bénévoles pour les entraîneurs sportifs, les gestionnaires et les membres du conseil d'administration;
- Soutenant les partenariats pour le mentorat ou la formation des jeunes, afin de les préparer à devenir des entraîneurs, des officiels ou des bénévoles;
- Liant l'utilisation des installations aux recommandations du développement à long terme. Les modèles de développement de l'athlète de chaque sport déterminent la taille du terrain ou de l'installation, le type d'équipement et le temps d'entraînement requis pour chaque âge ou étape. Cela peut contribuer à une utilisation efficace des installations.
- Collaborant et en planifiant avec le sport dans la communauté pour comprendre l'évolution des besoins en termes d'installations et trouver des solutions.
- Coordonnant l'utilisation des installations sportives selon les saisons pour encourager le développement multisports. Établir des mesures incitatives à l'intention des clubs qui offrent des services de sport de qualité.
- Faisant la promotion d'un sport de qualité, y compris de la certification du PNCE, du développement à long terme et des principes HIGH FIVE® auprès des parents en utilisant le guide municipal des loisirs, les ressources des centres communautaires et d'autres moyens de communication.



LES ORGANISMES SPORTIFS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX PARTENAIRES PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Intégrant les normes de qualité qui favorisent le développement à long terme dans les politiques d'affiliation de leur club, par exemple, en exigeant que les groupes sportifs locaux aient des entraîneurs formés ou certifiés par le PNCE afin de s'affilier à l'OPTS ou de participer à des programmes spécifiques.
- Restructurant les compétitions, pour créer des compétitions modifiées, des structures (p. ex. ligues) et/ou des règles qui mettent l'accent sur le développement des habiletés aux premières étapes du développement à long terme.
- Alignant les compétitions sur les programmes des clubs, de sorte que les programmes de haute performance provinciaux/territoriaux s'appuient sur les programmes de développement des clubs et n'entrent pas en conflit avec eux.
- Partageant des pratiques novatrices et éprouvées pour travailler avec d'autres OPTS et d'autres clubs dans le sport dans la communauté, et en transmettant un message cohérent sur le sport de qualité aux partenaires des sports communautaires et des loisirs municipaux.
- Collaborant avec les associations provinciales de loisirs pour trouver des moyens par lesquels les services de loisirs municipaux peuvent appuyer le sport de qualité, par exemple en communiquant les normes révisées relatives aux surfaces de jeu et à l'équipement pour divers groupes d'âge et stades, afin d'aider les municipalités à planifier l'évolution des demandes d'utilisation des installations.

LES PRATIQUES EXEMPLAIRES DU SPORT DE QUALITÉ :

METTRE L'ACCENT SUR LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

Les programmes de sport de qualité prennent de l'ampleur partout au Canada, et les organismes s'engagent à favoriser le développement à long terme de leurs participants sur de multiples fronts. Bon nombre de ces programmes offrent des modèles de progression d'habiletés et des fiches de rendement étape par étape. Certaines des organisations qui adoptent les pratiques exemplaires sont énumérées ci-dessous au sportpouirlavie.ca/sqcc.



ACTION 02



Soutenir les objectifs à long terme

Le sport de qualité n'est jamais « juste pour aujourd'hui ». Nous savons que les programmes sportifs récréatifs peuvent créer des habitudes d'activité, des liens sociaux et une meilleure santé pour l'avenir. Les programmes de compétition ou de performance peuvent être soigneusement planifiés pour faire progresser les athlètes sur les sentiers de leur carrière sportive. Une approche de sport de qualité signifie qu'il faut prendre le temps de se demander comment cela aidera le participant aujourd'hui, l'année prochaine et pour toute sa vie.

UNE VUE D'ENSEMBLE



Pour soutenir les objectifs à long terme des participants, il faut porter attention à ces facteurs clés pertinents du développement à long terme :

La prédisposition de l'athlète signifie simplement que certaines personnes ont des aptitudes pour certains sports. Mais comment savoir quel est mon sport, sans avoir à en essayer beaucoup? Un club de sport de qualité favorise l'échantillonnage et la diversification, en aidant les participants à essayer une variété de sports, de positions et de disciplines au sein de ce sport.

Différentes activités telles que l'acrobatie, la kinesthésique, les sports standard, à spécialisation tardive et de transfert, ont des exigences et des parcours de développement différents.

L'excellence prend du temps. Le succès ne peut être précipité. Les athlètes peuvent prendre de 8 à 12 ans pour maîtriser un sport. Nous devons prioriser le développement à long terme plutôt que la performance à court terme.

Les transitions sont inévitables - vers, entre et au sein d'un sport. Le talent est perdu lorsque les transitions ne sont pas planifiées et prises en charge.

Pour la vie. Lorsque vous planifiez des programmes, tenez compte des effets sur le développement personnel des participants tout au long de leur vie.

À QUOI ÇA RESSEMBLE



DE BONS PROGRAMMES

Au cours des stades Enfant actif, S’amuser grâce au sport et Apprendre à s’entraîner, tous les participants jouent et s’entraînent de la même façon.

Le programme propose aux participants d’autres programmes ou opportunités, que ce soit d’autres niveaux, types de jeux, compétitions ou activités.

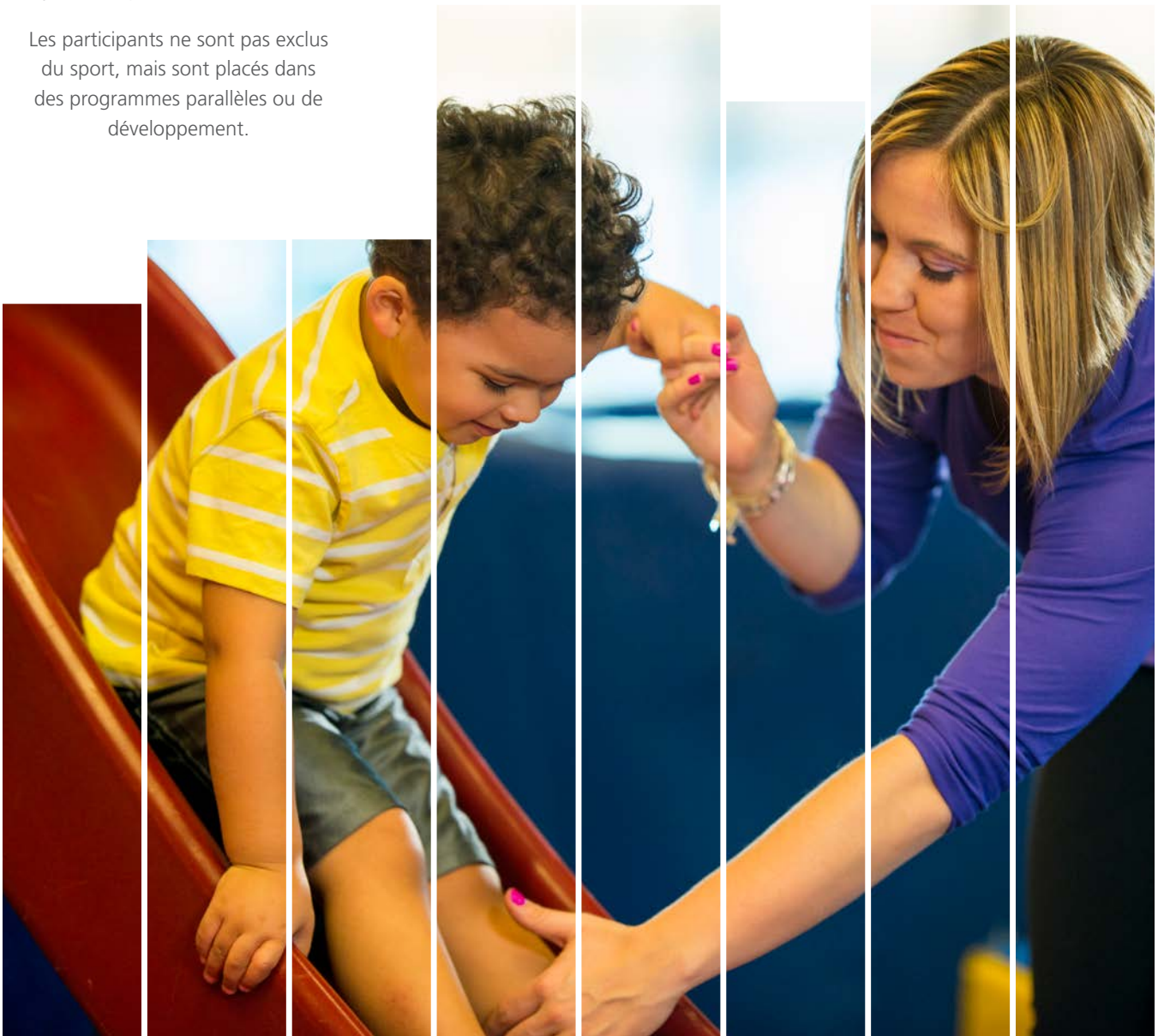
Les participants ne sont pas exclus du sport, mais sont placés dans des programmes parallèles ou de développement.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Les entraîneurs et les animateurs évaluent les habiletés et les intérêts des participants et les orientent vers les sports, les programmes ou les spécialisations appropriés.

DES ENVIRONNEMENTS SAINS

Les animateurs offrent un soutien et un accès aux possibilités de participation tant au sein de l’organisation qu’avec des partenaires externes.



S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES

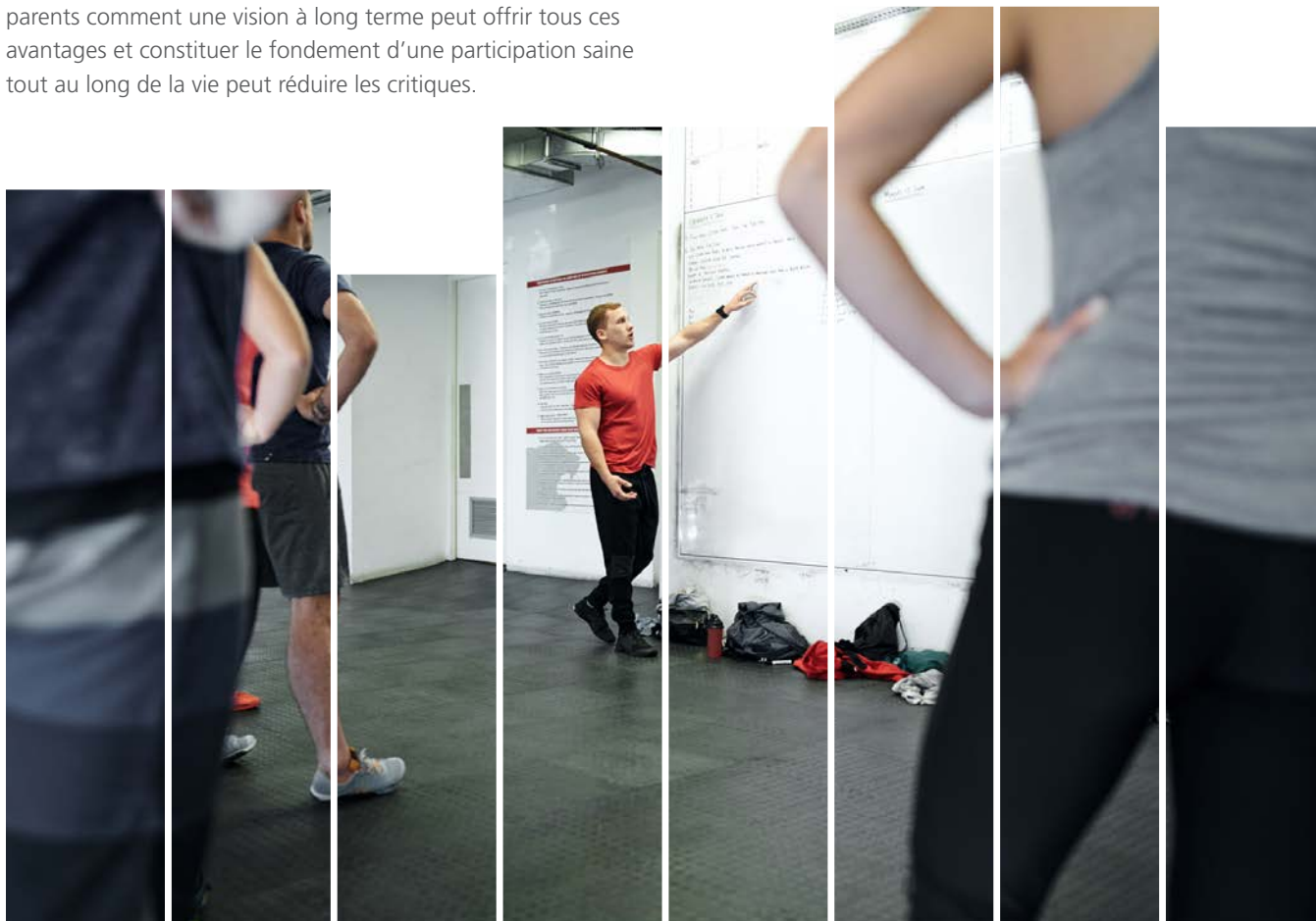


Voici quelques enjeux que les organismes de sport communautaire pourraient rencontrer lorsqu'ils amélioreront la qualité du sport en se basant sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Recrutement de bénévoles : Les bénévoles sont l'élément vital de la plupart des organismes de sport communautaire et le recrutement est un défi constant. Donner aux bénévoles potentiels une raison convaincante de s'engager rend le bénévolat plus attrayant et augmente leur rétention. Savoir qu'ils soutiennent le développement à long terme, et pas seulement les résultats à court terme, est une raison impérieuse et positive de contribuer.

Formation des parents : Certains parents et fournisseurs de soins veulent que leur enfant gagne et progresse vers des niveaux de rendement plus élevés, d'autres veulent s'amuser, d'autres encore souhaitent le développement des compétences et de la confiance. Certains veulent les trois! Montrer aux parents comment une vision à long terme peut offrir tous ces avantages et constituer le fondement d'une participation saine tout au long de la vie peut réduire les critiques.

Rétention des membres : Lorsqu'un plus grand nombre de parents et de participants demeurent bénévoles parce qu'ils se développent et performent de façon optimale tout en s'amusant, la rétention des membres s'améliore et l'organisation devient plus durable.



COMMENT Y ARRIVER :

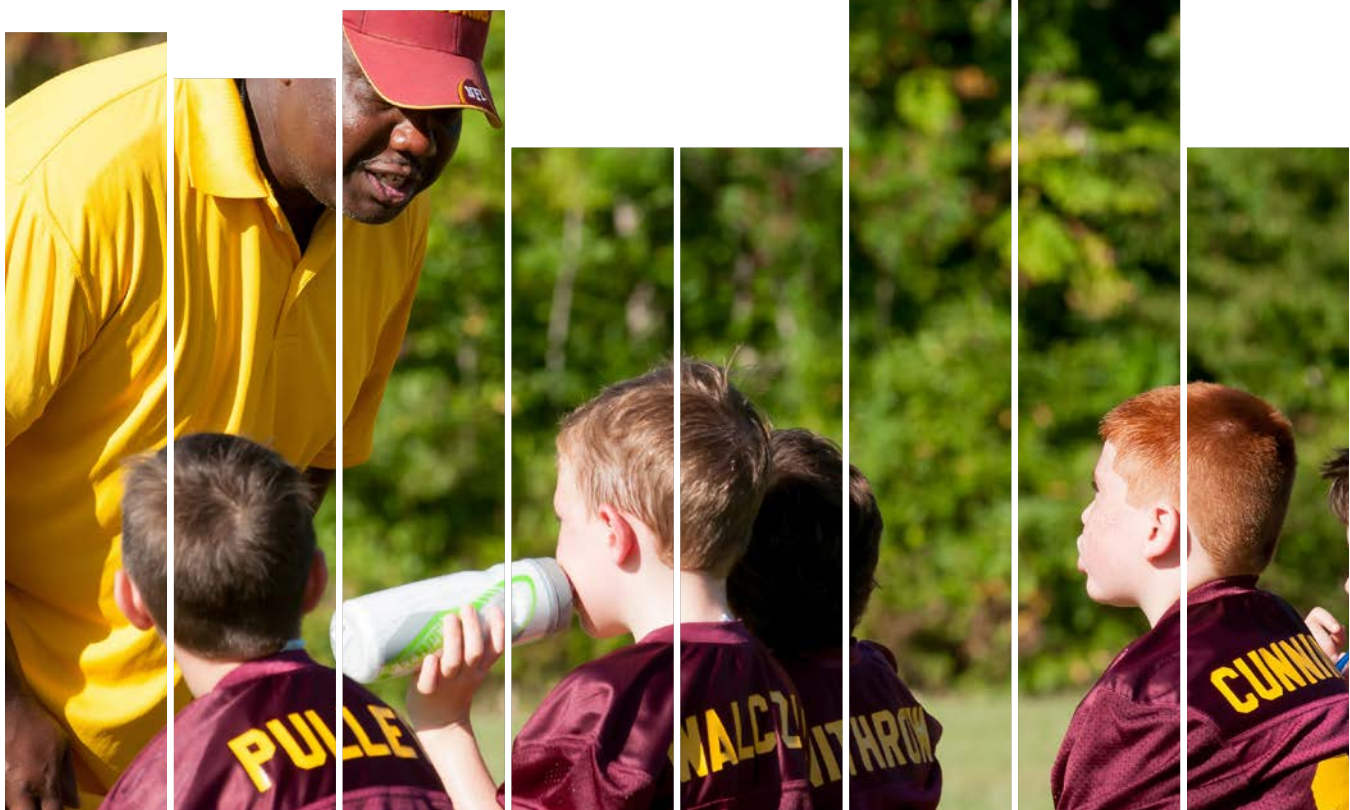
MISE EN ŒUVRE PRATIQUE



Comment s'attaquer aux problèmes et assurer le développement à long terme du sport? Voici des recommandations pour promouvoir le sport de qualité dans votre communauté.

SAVOIR pour partager vos connaissances sur le sport de qualité, vous pouvez :

<input type="checkbox"/>	Expliquer votre approche à long terme en matière d'orientation et de communication aux participants et aux parents. Donnez-leur des liens vers vos ressources de développement sportif à long terme.
<input type="checkbox"/>	Faire appel aux ressources de développement à long terme et à l'apprentissage en ligne sur sportpurlavie.ca et litteratiophysique.ca pour vos entraîneurs et animateurs.
<input type="checkbox"/>	La recherche a démontré que lorsque les entraîneurs mettent l'accent sur l'atteinte d'objectifs de développement personnel plutôt que sur la victoire et la performance, les participants sont plus engagés et moins susceptibles d'abandonner. C'est particulièrement important pour les femmes, qui ont un taux d'abandon sportif plus élevé. Pour en savoir plus sur le maintien des filles dans le sport : caaws.ca/le-sport-cest-pour-la-vie/?lang=fr



FAIRE *pour offrir le sport de qualité vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	<p>Ajuster le regroupement des participants de façon à ce qu'ils aient tous un environnement adapté à leur développement. Le regroupement peut tenir compte de la taille, du poids, de la conscience tactique ou de l'expérience. Par exemple, le « bio-banding » (sportpoulavie.ca/blogue/en-bref-le-bio-banding-et-lage-de-developpement) permet de comparer l'âge chronologique d'un participant à son âge de développement et de le placer dans des groupes ou des équipes de développement. Cela peut aussi atténuer le découragement lorsque les jeunes participants savent qu'ils rattraperont leurs pairs plus âgés.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Utiliser des listes de contrôle de l'élaboration pour tous les participants et (avec leur consentement) mesurer et suivre les progrès avant et après le programme sur plusieurs années.</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Offrir de rendre les dossiers de développement transférables si et quand les membres passent à la participation à d'autres sports. Ou créer des systèmes d'inscription partagés avec d'autres clubs pour permettre aux participants de bénéficier de services et d'un soutien tout au long de leur parcours multisports. N'oubliez pas que vos membres sont propriétaires de leurs données.</p>

VÉRIFIER *pour évaluer vos progrès, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	<p>Préparer un mini-sondage d'avant-saison sur le sport de qualité pour tous vos entraîneurs. Ensuite, comparez le maintien en poste des membres après la saison avec les connaissances et les attitudes des entraîneurs. Quel est l'impact des connaissances des entraîneurs sur la rétention des membres?</p>
--------------------------	---



QUI PEUT AIDER



Les concepteurs de programmes de loisirs municipaux, les organisations provinciales, territoriales et locales ainsi que les ligues qui gèrent les calendriers de compétition.

LES CONSEILS SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS MUNICIPAUX, DES INSTALLATIONS PARTENAIRES ET LES CONSEILS LOCAUX PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Soutenant l'organisation d'occasions de formation et de perfectionnement des bénévoles pour les entraîneurs sportifs, les gestionnaires et les membres du conseil d'administration;
- Élaborant des politiques ou mesures incitatives qui encouragent les programmes à l'appui du développement à long terme et de la coordination des calendriers sportifs;
- Faisant la promotion la participation multisports et le transfert entre les sports en fonction de la prédisposition de l'athlète en :
 - Énumérant les clubs qui offrent des programmes de sport de qualité et en fournissant des occasions d'en apprendre davantage sur le sport de qualité, par le biais de vos communications;
 - Convoquant des groupes sportifs communautaires pour promouvoir l'harmonisation de l'inscription et de l'utilisation des installations et en réduisant les conflits d'horaire qui forcent les parents et les participants à choisir entre les sports, au lieu d'échantillonner différents sports.



LES ORGANISMES SPORTIFS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX PARTENAIRES PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Intégrant les normes de qualité qui favorisent le développement à long terme dans les politiques d'affiliation de leur club, par exemple, en exigeant que les groupes sportifs locaux aient des entraîneurs formés ou certifiés par le PNCE afin de s'affilier.
- Élaborant ou en faisant la promotion des approches de développement des habiletés étape par étape fondées sur des « fiches de rendement » pour vos organismes nationaux de sport.
- Utilisant des regroupements et divisions basés sur le stade ou le bio-banding dans les compétitions pour les athlètes aux stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner. Cela envoie un message fort aux clubs communautaires sur la façon de former les participants.

LES PRATIQUES EXEMPLAIRES DU SPORT DE QUALITÉ :

SOUTENIR LES OBJECTIFS À LONG TERME

Les organismes de sport de qualité réfléchissent au-delà du moment présent, recherchant continuellement des moyens d'améliorer la programmation et de développer des programmes à long terme. Il s'agit notamment de trouver des moyens de perturber le système sportif traditionnel, d'adopter des initiatives multisports et d'être aussi innovateur et inclusif que possible. En formulant des objectifs et en s'efforçant de les atteindre, les organisations peuvent créer de nouvelles possibilités.

GRILLE DE VÉRIFICATION DU SPORT DE QUALITÉ POUR LES COMMUNAUTÉS ET LES CLUBS

Basée sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique

Les activités physiques et sportives sont de bonne qualité lorsque les bonnes personnes font les bonnes choses aux bons moments et permettent aux participants de vivre des expériences positives. Elles s'inscrivent dans une approche de développement à long terme. Cette grille de vérification détermine les éléments permettant des expériences de sport de qualité dans tout programme sportif. Elle a été conçue en pensant à tous, y compris aux femmes et aux filles, aux communautés autochtones, aux participants ayant une limitation physique ou cognitive et aux nouveaux arrivants au Canada. Cette grille de vérification peut servir d'outil pour les intervenants des milieux communautaires et sportifs qui souhaitent évaluer ou améliorer la qualité de leur programmation sportive.

Les bons programmes, adaptés au développement, sont :

Axés sur le participant	
<input type="checkbox"/>	La compétence, l'âge, la taille et le niveau de maturité sont pris en considération lors de la formation des groupes.
<input type="checkbox"/>	Les participants se sentent impliqués et inclus dans le jeu ou l'activité ainsi que par leurs coéquipiers.
<input type="checkbox"/>	Tous les aspects holistiques de la participation sont pris en considération, y compris les aspects mental (intellectuel et émotionnel), physique, culturel et spirituel.
Progressifs et stimulants	
<input type="checkbox"/>	Les participants apprennent de nouvelles choses et développent leurs habiletés.
<input type="checkbox"/>	Les participants ont l'option d'adapter le niveau de difficulté d'une activité selon leurs habiletés et aptitudes pour qu'elle soit plus ou moins exigeante.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, les participants essaient différentes positions et/ou participent à différentes épreuves et sports (litteratiophysique.ca).
Bien planifiés	
<input type="checkbox"/>	Les programmes et les entraînements sont bien préparés et tiennent compte des plans saisonniers et annuels.
<input type="checkbox"/>	Le programme est aligné sur le modèle de développement à long terme de l'organisme national de sport ou, quand cela est possible, a été conçu par un organisme national de sport (sportpouurlavie.ca/programmes-sports-qualite).
<input type="checkbox"/>	Le programme propose aux participants d'autres programmes ou opportunités, que ce soit d'autres niveaux, types de jeux, compétitions ou activités.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, les animateurs mettent l'accent sur le développement des habiletés plutôt que sur la victoire à tout prix.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, les programmes permettent de développer les habiletés motrices fondamentales, en plus des habiletés sportives spécifiques.
Conçus pour une compétition significative	
<input type="checkbox"/>	Selon le stade de développement, les participants sont invités à jouer à des jeux en plus petits groupes, sur de plus petites distances ou pour une durée plus ou moins longue (sportpouurlavie.ca/workshops-fr/developpement-a-long-terme-du-participantathlete-une-introduction).
<input type="checkbox"/>	Les règlements sont modifiés selon le niveau d'habileté et le stade de développement des participants.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, les équipes, groupes, alignements ou catégories sont équilibrés pour que les participants du même niveau d'habileté compétitionnent ensemble, ce qui permet à tous de réussir.
<input type="checkbox"/>	Aux premiers stades, tous les participants ont le même temps de pratique et de jeu. Les formats de compétition qui fonctionnent par élimination ne sont pas utilisés.
<input type="checkbox"/>	Competition is timed appropriately for learning, and is affordable and Le type de compétition est planifié en fonction de la courbe normale d'apprentissage, elle est abordable et accessible. accessible.

Du personnel qualifié, attentionné et compétent qui comprend :

Entraîneurs, arbitres, instructeurs et professeurs

- Qui sont formés et qualifiés (p. ex. Programme national de certification des entraîneurs [coach.ca], Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones [aboriginalsportcircle.ca], Équité des sexes [CAAWS.ca], Programme d'instructeur en littératie physique [sportpurlavie.ca], HIGH FIVE® [highfive.org]).
- À qui on propose des opportunités d'apprentissage en continu.
- Qui agissent à titre de mentors et qui développent la capacité pour les futurs entraîneurs, arbitres, instructeurs et professeurs.
- Dont les antécédents sont vérifiés (coach.ca/responsiblecoaching) et qui respectent les politiques et procédures en matière de protection des enfants (protectchildren.ca/app/fr/index) et de prévention des blessures (parachutecanada.org/accueil).
- Qui évaluent les stades de développement des participants, et élaborent des programmes et entraînements en tenant compte des éléments clés du développement à long terme (p. ex. périodes sensibles).
- Qui comprennent le développement de la littératie physique et sa mise en pratique dans les programmes.
- Qui respectent les principes éthiques (truesportpur.ca/true-sport-principles) et font preuve de bonnes habiletés sociales, communicationnelles et de leadership.
- Qui montrent l'exemple des principes de l'organisation et qui intègrent les valeurs sportives à l'entraînement et à la compétition.
- Qui s'expriment de façon claire, constructive et inclusive, et invitent les participants à donner leurs commentaires.

Parents et intervenants

- Qui connaissent les principes du sport de qualité (activeforlife.com/fr).
- Qui sont respectueux (french.respectgroupinc.com/respect-in-sport/#parent-program).

Animateurs

- Qui garantissent que l'organisation opère selon des critères établis en matière de responsabilité et d'autorité (sirc.ca/fr/gouvernance).
- Qui assument la responsabilité des décisions, politiques, de la gestion du risque et des pratiques organisationnelles et qui utilisent les plus récents outils en matière d'activité et de sécurité.
- Qui évaluent régulièrement, s'améliorent continuellement et modernisent la gouvernance (clubexcellence.com/fr).
- Qui recherchent les opportunités de collaboration avec d'autres programmes ou organisations au niveau local, provincial/territorial et à l'échelle nationale pour faire progresser le sport de qualité et augmenter les possibilités pour les participants.
- Qui utilisent le sport comme vecteur de changement social et de développement communautaire (communityfoundations.ca/fr).
- Qui offrent des opportunités de formation sur le sport de qualité comprenant la compétition significative et la spécialisation sportive appropriée.

Les environnements sains créant un sentiment de bien-être sont :

Inclusifs et accueillants

- Tous se sentent en sécurité et à leur place, peu importe leur niveau d'habileté ou leur cheminement (cdpp.ca).
- L'accès est abordable et sans obstacle.

Amusants et équitables

- Les installations, l'équipement et les règles sont modifiés en fonction de l'âge et des compétences des participants.
- Les programmes et environnements sont AMUSANTS (changingthegameproject.com/can-youth-sports-fun-competitive).
- L'activité a lieu sur une base régulière et le public est approprié.

Sécuritaires

- L'équipement est en bonne condition.
- Les installations sont sécuritaires; l'espace est adéquat, propre et bien entretenu.
- Les installations sont dotées de politiques et d'informations facilement accessibles sur le sport sécuritaire (intimidation, harcèlement, mauvais comportements physiques, émotionnels et sexuels, etc.) et leur personnel est formé en premiers soins (sportaide.ca).

ACTION 03



L'utilisation intentionnelle de la compétition pour le développement

La compétition est au cœur du sport. Une compétition, cependant, signifie bien plus que de déterminer « qui est le meilleur de la journée ». Le sentiment de ne pas être « assez bon » sur la base des résultats des compétitions est l'une des principales causes d'abandon du sport. La compétition consiste toujours à faire de son mieux, mais lorsqu'elle est utilisée de façon intentionnelle, elle devient une occasion d'apprentissage, une occasion de tester le développement des compétences, d'essayer des tactiques ou de modéliser une compétition à venir pour acquérir des expériences spécifiques. Et oui, certaines compétitions (mais pas toutes) devraient viser à gagner et à atteindre des objectifs de performance.



UNE VUE D'ENSEMBLE



Les facteurs clés du développement à long terme qui favorisent l'utilisation intentionnelle de la compétition sont les « facteurs organisationnels », ce qui signifie qu'il incombe aux ONS, aux OPTS et aux clubs de concevoir des règles et des structures de compétition qui optimisent le développement à long terme.

La compétition significative fournit des expériences de compétition qui soutiennent l'apprentissage, renforcent le développement d'habiletés et d'habiletés propres au stade de développement et qui permettent d'égaliser les résultats des compétiteurs de façon relativement proche et prévisible (pas de victoires écrasantes). Les organisations devraient examiner et réviser les compétitions au besoin pour atteindre ces objectifs.

Spécialisation : Il y a un moment approprié pour se spécialiser dans un sport, une discipline sportive ou un poste en fonction du développement et des exigences propres à ce sport. À l'exception des sports

très acrobatiques (p. ex. gymnastique, plongeon), ce n'est généralement pas avant l'adolescence. Les structures de compétitions devraient encourager la diversification avant que le moment ne soit venu de se spécialiser.

Les pressions en faveur d'un succès immédiat doivent être combattues par les participants, les parents, les entraîneurs et les clubs. Les ligues, séries ou autres structures de compétition qui récompensent les athlètes et les équipes pour leur performance constante (gagner) peuvent ne pas être compatibles avec les besoins de développement des habiletés, d'expérimentation et d'apprentissage par la compétition.



À QUOI ÇA RESSEMBLE



DE BONS PROGRAMMES

Selon le stade de développement, les participants sont invités à jouer à des jeux en plus petits groupes, sur de plus petites distances ou pour une durée plus ou moins longue.

Les règlements sont modifiés selon le niveau d'habileté et le stade de développement des participants.

Vers la fin du stade S'amuser grâce au sport, aux stades Apprendre à s'entraîner et au début du stade S'entraîner à s'entraîner,

- Les équipes, groupes ou catégories sont équilibrés pour que les participants du même niveau d'habileté s'affrontent, donnant ainsi la chance à tous de réussir;
- Les participants essaient différentes positions et/ou différents sports et activités;
- et les leaders priorisent le développement d'habiletés plutôt que de gagner.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

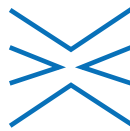
Les parents et les autres proches ont l'occasion de s'informer sur le sport de qualité, y compris sur les compétitions significatives et les risques de surspécialisation hâtive.

DES ENVIRONNEMENTS SAINS

Les principes de la compétition significative sont inclus dans le matériel promotionnel et le programme de l'organisation.



S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES



Voici quelques enjeux que les organismes de sport communautaire pourraient rencontrer lorsqu'ils amélioreront la qualité du sport en se basant sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Formation des parents : Les parents et les autres proches peuvent ne pas comprendre comment la compétition peut être utilisée pour améliorer le développement, et peuvent insister pour que les compétitions se déroulent « de façon traditionnelle » ou « comme le font les pros ».

Rétention des membres : La satisfaction des parents est un facteur de rétention des membres, tout comme le découragement, l'épuisement professionnel et les blessures, qui peuvent survenir lorsque les compétitions ne sont pas adaptées aux besoins et aux capacités des participants. Le plaisir et l'engagement sont maximisés lorsque tous les participants croient qu'ils peuvent réussir, et les matchs à sens unique ne sont amusants pour personne.

COMMENT Y ARRIVER : MISE EN ŒUVRE PRATIQUE



Comment s'attaquer aux problèmes et assurer le développement à long terme du sport? Voici des recommandations pour promouvoir le sport de qualité dans votre communauté.

SAVOIR

pour partager vos connaissances sur le sport de qualité, vous pouvez :

<input type="checkbox"/>	Donner aux parents et aux autres proches l'occasion de comprendre les avantages d'une compétition significative dans votre sport.
<input type="checkbox"/>	Aider vos dirigeants et vos entraîneurs à en apprendre davantage sur les conséquences d'une surspécialisation hâtive.
<input type="checkbox"/>	Fournir des ressources éducatives sur la gestion des blessures et des commotions cérébrales, p. ex. sirc.ca/fr/commotions

FAIRE *pour offrir le sport de qualité, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	Adopter des règles et des formats de compétition qui maximisent les occasions pour chaque participant de développer ses compétences. Il peut s'agir de petits jeux pour augmenter le nombre de « touchers » (répétition accrue des habiletés), d'épreuves de courte distance, d'aires de jeu modifiées, et de nombreuses autres adaptations.
<input type="checkbox"/>	Adopter des politiques qui garantissent à chacun un temps de jeu équitable et la possibilité d'essayer différentes positions ou disciplines.
<input type="checkbox"/>	Trouver des moyens de donner aux participants un soutien supplémentaire pour qu'ils puissent retourner jouer en toute sécurité et au bon moment après une maladie ou une blessure, en particulier une commotion cérébrale. La peur de « perdre ma place » de la part des participants et des parents est souvent responsable d'un retour prématuré au jeu, les blessures gérables devenant chroniques ou pouvant mettre fin à la carrière.

VÉRIFIER *pour évaluer vos progrès, vous pouvez :*

<input type="checkbox"/>	Vos athlètes subissent-ils une compétition inégale? Analysez les résultats de la compétition et identifiez les matchs à sens unique. Communiquez avec votre ONS ou votre OPTS pour connaître les règles concernant ces matchs - souvent, on utilise un certain écart entre les points et les buts ou, dans les épreuves de course, le pourcentage du temps du gagnant. S'il y a souvent des décalages, adoptez des formats, des règles ou des regroupements/divisions différents, au besoin.
<input type="checkbox"/>	Faire le suivi des blessures et du temps de retour au jeu dans vos programmes - vos entraîneurs et animateurs peuvent utiliser un simple formulaire de présence incluant un champ « blessé? » et « type de blessure? ». Au début de la saison prochaine, faites le lien entre les blessures et les réinscriptions - faites-vous tout ce que vous pouvez pour aider les participants blessés à revenir?



QUI PEUT AIDER



Les organisations provinciales, territoriales et locales ainsi que les ligues qui gèrent les calendriers de compétition. Les organisateurs de ligues sportives scolaires.

LES CONSEILS SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS MUNICIPAUX, LES CONSEILS SPORTIFS SCOLAIRES ET LES CONSEILS LOCAUX PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Appuyant la formation et le perfectionnement des entraîneurs sportifs, des dirigeants et des parents dans le domaine de la gestion des blessures et des commotions cérébrales;
- Rendant obligatoires les politiques sur les sports sécuritaires, les blessures et les commotions ainsi que le retour au jeu pour les organismes qui veulent louer des installations municipales;
- Travaillant avec le sport dans la communauté pour comprendre l'évolution des exigences en matière d'installations et d'équipement nécessaires pour soutenir une compétition significative, et s'associer pour apporter ces modifications;
- Le personnel de gestion des installations doit travailler en étroite collaboration avec les responsables des réservations d'installations sportives et du développement du sport afin de comprendre les besoins changeants et d'y répondre;
- Lorsque des groupes sportifs locaux demandent des installations pour des compétitions ou des tournois spéciaux, déterminez si ces événements suivront les recommandations de la restructuration des compétitions dans ce sport. Les compétitions sont-elles adaptées au stade?



LES ORGANISMES SPORTIFS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX PARTENAIRES PEUVENT VOUS AIDER EN :

- L'examen et la restructuration de la compétition consiste à déterminer le meilleur rôle de la compétition dans le développement, à analyser les structures de compétitions existantes, puis à apporter des changements pour optimiser la compétition et ainsi le développement. Tous les ONS l'ont fait ou le font - quels ont été les résultats et les recommandations? Comment votre OPTS peut-il les adopter à votre niveau, ou devez-vous faire votre propre analyse et apporter des changements qui appuieront les principes d'une compétition significative au niveau communautaire et provincial/territorial?
- Coordonner les horaires des compétitions avec d'autres sports et avec les groupes sportifs autochtones.
- Rendre obligatoires les politiques sur les blessures et les commotions et le retour au jeu pour toutes les organisations qui veulent s'affilier à l'OPTS.

LES PRATIQUES EXEMPLAIRES DU SPORT DE QUALITÉ :

L'UTILISATION INTENTIONNELLE DE LA COMPÉTITION POUR LE DÉVELOPPEMENT

Les formes traditionnelles de compétition ont leur place, mais de nombreux organismes de sport ont modifié leur programmation pour mieux engager leurs participants et soutenir plus efficacement le développement des athlètes. Si les décisions sont prises en fonction des résultats de développement, l'accent ne sera plus mis sur la victoire et la défaite. L'intention première sera plutôt d'encourager le développement des acteurs de part et d'autre.



ACTION 04



Un engagement envers le sport pour tous

De nombreux groupes marginalisés et sous-desservis – tels que les filles et les femmes, les personnes ayant une limitation, les Autochtones, les nouveaux arrivants au Canada, la communauté LGBTQI2S, les adultes vieillissants, ceux qui vivent dans la pauvreté et les communautés isolées et autres - sont souvent exclus du sport. Le sport de qualité est bon pour tous, nous devons donc collaborer pour le rendre accessible à tous.

UNE VUE D'ENSEMBLE



Pour soutenir les objectifs à long terme des participants, il faut porter attention à ces facteurs clés pertinents du développement à long terme :

Prise de conscience et première participation :

Les participants doivent être conscients des opportunités et avoir une première expérience positive dans un environnement de qualité.

Accueillant : La diversité est une réalité et les programmes axés sur les participants sont une nécessité. Assurez-vous que tous les participants bénéficient d'un environnement accueillant et respectueux qui répond à leurs besoins.

Des environnements de qualité offrent des environnements d'apprentissage et de formation améliorés dès le plus jeune âge – du personnel qualifié, de bons programmes, de bons environnements.

Modèles de travail : Les modèles de développement à long terme propres à chaque sport doivent être suivis et mis à jour pour tenir compte des plus récentes connaissances.

Gouvernance : Intégrer le développement à long terme dans les plans, les politiques, les règles, le développement et la pédagogie de l'organisme pour offrir un sport de qualité.

À QUOI ÇA RESSEMBLE



DE BONS PROGRAMMES

Tous les participants se sentent impliqués et inclus dans le jeu ou l'activité ainsi que par leurs entraîneurs et coéquipiers.

Tous les aspects de la participation sont pris en considération, y compris les aspects sur le plan mental (intellectuel et émotionnel), physique, culturel et spirituel.

Les installations, l'équipement et les règles sont modifiés en fonction de l'âge et des compétences des participants.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Les dirigeants s'assurent que les environnements sont AMUSANTS pour tous.

Les entraîneurs et les officiels sont formés et qualifiés (p. ex. PNCE, modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones, équité entre les sexes, programme d'instructeur en littératie physique, HIGH FIVE®).

Les entraîneurs et les officiels sont sélectionnés et suivent les politiques et procédures sur la protection des enfants et la prévention des blessures.

Les parents et les autres proches sont respectueux et bien informés au sujet d'un sport de qualité.

Tous les intervenants font preuve d'un bon leadership ainsi que de bonnes habiletés sur le plan social et communicationnel.

Les intervenants s'expriment de façon claire, constructive et inclusive, et invitent les participants à donner leurs commentaires.

DES ENVIRONNEMENTS SAINS

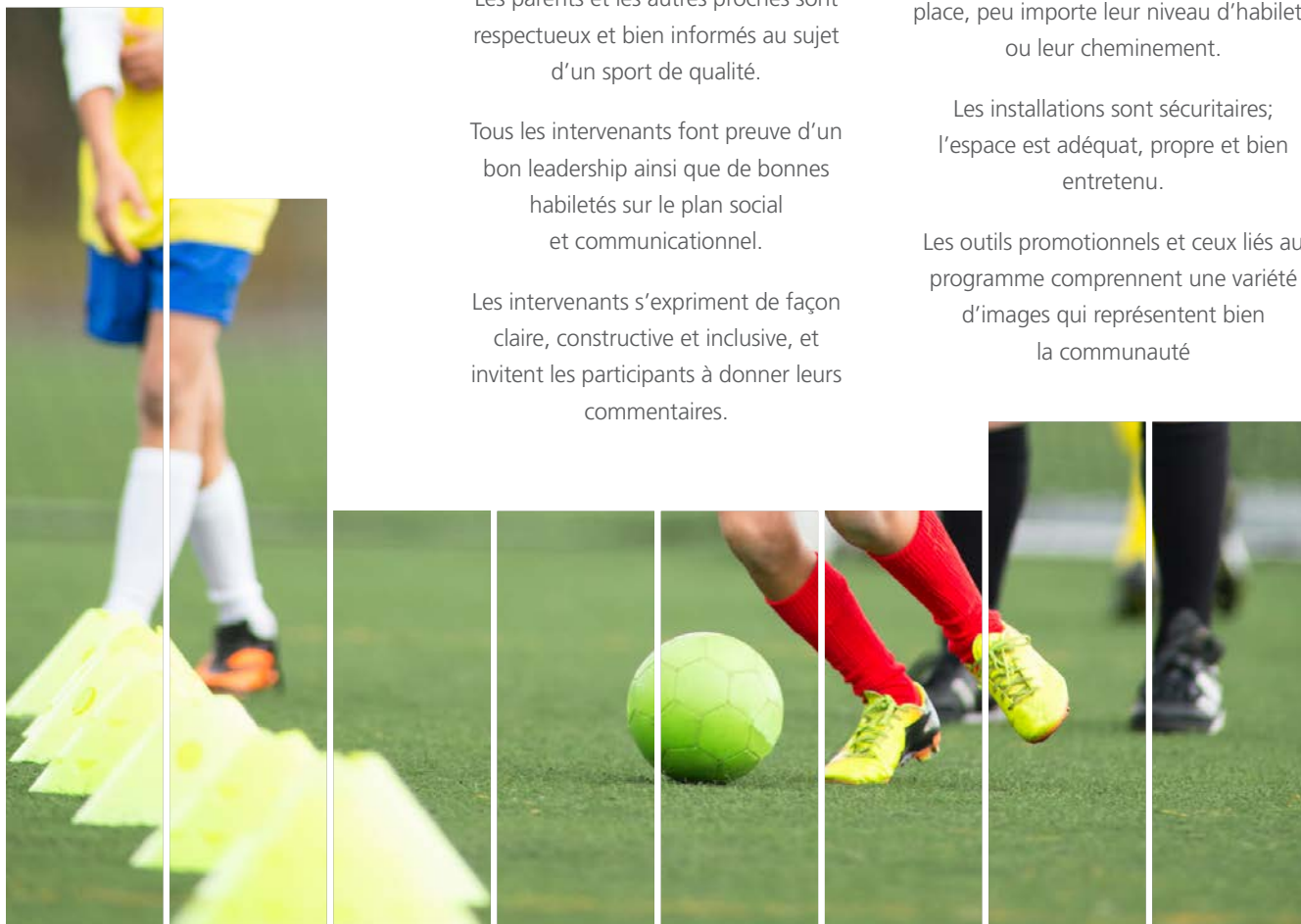
Les animateurs garantissent que l'organisation opère selon des critères établis en matière de responsabilité et d'autorité. Les animateurs sont responsables des décisions, des politiques, de la gestion du risque et des pratiques opérationnelles.

L'accès est abordable et sans obstacle. Tous les participants, même ceux qui ont une limitation, ont accès aux installations et reçoivent des indications claires, autant par le personnel que le matériel visuel.

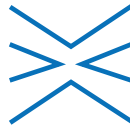
Tous se sentent en sécurité et à leur place, peu importe leur niveau d'habileté ou leur cheminement.

Les installations sont sécuritaires; l'espace est adéquat, propre et bien entretenu.

Les outils promotionnels et ceux liés au programme comprennent une variété d'images qui représentent bien la communauté



S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES



Voici quelques enjeux que les organismes de sport communautaire pourraient rencontrer lorsqu'ils amélioreront la qualité du sport en se basant sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Temps de bénévolat : Les bénévoles n'ont que peu de temps pour s'informer sur l'accessibilité, l'accueil de groupes et de cultures différents et la prestation de programmes de sport de qualité pour tous, ce qui peut sembler exagéré. Cependant, de nombreuses ressources sont également disponibles pour appuyer cette pédagogie : voir sportpoulavie.ca/ressources.

Un sport sûr : Sans un engagement envers la sécurité physique et mentale des participants, il ne peut y avoir de sport de qualité. Les clubs peuvent hésiter à mettre en place les politiques et procédures nécessaires par crainte que les bénévoles ne soient offensés ou n'aient pas le temps ou l'argent nécessaires pour des éléments clés comme l'éducation et la sélection. Les conséquences de ne pas le faire peuvent être tragiques. La sécurité dans le sport est une priorité pour tout club de sport de qualité.

Accès aux installations : Dans certaines collectivités et dans certains sports, il peut être difficile de trouver des installations accessibles et faciles d'accès. Le fait d'être au courant et de demander de telles installations est une première étape, mais il faudra peut-être un plus grand effort concerté de la part des fournisseurs de services sportifs pour s'assurer que les installations sont mises à niveau et accessibles.

Ressources : Des ressources sont disponibles pour appuyer le sport de qualité pour tous, y compris des ressources éducatives et des subventions pour les programmes, l'équipement et la modernisation des installations. Travailler avec la municipalité et l'OPTS peut vous aider à trouver ces ressources et à y accéder.



COMMENT Y ARRIVER :

MISE EN ŒUVRE PRATIQUE



Comment s'attaquer aux problèmes et assurer le développement à long terme du sport? Voici des recommandations pour promouvoir le sport de qualité dans votre communauté.

SAVOIR

pour partager vos connaissances sur le sport de qualité, vous pouvez :



Les organismes nationaux de services multisports (OSM) offrent des programmes d'éducation et de formation propres à leur domaine d'expertise. Par exemple les femmes et les filles dans le sport (ACAFS), le sport pour les personnes ayant une limitation (Comité paralympique canadien, Olympiques spéciaux, Sport canadien pour les sourds) ou les peuples autochtones (Cercle sportif autochtone). Consultez les onglets dans cette ressource pour en savoir plus sur les organisations inclusives.

FAIRE

pour offrir le sport de qualité, vous pouvez :



Vérifier l'accessibilité de vos programmes et installations. Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut améliorer, invitez un représentant d'un organisme de sport pour personnes handicapées (Parasport) ou de la Fondation Rick Hansen à faire une vérification ou à vous envoyer quelques conseils et suggestions. Élaborez une approche progressive - faites un nouveau pas vers l'inclusion chaque saison.



Discuter avec le service des loisirs de votre municipalité au sujet des organismes sociaux avec lesquels ils travaillent et des besoins communautaires qu'ils ont identifiés. Votre club peut-il faire quelque chose? Existe-t-il des subventions qui pourraient aider? Trouvez un partenaire communautaire qui peut vous aider.



Promouvoir et assurer la formation relativement aux codes de conduite des parents et des spectateurs et les encourager à respecter le sport.



Travailler avec les organismes de bienfaisance et les organismes subventionnaires, comme SportJeunesse et la Fondation Bon départ de Canadian Tire, pour aider les familles à faible revenu à participer à votre sport.

VÉRIFIER

pour évaluer vos progrès, vous pouvez :



Comprendre la représentation démographique de vos membres actuels, y compris l'âge, le nombre de membres d'une même famille et le revenu familial, afin de vous aider à établir des objectifs pour une meilleure inclusion. Qui ne participe pas maintenant et comment pouvez-vous les aider?



QUI PEUT AIDER



Les principaux partenaires sportifs communautaires - les gestionnaires d'infrastructures comme les municipalités, les commissions scolaires et les OPTS, qui contrôlent les horaires des compétitions et l'accès aux installations - peuvent appuyer le sport de qualité et le développement à long terme dans les organismes communautaires.

LES CONSEILS SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS MUNICIPAUX, DES INSTALLATIONS PARTENAIRES ET LES CONSEILS LOCAUX PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Soutenant les occasions de formation et de perfectionnement des bénévoles pour les entraîneurs sportifs, les gestionnaires et les membres du conseil d'administration;
- Préconisant l'accès sans obstacle à toutes les installations sportives et récréatives municipales, en se rappelant qu'il existe de nombreux types d'obstacles - physiques, financiers et discriminatoires.
- Maintenant des espaces et des possibilités sécuritaires pour les sports et les jeux non structurés gratuits ou à faible coût dans la communauté.
- Présentant les programmes inclusifs dirigés par des groupes sportifs locaux à l'ensemble de la collectivité au moyen des moyens de communication municipaux.
- Célébrant les groupes sportifs et les bénévoles locaux pour lancer et diriger des programmes sportifs inclusifs de qualité.
- Partageant et afficher des messages sur les attentes en matière de comportement respectueux dans les établissements.



LES ORGANISMES SPORTIFS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX PARTENAIRES PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Répondant aux besoins souvent identifiés par les clubs pour une meilleure formation des parents sur le sport de qualité. L'élaboration ou le partage d'initiatives d'engagement et de formation des parents à l'appui d'un sport de qualité amusant et inclusif aidera les clubs à faire valoir leur cause auprès de leurs membres.
- Travaillant avec vos homologues des organismes de sports pour personnes ayant une limitation afin de créer des partenariats.
- Présentant les programmes inclusifs dirigés par des groupes sportifs locaux et en célébrant ceux qui lancent et dirigent des programmes sportifs inclusifs de qualité.
- Fournissant des messages de comportement respectueux et des politiques de soutien que les clubs peuvent utiliser.

LES PRATIQUES EXEMPLAIRES DU SPORT DE QUALITÉ :

UN ENGAGEMENT ENVERS LE SPORT POUR TOUS

Par le passé, le sport a été confronté à de nombreux obstacles pour certains groupes différents, notamment les femmes et les filles, les personnes ayant une limitation, les peuples autochtones et les nouveaux arrivants au Canada. Les programmes de sport de qualité doivent être aussi inclusifs et accessibles que possible, ce qui signifie d'apporter des modifications à la programmation pour accueillir tout le monde. Voici quelques façons dont les organismes canadiens s'engagent envers le sport pour tous.



ACTION 05



Des partenariats qui priorisent les besoins de développement

Les organismes sportifs communautaires ont besoin de nombreux types de partenariats. L'OPTS donne accès aux programmes de compétition et aux ligues, les municipalités donnent souvent accès aux installations, et il y a aussi les organismes subventionnaires, les commanditaires, les médias, et plus encore. Les organismes sportifs peuvent aborder ces partenariats d'une manière qui place intentionnellement le développement des participants au premier plan.

UNE VUE D'ENSEMBLE



Pour soutenir les objectifs à long terme des participants, il faut porter attention à ces facteurs clés pertinents du développement à long terme :

La collaboration signifie avoir la détermination de rechercher et de travailler avec d'autres groupes, à l'intérieur et à l'extérieur du sport, pour offrir un sport de qualité pour tous.

L'alignement du système se produit lorsque la terminologie, les plans, les programmes et les politiques sont partagés par les partenaires (p. ex. ONS, OPTS, collectivité) dans l'ensemble du système pour assurer une prestation uniforme.

La pression pour choisir se produit lorsque les organisations sont poussées par le désir de monopoliser et de retenir leurs membres à tout prix. Un sport de qualité signifie permettre aux membres de choisir, de diversifier et de trouver leur meilleur sport (c.-à-d. la prédisposition de l'athlète). La collaboration et l'alignement du système soutiennent la diversification et préviennent les conflits.

Gouvernance : Intégrer le développement à long terme dans les plans, les politiques, les règles, le développement et la pédagogie de l'organisme pour offrir un sport de qualité.

À QUOI ÇA RESSEMBLE



DE BONS PROGRAMMES

Le programme est aligné sur le cadre de développement à long terme de l'athlète de l'ONS ou, si possible, a été conçu par un organisme national de sport.

Collaboration entre le sport et les loisirs pour faciliter une transition en douceur entre les programmes à différents stades de développement.

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Les leaders démontrent les principes énoncés par l'organisation.

Les entraîneurs et les officiels bénéficient d'occasions d'apprentissage continu.

Les animateurs évaluent régulièrement, s'améliorent continuellement et modernisent la gouvernance.

Les animateurs et officiels agissent à titre de mentors et développent la capacité pour les futurs entraîneurs, arbitres, instructeurs et professeurs.

DES ENVIRONNEMENTS SAINS

Les animateurs cherchent des occasions de s'engager avec des partenaires communautaires, provinciaux/territoriaux et/ou nationaux pour faire progresser le sport de qualité.

L'organisme utilise le sport pour le changement social et le développement communautaire.

L'organisme collabore avec d'autres programmes et organismes de la collectivité afin d'accroître les possibilités pour tous les participants.

L'organisation travaille avec ses ligues, l'OPTS et/ou l'ONS, selon le cas, pour promouvoir l'alignement du système.



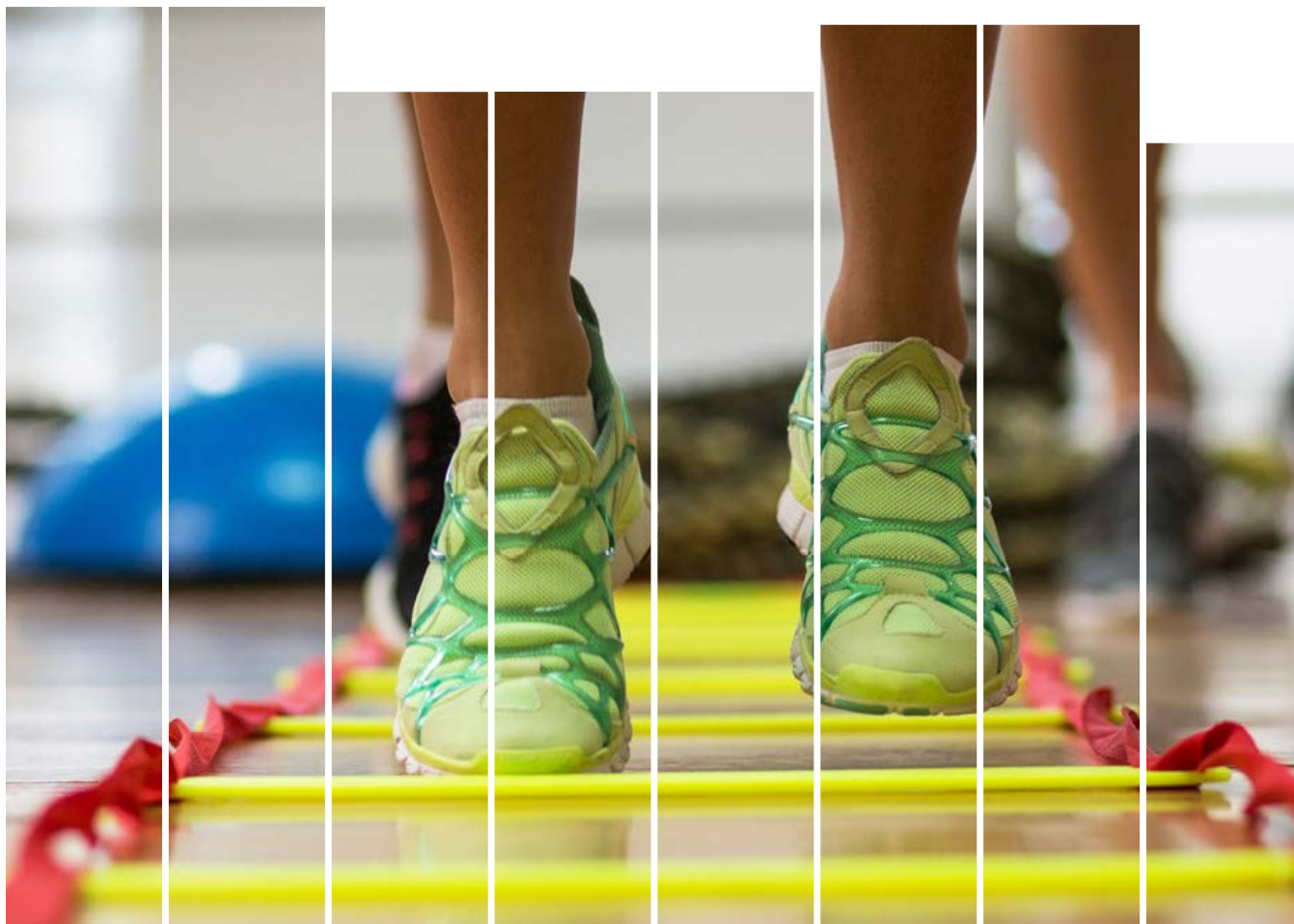
S'ATTAQUER AUX PROBLÈMES



Voici quelques enjeux que les organismes de sport communautaire pourraient rencontrer lorsqu'ils amélioreront la qualité du sport en se basant sur le développement à long terme par le sport et l'activité physique.

Temps de bénévolat : Les partenariats et la collaboration prennent toujours plus de temps que d'agir seul. Travailler ensemble, c'est mieux, mais cela demande un investissement. « Seul, on va vite. Ensemble, on va plus loin »

Ressources : Même si cela peut prendre plus de temps et nécessiter plus de travail, le partenariat peut aussi ouvrir la porte à de nouvelles ressources, ou à des ressources auxquelles on ne peut avoir accès que conjointement. Dans certains cas, il se peut que vous ayez besoin d'être constitué en société, d'être un organisme de bienfaisance enregistré ou d'avoir des antécédents bien établis pour accéder à certaines de ces ressources - trouver un partenaire qui répond aux exigences peut vous aider.



COMMENT Y ARRIVER :

MISE EN ŒUVRE PRATIQUE



Comment s'attaquer aux problèmes et assurer le développement à long terme du sport? Voici des recommandations pour promouvoir le sport de qualité dans votre communauté.

SAVOIR

pour partager vos connaissances sur le sport de qualité, vous pouvez :

<input type="checkbox"/>	Découvrir le modèle et les programmes de développement à long terme de votre ONS pour les athlètes ayant une limitation.
<input type="checkbox"/>	Consulter les ressources de Le sport c'est pour la vie, y compris celles qui s'adressent aux nouveaux arrivants au Canada, le développement à long terme des participants autochtones, et plus encore.
<input type="checkbox"/>	Communiquer avec votre association provinciale d'entraîneurs afin de trouver une formation pour entraîneurs et ainsi appuyer le sport de qualité pour tous.

FAIRE

pour faire en sorte d'offrir le sport de qualité, vous pouvez :

<input type="checkbox"/>	Participer aux comités et aux groupes de travail communautaires, provinciaux et nationaux pour faire progresser l'harmonisation du système et accéder aux ressources.
<input type="checkbox"/>	Rencontrer le personnel municipal des loisirs pour discuter des possibilités de partenariat.
<input type="checkbox"/>	Étudier la possibilité de conclure des ententes d'utilisation conjointe avec la municipalité ou le conseil scolaire afin d'améliorer l'accès et l'utilisation des installations.
<input type="checkbox"/>	Appuyer la création d'un conseil sportif communautaire s'il n'en existe pas.
<input type="checkbox"/>	Budgéter en prévoyant la formation et le perfectionnement des entraîneurs et des animateurs. Cela peut entraîner une augmentation des cotisations des membres, mais il en résulte une meilleure qualité du programme et une meilleure rétention des entraîneurs et des bénévoles.

VÉRIFIER

pour évaluer vos progrès, vous pouvez :

<input type="checkbox"/>	Vérifier le plan stratégique de votre organisation. S'il n'est pas à jour, mettez-le à jour pour y inclure les principes du sport de qualité et les objectifs d'harmonisation et de partenariat. S'il est à jour, vérifiez que les objectifs identifiés sont atteints.
--------------------------	--



QUI PEUT AIDER



Aidez-vous. Les organismes sportifs devraient rechercher tout partenaire communautaire pouvant les aider à améliorer la qualité du sport.

LES CONSEILS SPORTIFS ET RÉCRÉATIFS MUNICIPAUX, LES CONSEILS SPORTIFS SCOLAIRES ET LES CONSEILS LOCAUX PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Développant les compétences des entraîneurs, instructeurs, professeurs, leaders et parents grâce à une grande variété de programmes éducatifs.
- Allant au-delà des « réunions des utilisateurs de l'installation » et en organisant des réunions sur le sport de qualité avec des groupes sportifs locaux (ou ajoutez-les au calendrier des utilisateurs de votre installation). Discutez de la façon dont la municipalité peut appuyer l'amélioration de la qualité des programmes locaux.
- Envisageant de faciliter l'élaboration d'un plan de sport communautaire ou la création d'un conseil du sport communautaire comme cadre de partenariat pour un sport de qualité. Inclure le sport communautaire dans les discussions sur le plan des installations et la planification des loisirs.
- Déterminant les subventions et les ressources que vous connaissez qui pourraient appuyer le sport de qualité. Partagez ces occasions avec vos groupes sportifs et cherchez des projets de partenariat.

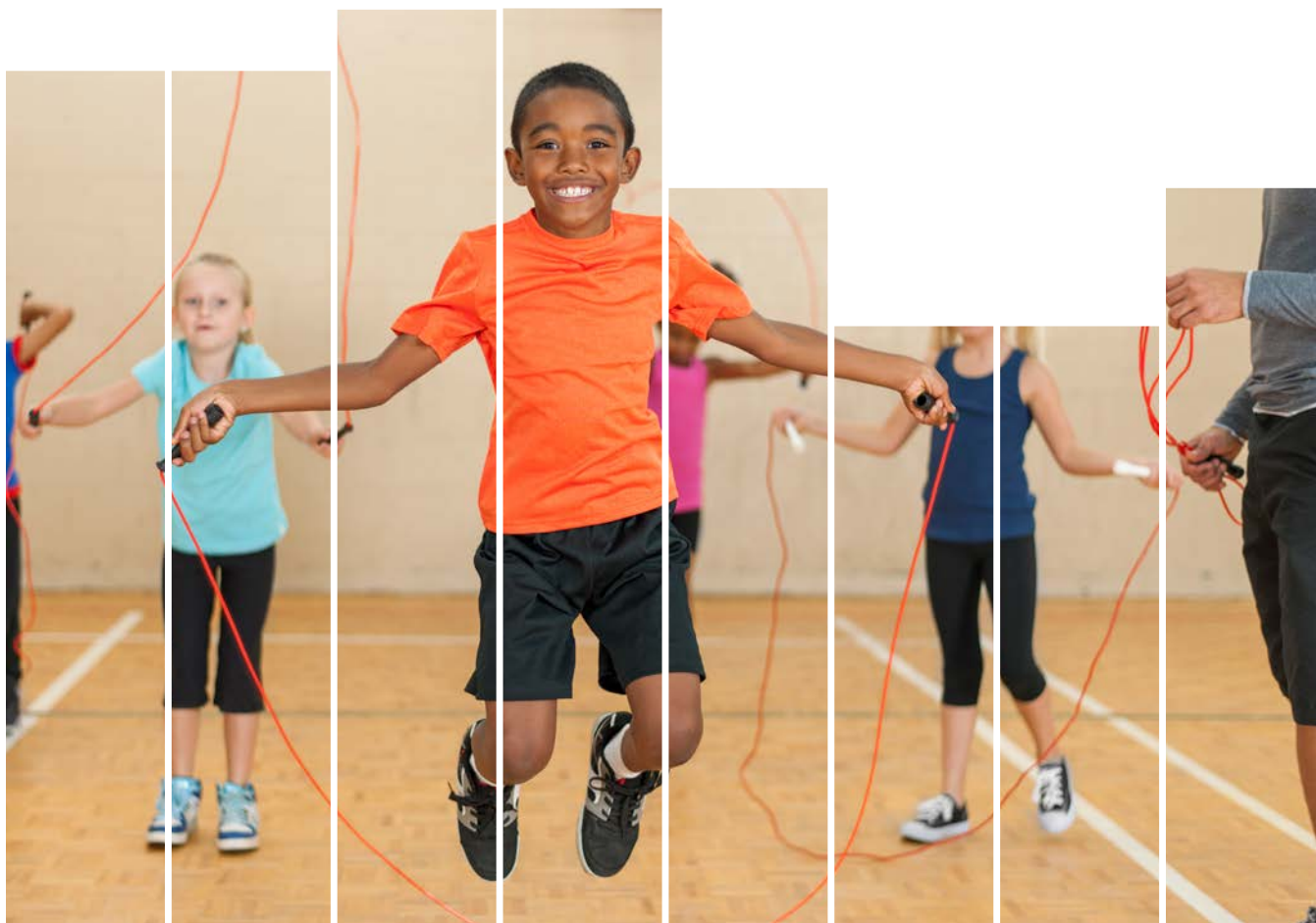
LES ORGANISMES SPORTIFS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX PARTENAIRES PEUVENT VOUS AIDER EN :

- Déterminant les subventions et les ressources disponibles qui pourraient appuyer le sport de qualité. Partagez ces occasions avec vos groupes sportifs communautaires affiliés et cherchez des occasions de négocier des projets de collaboration.
- Montrant l'exemple avec des partenariats à l'échelle provinciale/territoriale. Avec quels partenaires non traditionnels pourriez-vous travailler pour soutenir un meilleur développement des athlètes? Pourriez-vous établir un partenariat avec un autre OPTS pour améliorer l'encadrement ou la prestation du programme?

LES PRATIQUES EXEMPLAIRES DU SPORT DE QUALITÉ :

PARTENARIATS QUI PRIORISENT LES BESOINS DE DÉVELOPPEMENT

Sans une planification et une infrastructure adéquates, il est difficile pour la participation de croître. Les organismes qui veulent offrir du sport de qualité doivent comprendre l'importance d'avoir les installations, les programmes et les ressources nécessaires pour attirer de nouveaux participants. Ils doivent également valoriser les partenariats pour offrir des expériences sportives de qualité de façon efficace et efficiente.





Glossaire

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui induit des changements fonctionnels et/ou morphologiques chez un athlète, et le degré d'adaptation dépend à la fois du patrimoine génétique de l'individu et de ses antécédents d'entraînement - puisqu'il devient plus difficile de faire des gains lorsque l'individu approche de ses limites génétiques. La science de l'exercice a fourni des lignes directrices bien documentées et bien comprises pour générer des adaptations optimales. Les adaptations peuvent être positives ou négatives.

L'adolescence est la période entre l'enfance et l'âge adulte. Au cours de cette période, la plupart des systèmes de l'organisme deviennent adultes tant dans leur structure que dans leur fonctionnement.

Structurellement, l'adolescence commence par une augmentation du taux de croissance de la stature, qui marque le début de la poussée de croissance chez les adolescents. Le taux d'augmentation de la taille atteint un sommet, commence à ralentir et se termine avec l'atteinte de la taille adulte.

Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements dans le système neuroendocrinien, suivis de changements physiques visibles et complétés par la maturité complète des fonctions reproductrices.

Les activités auxiliaires font référence aux connaissances et à l'expérience d'un athlète autres que les aptitudes techniques sportives et l'entraînement physique. Elles comprennent les procédures d'échauffement et de refroidissement, les étirements, la nutrition, l'hydratation, le repos, la récupération, la restauration, la régénération, la préparation des métaux,

la conicité et le pic. Plus les athlètes connaissent ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils peuvent améliorer leur entraînement et leur niveau de performance. Lorsque les athlètes atteignent leur potentiel génétique et que leur physiologie ne peut plus s'améliorer, la performance sportive peut être améliorée en utilisant pleinement les activités auxiliaires.

Matrice de développement du participant/athlète (MDP/A) : Dans le cadre du développement à long terme du sport et de l'activité physique, la MDP/A décrit les habiletés et les aptitudes des athlètes progressant dans leur développement à long terme.

L'enfance s'étend habituellement de la fin de la petite enfance - le premier anniversaire - au début de l'adolescence et se caractérise par des progrès relativement constants en matière de croissance et de maturation et des progrès rapides en matière de développement cognitif et moteur. Elle est souvent divisée en trois groupes : la petite enfance, qui comprend les enfants d'âge préscolaire âgés de un à cinq ans, l'enfance intermédiaire, de six à huit ou neuf ans, et l'enfance tardive, de huit ou neuf ans au début de l'adolescence.

L'âge chronologique est « le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance ». Les enfants d'un même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années dans leur niveau de croissance et de maturation (voir l'âge de développement).

Le développement fait référence à « l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps qui passe. Le concept de développement inclut aussi les domaines social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant. » Les termes « croissance » et

« maturation » sont souvent utilisés ensemble et parfois synonymes. Cependant, chacune se réfère à des activités biologiques spécifiques.

La croissance fait référence à des « changements observables, graduels et mesurables de la taille corporelle, tels que la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle ».

La maturation fait référence aux changements dans la structure et la fonction de la progression de l'athlète vers la maturité ; par exemple, dans le changement du cartilage en os dans le squelette, dans les changements aux dents (des dents de bébé aux dents d'adulte), dans les changements aux organes sexuels, ou dans les changements aux proportions corporelles. La maturation a lieu à des rythmes et à des moments différents chez chaque individu.

L'âge de développement est l'âge en années et en mois du jeune moyen ayant le même développement que l'individu en question. Si un jeune de 15 ans a le même développement qu'un jeune moyen de 13 ans, son âge de développement est de 13 ans. L'âge de développement peut être basé sur différents systèmes corporels, y compris la maturité squelettique ou la maturité sexuelle, et différents systèmes peuvent donner des âges de développement légèrement différents, et doivent donc être traités comme une approximation à moins d'être mesurés par des évaluateurs qualifiés avec un équipement spécialisé. Dans le milieu du sport, l'âge de développement devrait être utilisé comme indicateur.

Les environnements d'entraînement améliorés se rapportent à l'identification et au développement par les ONS d'environnements pour les athlètes ciblés qui comprennent l'accès à des installations d'entraînement à la fine pointe de la technologie, des entraîneurs de calibre mondial et un soutien avancé en technologie, en recherche, en science du sport et en médecine sportive. Les environnements d'entraînement améliorés ont la qualité et les heures d'entraînement quotidiennes requises pour atteindre les indicateurs du profil de la médaille d'or et les résultats de compétition requis.

Sous la direction d'un organisme national de sport, il s'agit d'un leadership délibéré de la part de l'organisme national de sport afin d'orienter le concept d'un cheminement vers le podium et de mettre en œuvre les structures et les services programmatiques nécessaires pour accéder au podium.

La vitesse de pointe en hauteur (VPH) est le taux maximal de croissance de la stature pendant la poussée de croissance de l'adolescent. L'âge de la vitesse maximale de croissance s'appelle l'âge à la VPH.

La vitesse de force maximale (VFM) est le taux maximal d'augmentation de la force pendant la poussée de croissance de l'adolescent. L'âge de l'augmentation maximale de la force s'appelle l'âge au VFM.

La vitesse maximale de croissance (VMC) est le taux maximum d'augmentation du poids pendant la poussée de croissance. L'âge de l'augmentation maximale de poids s'appelle l'âge au VMC.

La littératie physique est la motivation, la confiance, la compétence physique, les connaissances et la compréhension nécessaires pour valoriser et prendre la responsabilité de s'engager dans des activités physiques pour la vie. En termes plus pratiques, il s'agit du développement tout au long de la vie des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sportives fondamentales dans une grande variété d'environnements.

L'identification et le développement du podium est le point d'entrée vers le chemin du podium caractérisé par des processus délibérés d'identification et de développement de l'athlète utilisant les résultats du podium, les repères de piste et les indicateurs du profil de médaille d'or.

La voie d'accès au podium décrit les étapes du développement à long terme par le sport et l'activité physique pour un sport précis et s'applique spécifiquement aux athlètes en voie d'atteindre le podium au plus haut niveau dans leur sport. Le cheminement vers le podium englobe le suivi des résultats sur les podiums et le Profil médaille d'or (PMO).



RÉFÉRENCES

Patrimoine canadien.
(2013). Méd. Sports.
2010. Ottawa, Canada
: Sa Majesté la Reine du
chef du Canada.

Statistique Canada,
2001. Canadiens
dévoués, Canadiens
engagés : points saillants
de l'Enquête canadienne
sur le don, le bénévolat
et la participation.

Balish, S. M., McLaren,
C., Rainham, D. et
Blanchard, C. (2014).
Correlates of youth
sport attrition: A review
and future directions.
Psychology of Sport and
Exercise, 15(4), 429-439.

Higgs, C., Way, R.,
Harber, V., Jurbala,
P. et Balyi, I. (2019).
Développement à long
terme par le sport et
l'activité physique 3.0
Victoria, Canada: Société
du sport pour la vie.

Les « Références et matériel de soutien ainsi que les Pratiques exemplaires sont deux sections complémentaires à la ressource *Sport de qualité pour les communautés et les clubs*. Comme le contenu de ces sections est en constante évolution, nous ne l'avons pas inclus à cette publication.

Vous pouvez consulter ces sections au sportpurlavie.ca/sqcc.

Pour suggérer des idées de pratiques exemplaires, veuillez écrire au info@sportforlife.ca.



CRDSC-SDRCC.CA
CENTRE DE RÉGLEMENT DES DIFFÉRENDIS SPORTIFS DU CANADA



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES
Le sport, c'est pour la vie | sportpourlavie.ca/ressources



Le sport c'est pour la vie

sportpouurlavie.ca