

# Résumé du DLTA

Le DLTA s'assure que l'athlète bénéficie des meilleurs programmes d'entraînement, de compétition et de récupération tout au long de sa carrière.

Les quatre premiers stades du cheminement du participant et l'âge approximatif suggéré s'appliquent bien aux sports à développement tardif. Aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner, l'âge varie selon le sport.

Le DLTA est axé sur le cadre général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement.

Le DLTA est un plan de travail de restructuration complète du système sportif canadien qui vise à intégrer la santé, l'éducation, le sport et l'activité physique.

## Enfant actif

Accent mis sur le développement des fondements du mouvement suivants : courir, sauter, rouler, tourner, frapper, lancer, attraper, patiner et skier

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

Quelques activités physiques organisées

Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires

Exploration des mouvements de base provenant de programmes bien structurés en gymnastique et en natation

Activité physique quotidienne

## S'amuser grâce au sport

Développement général et global lié aux fondements du mouvement

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

Développer les déterminants de la condition motrice : agilité, coordination, équilibre, vitesse etc., en combinaison avec les fondements de l'athlétisme : courir, sauter, lancer

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

Introduction aux règles de base de l'éthique du sport

Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés

Activité physique quotidienne

## Apprendre à s'entraîner

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

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

Introduire la préparation psychologique

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

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

Périodisation simple ou double

Entraînement propre à la discipline sportive, 3 fois par semaine, et participation à d'autres sports ou activités physiques, 3 fois par semaine

## S'entraîner à s'entraîner

Phase clé de développement des fondements physiques : aérobie, vitesse et force

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

Développement des habiletés psychologiques fondamentales

Introduire les poids libres dans l'entraînement de la force

Développer les activités auxiliaires (connexes)

Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée de croissance

Périodisation simple ou double

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

## S'entraîner à la compétition

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

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

Entraînement des habiletés techniques et tactiques dans des conditions similaires au contexte de la compétition

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

Introduire l'optimum psychologique de performance (plan pré-compétition et plan de compétition)

Optimisation des activités auxiliaires (connexes)

Périodisation simple, double ou triple

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

## S'entraîner à gagner

À la poursuite de l'excellence - haute performance

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

Perfectionnement des habiletés techniques, tactiques et de jeu

Méthodes coordonnées et adaptées au but se rapprochant des conditions réelles de la compétition

Pauses préventives fréquentes permettant la récupération et évitant les blessures sportives

Optimisation des activités auxiliaires (connexes)

Périodisation double, triple ou multiple

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

## Vie active

Pour les adultes, participer à une activité physique d'une durée de 60 minutes à intensité modérée ou de 30 minutes à intensité élevée

Les chances de mener une Vie active sont plus élevées si les habiletés physiques sont acquises avant S'entraîner à s'entraîner

Favoriser le passage d'un sport à un autre

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

Favoriser le passage du sport de compétition aux activités récréatives

Encourager la transition de l'athlète vers le bénévolat ou une carrière dans le sport

« La santé et le bien-être d'un pays et le nombre de médailles qu'il remporte lors de grands Jeux ne sont que les produits dérivés d'un système sportif efficace. »

Istvan Balyi PhD



« Lors des quatre premiers stades de développement, nos enfants sont souvent influencés par des entraîneurs et des parents trop enthousiastes qui ne songent qu'à gagner, enlevant ainsi aux enfants toutes possibilités de s'amuser et de développer les habiletés qui leur permettraient de réussir. »

Steve Norris PhD



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

Colin Higgs PhD

« Les parents devraient connaître le cheminement de l'athlète à long terme (DLTA) et les entraîneurs être aptes à apporter un soutien à l'athlète en développement. »

Charles Cardinal M.Sc.



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

Richard Way MBA

## Développement à long terme de l'athlète



# Au Canada, le sport c'est pour la vie



## Enfant actif

Garçons et filles 0-6 ans

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

Développer la condition physique et les habiletés liées aux mouvements



## S'amuser grâce au sport

Garçons 6-9 ans Filles 6-8 ans

Développement général et global relié aux fondements du mouvement

Pratiquer plusieurs sports

Se concentrer sur les déterminants de la condition motrice : agilité, équilibre, coordination et vitesse



## Apprendre à s'entraîner

Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans

Apprentissage d'un répertoire d'habiletés motrices générales

Ce stade représente le moment idéal pour l'apprentissage d'habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité

Pratiquer une variété de sports et se concentrer sur le développement des habiletés de trois sports en particulier



## S'entraîner à s'entraîner

L'âge réel de développement à l'adolescence repose sur le pic de croissance rapide-soudaine

Garçons 12-16 ans Filles 11-15 ans

Poursuivre le développement et consolider - stabiliser les habiletés spécifiques au sport

Développer l'endurance aérobie et, vers la fin de cette phase, la force et la vitesse

Sélectionner deux sports préférés selon la prédisposition



## S'entraîner à la compétition

Varie selon le sport

Garçons 16 à + ou - 23 ans

Filles 15 à + ou - 21 ans

Optimiser la préparation physique et sportive spécifique à la discipline sportive, au poste occupé

Être exposé à des compétitions internationales



## S'entraîner à gagner

L'âge des athlètes dépend de l'activité sportive et doit reposer sur des données normatives nationales et internationales

Garçons 19 ans + ou -

Filles 18 ans + ou -

Atteindre le podium



## Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge

Transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et sportive pour la vie



## Du terrain de jeu au podium

## Cheminement pour la poursuite de l'excellence et le mieux-être des Canadiens et Canadiennes

Les sports peuvent être divisés en deux catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques, notamment la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ce modèle vise essentiellement les sports à spécialisation tardive.



« Quand j'étais jeune, mes parents m'ont encouragée à essayer plusieurs sports comme le hockey, le volley-ball, la crosse, le basket-ball, le badminton, le soccer et bien d'autres. Tous ces sports ont contribué à façonner ma carrière de patineuse de vitesse. »

Cindy Klassenn,  
Médaillée olympique et championne mondiale

« En tant qu'athlète en développement, mes entraîneurs m'ont encouragé à suivre un programme chargé mais très social, ce qui a eu pour effet de maintenir la motivation de notre groupe. Nous avons toujours hâte de relever de nouveaux défis. Nous travaillons fort dans un environnement comportant beaucoup de variété et où le plaisir était toujours au rendez-vous. Le succès nous est arrivé facilement : nous avons accueilli avec enthousiasme le nouveau défi que représentait la transition vers la compétition de niveau international. »

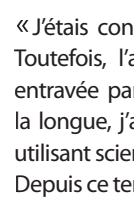


Adam Van Koerverden,  
Champion olympique



« J'ai progressé graduellement par tous les stades de développement de l'athlète tout comme mes collègues de niveau international. De la découverte de l'entraînement ardu à l'adolescence en passant par l'apprentissage de la compétition sur la scène internationale pour me retrouver sur le podium olympique. Ce cheminement m'a demandé un investissement de temps considérable, de la persévérance et de la ténacité. »

Chantal Petitclerc,  
Championne olympique, paralympique et mondiale



« J'étais conscient de mes habiletés à performer au plus haut niveau. Toutefois, l'atteinte de mon sommet de performance était toujours entravée par des blessures sportives en pleine période compétitive. À la longue, j'ai compris l'importance de la récupération-régénération en utilisant sciemment la thérapie et les techniques facilitant la récupération. Depuis ce temps, mes performances sont constantes à longueur d'année. N'étant plus blessé, j'ai pu mettre l'accent sur un entraînement spécifique adapté aux exigences de la compétition. Ce fut un facteur déterminant pour les Championnats mondiaux 2005. Le résultat de ma prestation fut une médaille de bronze. »

Tyler Christopher,  
Médaillé mondial



« Même si j'ai dû me spécialiser relativement tôt dans mon sport, le plongeon, j'ai tout de même passé tous les stades du modèle de développement à long terme de l'athlète, seulement, un peu plus rapidement. »

Alexandre Despatie,  
Médaillé olympique et champion mondial

« Je crois aux bienfaits du jeu pour élever des enfants en santé. Mon enfance a été très active physiquement et remplie de plaisir et de jeux créatifs, auto-organisés et non structurés. J'ai essayé plusieurs sports différents, en particulier la course, et j'ai développé un corps fort et en santé qui adore bouger. J'avais 17 ans lorsque j'ai découvert l'aviron et j'ai constaté que mon enfance active avait créé les bases requises me permettant d'atteindre le succès sur le plan compétitif dans un sport que j'aime. »



Silken Laumann,  
Médaillée olympique et championne mondiale



« Dans ma jeunesse, j'ai eu beaucoup plus d'entraînements que de matches. Le résultat fut un développement d'habiletés sportives et d'une condition physique me permettant d'œuvrer au plus haut niveau dans mon sport. »

Owen Hargreaves,  
L'Angleterre et le Bayern de Munich, Vainqueur de la ligue des champions

« Rempoter à la fois des médailles aux Olympiques d'été et d'hiver n'a pas été facile. Je crois que l'ingrédient crucial de ma réussite en tant qu'athlète a été la pratique très tôt d'un grand nombre de sports scolaires et communautaires. De la ringuette au hockey, en passant par le ballet, la gymnastique, le soccer, l'athlétisme, le volley-ball, jusqu'au patinage de vitesse sur roues alignées ou sur glace, j'ai pu développer des habiletés qui m'ont menée au succès de niveau international. J'ai aussi appris à m'amuser grâce au sport bien avant de connaître ce que le stress de la compétition implique. J'ai appris à jouer avant de savoir gagner et maintenant je fais les deux! »



Clara Hughes,  
Médaillée aux Jeux olympiques d'hiver et d'été

