

# DEVENIR UN ENFANT ACTIF

Les participants sont initiés aux habiletés motrices de base et à des jeux adaptés à leur âge.

**Centre d'intérêt:** Développer les habiletés ludiques par le mouvement et les activités physiques quotidiennes.

**Habiletés:** Marche, natation, course, sauts, équilibre.

**Facteurs à prendre en compte:** Même si la plupart des participants sont des bébés ou de jeunes enfants, des personnes de tout âge peuvent se joindre à ce stade du programme. Les leaders du programme devraient prévoir une grande variété d'activités qui mettent l'accent sur le plaisir et le jeu et être en mesure d'adapter chaque activité selon l'âge des participants. Les participants doivent devenir plus à l'aise et plus confiants à mesure qu'ils répètent chacune des activités. Enseignez des activités qui peuvent se pratiquer à la maison avec un minimum d'équipement.

**Recommandé:** Formation des leaders du programme des jeunes athlètes d'OSC (en préparation); Habiletés liées aux fondements du mouvement du PNCE.



## S'amuser grâce au sport



Les participants prennent part à un programme d'activité physique structuré environ deux fois par semaine.

**Centre d'intérêt :** Habiletés sportives de base (frapper du pied, attraper, glisser, agilité, équilibre, vitesse, coordination, sauter, lancer, flotter).

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Mettez l'accent sur la vitesse et la puissance dans un contexte de jeu amusant (p. ex., marcher en levant les genoux très haut, se prendre pour Superman et sauter sur des « édifices »). Les activités devraient prévoir du temps pour découvrir (p. ex., quelles sont les différentes façons de lancer une balle?). Optez pour des activités qui nécessitent peu de directives et peuvent être démarrées rapidement. Proposez une grande variété de sports et prévoyez de nombreuses répétitions pour chaque activité. Les habiletés (physiques et sociales) doivent être présentées en montrant le comportement désiré (p. ex., se tenir en équilibre sur un pied, avec des encouragements verbaux) et en demandant aux participants de faire de même.

**Recommandé :** Formation des leaders du programme des jeunes athlètes d'OSC (en préparation); Habiletés liées aux fondements du mouvement du PNCE.

## Apprendre à s'entraîner



Les athlètes pratiquent 2 ou 3 sports saisonniers et prennent part à des compétitions au niveau de leur club, de leur ville et de leur région.

**Centre d'intérêt :** Développer les habiletés sportives de base spécifiques à 2 ou 3 sports.

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Mettez l'accent sur la force de base et la bonne posture (p. ex., allonger et redresser le corps pendant les étirements). Effectuez des évaluations informelles de la condition physique et des habiletés sportives 2 ou 3 fois par année environ et consignez vos observations. Initiez les athlètes à la compétition à l'extérieur du club, en mettant l'accent sur le plaisir et sur la découverte de l'expérience de compétition. Demandez aux athlètes d'assumer la responsabilité de certains aspects de leur entraînement (p. ex., avoir déjà ses chaussures de course dans les pieds lorsque l'entraînement commence). Tenez compte des forces et des faiblesses physiques ainsi que des invalidités associées lorsque vous guidez l'athlète dans le choix d'un sport.

**Recommandé :** Atelier sur le sport communautaire et/ou de compétition d'OSC; Modèle du PNCE d'ONS - Profil Sport communautaire.

## S'entraîner à s'entraîner



Les athlètes prennent part à des compétitions dans 2 ou 3 sports complémentaires aux niveaux régional et/ou provincial/territorial; compétitions génériques.

**Centre d'intérêt :** Entraînement de qualité soutenu dans 2 ou 3 sports, en mettant l'accent sur les habiletés et le niveau de forme physique spécifiques au sport.

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Élaborez un plan d'entraînement annuel pour chaque athlète, en planifiant l'entraînement de façon à ce que les athlètes participent à entre 4 et 6 compétitions par année et atteignent leur sommet de performance lors d'une compétition. Vérifiez si les athlètes comprennent et respectent les règles sportives de base. Effectuez des évaluations formelles de la condition physique et des habiletés sportives 2 ou 3 fois par année; consignez chaque évaluation et faites un suivi de la progression. Recherchez les occasions de compétitions génériques appropriées. Avec l'athlète ou le prestataire de soins, élaborez une routine avant la compétition (p. ex., aller aux toilettes 30 minutes avant la compétition, puis s'asseoir avec l'équipe). L'entraînement sportif devrait inclure des situations de compétition régulières; faire répéter la routine de compétition avant l'événement peut aider l'athlète à se sentir à l'aise face au plan pré-compétition.

**Recommandé :** Atelier sur le sport de compétition du PNCE d'OSC; cours recommandé du PNCE d'ONS.

## Apprendre à s'entraîner



Les athlètes se consacrent à un sport et prennent part à des compétitions aux niveaux provincial/territorial et/ou national; quelques compétitions sportives génériques.

**Centre d'intérêt :** Devenir un compétiteur compétent tout en acquérant des habiletés spécifiques au sport, tel que défini par l'ONS.

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Les séances d'entraînement doivent viser des aspects techniques, tactiques, physiques et psychologiques spécifiques au sport (p. ex., des stratégies défensives au soccer, comment ralentir la respiration avant un sprint). Les athlètes sont responsables de leur propre équipement sportif. Servez-vous des évaluations consignées pour personnaliser un plan d'entraînement annuel pour chaque athlète. Organisez les blocs d'entraînement de façon à ce que chaque athlète participe à entre 4 et 6 compétitions par année et atteigne son sommet de performance lors de deux compétitions majeures. Ayez recours à des méthodes variées pour enseigner les règles sportives (p. ex., regarder une compétition ensemble et montrer des exemples de règles). Mettez l'accent sur l'importance de maintenir un style de vie sain (p. ex., à l'aide de journaux quotidiens sur la nutrition).

**Recommandé :** Atelier sur le sport de compétition du PNCE d'OSC; cours recommandé du PNCE d'ONS.

## S'entraîner à la compétition



Les athlètes pratiquent un sport et participent aux Olympiques spéciaux nationaux, aux Jeux du Canada et à diverses compétitions organisées par des ONS.

**Centre d'intérêt :** Préparation optimale tout au long de l'année, entraînement de haute intensité et spécifique au sport.

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Sélectionnez quelques compétitions pour chaque athlète et élaborez des plans d'entraînement annuel personnalisés afin que les athlètes atteignent leur sommet de performance à chaque compétition. Mettez l'accent sur la maîtrise d'habiletés spécifiques au sport dans diverses conditions : environnementales (p. ex., planifiez des séances d'entraînement à différents moments de la journée et dans conditions météorologiques favorables et défavorables), stratégiques (p. ex., des coups de pied de coin au soccer), tactiques (p. ex., des situations fondées sur le moment et le score : C'est la fin de la huitième manche et votre équipe tire de l'arrière de deux points). Servez-vous des résultats des compétitions et des évaluations manuelles de la condition physique pour assurer une surveillance de l'épuisement, du surentraînement et des blessures. Aidez l'athlète à gérer le temps consacré aux activités autres que le sport (p. ex., horaire quotidien combinant travail, entraînement, études et famille).

**Recommandé :** Atelier sur le sport de compétition du PNCE d'OSC; cours recommandé du PNCE d'ONS.

## S'entraîner à gagner



Les athlètes s'entraînent fréquemment et participent à 2 ou 3 compétitions d'envergure chaque année, au niveau national et international.

**Centre d'intérêt :** Performances dignes de médailles et records personnels.

**Facteurs à prendre en compte lors de l'entraînement :** Choisissez 2 ou 3 compétitions majeures pour chaque athlète, où il atteindra son sommet de performance chaque année. Élaborez des plans d'entraînement annuels personnalisés comprenant des pauses planifiées pour aider l'athlète à se maintenir en santé et assurer une récupération optimale. Reproduisez les caractéristiques clés des compétitions internationales lors des séances d'entraînement afin d'aider l'athlète à se familiariser et à approfondir sa compréhension (p. ex., appliquer les règles internationales lors de jeux dirigés, prendre part à des compétitions contre des athlètes parlant une autre langue ou dans des environnements peu familiers). Fournissez des directives précises et vérifiez si l'athlète respecte les lignes directrices spécifiques au sport en matière de nutrition et de repos. Encouragez l'athlète à faire des commentaires sur son entraînement et aidez-le à comprendre pourquoi il doit faire telle ou telle chose.

**Recommandé :** Atelier sur le sport de compétition du PNCE d'OSC; cours recommandé du PNCE d'ONS.

Les athlètes prennent part à une variété d'activités de faible intensité dans le but d'être actifs au moins 5 fois par semaine pendant 60 minutes.

**Centre d'intérêt :** Activité physique à vie faisant appel à différentes habiletés sportives et à des activités agréables.  
**Facteurs à prendre en compte :** À ce stade, les participants sont généralement plus âgés et ont suivi au moins les stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport. Le choix des activités devrait être centré sur les occasions sociales, le plaisir, la condition physique et le maintien de la force. La participation est principalement récréative et les compétitions sont de faible intensité et axées sur le plaisir.

**Recommandé :** Atelier sur le sport communautaire du PNCE d'OSC; Habiletés liées aux fondements du mouvement du PNCE.

