Ce que dit la recherche dans le sport

La recherche indique 10 facteurs clés qui influent sur le développement de l'athlète. En élaborant des programmes qui tiennent compte de ces facteurs, le DLTA offre une meilleure garantie que les athlètes connaissent un développement optimal dans le sport de leur choix. Le DLTA permet également de favoriser l'habitude de faire de l'activité physique pour la vie et ainsi améliorer le mieux-être des participants.

1. Les fondements du « savoir-faire physique »

Le savoir-faire physique englobe les fondements du mouvement (courir; sauter; lancer; attraper; danser; etc.), les déterminants de la condition motrice (agilité; coordination; équilibre; vitesse; etc.) et les habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité. Ces fondements sont enseignés par des jeux et des activités ludiques qui intéressent les enfants et les motivent à continuer de bouger. Bien que ces éléments de base se veuillent amusants, ils servent un autre but : apprendre aux enfants les habiletés essentielles à la base des activités physiques et sportives plus complexes. Il est important que tous les enfants acquièrent ce savoir-faire physique avant la puberté afin d'optimiser leurs performances futures et la pratique de l'activité physique toute leur vie.

Le savoir-faire physique implique également que les enfants doivent posséder la capacité cognitive de lire leur environnement sportif et d'y réagir afin de prendre les bonnes décisions. Par exemple, au soccer, les enfants développeront leur confiance en soi et apprendront à ne pas frapper automatiquement le ballon lorsque celui-ci vient vers eux, mais plutôt à envisager de le passer à un coéquipier bien placé. En tant que parent, vous pouvez demander à l'association de sport de votre enfant comment ses programmes abordent le savoir-faire physique.

2. La spécialisation

Les sports sont divisés en sports à spécialisation hâtive et à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive, tels que la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique, exigent que les enfants apprennent des habiletés complexes avant d'atteindre leur maturité physique, car, il est beaucoup plus difficile de maîtriser pleinement ces habiletés si on les introduit après la puberté. Quant aux sports à spécialisation tardive, tels que le soccer, le hockey, le basket-ball et le base-ball, il est préférable d'amorcer la spécialisation par poste qu'entre l'âge de 12 à 15 ans. Il est toutefois essentiel que ces athlètes aient déjà acquis le savoir-faire physique avant l'adolescence.

En tant que parent, vous devriez parler aux entraîneurs de votre enfant si vous avez l'impression qu'ils poussent prématurément votre enfant à se spécialiser. Les enfants ont besoin de se développer en tant qu'athlètes avant de se spécialiser dans des postes de joueurs.

3. L'âge et le stade de développement

Si nous parlons de développement de l'enfant, nous devons définir ce que nous entendons par là parce que les enfants se développent à des rythmes différents. La croissance et la maturation sont deux aspects du développement que les gens confondent souvent. La croissance renvoie à des changements mesurables tels que la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux, tandis que la maturation concerne des changements qualitatifs plus subtils comme lorsque le cartilage s'ossifie. Le développement décrit le lien entre la croissance et la maturation au fil du temps, y compris les dimensions sociale, émotionnelle, intellectuelle et motrice. De même, l'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance, alors que le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.

En ayant ces concepts de croissance et de maturation en tête, vous pouvez déterminer à quel

rythme se développe votre enfant (maturation hâtive, moyenne ou tardive). Vous pouvez ensuite vous assurer que les entraîneurs conçoivent des programmes d'entraînement et de compétition qui correspondent au niveau de la capacité d'entraînement - récupération où est rendu votre enfant. (Voir le chapitre 3, page 16, pour savoir comment évaluer le rythme de croissance et le niveau de maturation de votre enfant.)

Vous devez aussi reconnaître l'effet relatif de l'âge. Les recherches révèlent que la sélection des membres pour des équipes de tête ou représentatives favorise les enfants nés dans le premier trimestre de l'année, car la plupart des sports ont des dates limites d'âge fondées sur l'année civile. Si votre enfant est né vers la fin de l'année, vous devriez vous assurer qu'il se trouve dans un bon programme doté d'excellents entraîneurs, car les recherches montrent également qu'un enfant né tard dans l'année qui bénéficie de programmes de qualité peut finir par rattraper les autres sur le plan du développement et connaître du succès plus tard.

4. Le développement physique, mental, cognitif, éthique et émotionnel

Selon le DLTA, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète. L'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère devraient également être enseignés en fonction de la capacité de chaque enfant de comprendre ces concepts selon son âge de développement.

Seconde enfance

Avant la puberté, l'entraînement physique devrait porter sur les grands groupes musculaires et la coordination motrice de base. L'encadrement des enfants requiert des instructions claires et brèves, dans un cadre structuré. L'apprentissage par erreurs et échecs ne suffit pas; les enfants ont besoin de voir plusieurs démonstrations répétées de l'exécution correcte du geste. En outre, pour stimuler leur estime de soi et leur confiance en soi, les enfants doivent goûter au succès régulièrement. Les activités devraient donc créer de multiples occasions de succès et il faudrait reconnaître les réalisations des enfants périodiquement. Enfin, les valeurs liées à l'éthique et à la formation du caractère devraient graduellement être intégrées dans le régime d'entraînement.

Début de l'adolescence

Au début de l'adolescence, les enfants subissent d'importantes transformations au niveau des os, des muscles et des tissus adipeux de même que sur les plans mental et émotionnel. Ils perdent beaucoup de leur souplesse, ce qui les prédispose davantage aux blessures. Mentalement, ils peuvent être encadrés de manière à pouvoir prendre plus de décisions et à les assumer. Comme ils attachent plus d'importance à leurs relations sociales, ils ont besoin d'occasions d'interagir socialement avec leurs pairs. Ils ont encore besoin de voir leurs réussites reconnues, mais le succès peut varier, car certains enfants peuvent se développer hâtivement et progresser rapidement, alors que d'autres peuvent évoluer plus lentement, mais mieux faire à long terme que leurs pairs au développement hâtif.

Fin de l'adolescence

À la fin de l'adolescence, les jeunes ont des muscles rendus à maturité, mais la force musculaire continue de s'accroître jusque dans la vingtaine. Entre temps, le rythme d'apprentissage de nouvelles habiletés sportives diminue. Mentalement, ces quasi-adultes sont prêts à comprendre les exigences techniques de leur sport et leur sens de la justice en pleine expansion exige qu'ils fassent partie des processus décisionnels. Sur le plan émotionnel, il faut prendre en considération qu'ils ont des besoins d'interagir socialement et de s'exprimer. Les parents peuvent parler aux entraîneurs et aux associations sportives pour voir comment ils tiennent compte de ces aspects du développement de leur jeune.

5. La capacité d'entraînement-récupération

La capacité d'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus d'entraînement et s'y adaptent. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité optimale des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.
En tant que parent, vous pouvez aider à voir à ce que l'entraînement de votre enfant tire profit des moments opportuns de développement établis dans les stades du DLTA (voir l'encadré et le site www.dlta.ca).

6. La périodisation

La périodisation est la gestion du temps appliqué à l'entraînement. Au fil du temps, elle optimise l'amélioration
de chaque enfant grâce à un calendrier d'entraînement logique qui respecte le stade de développement. Les plans périodisés précisent à quelle fréquence les athlètes devraient s'entraîner tout au long de l'année, de même que le volume et l'intensité, et ils décrivent souvent un ordre séquentiel précis des composantes d'entraînement étalées sur des semaines, des jours et des séances individuelles. En tant que parent, vous devriez vérifier si votre enfant s'entraîne selon un plan périodisé : souvent, il y a des problèmes de périodisation lorsque les enfants ont plus d'un entraîneur.

7. Le calendrier des compétitions

Pour chaque stade de développement, le DLTA recommande que les sports établissent des ratios entraînement-compétition précis. Chaque sport est différent, mais essentiellement, les très jeunes enfants ne devraient pas faire de l'entraînement et de la compétition de manière officielle. A mesure qu'ils vieillissent, ils devraient graduellement passer des activités pratiquées exclusivement pour le plaisir à une forme officielle d'entraînement et de compétition combinés. Pendant les jeunes années, le temps d'entraînement devrait de loin dépasser celui de la participation à des compétitions, mais durant l'adolescence, le temps consacré aux compétitions augmentera et le temps d'entraînement pourrait diminuer. Les parents peuvent vérifier auprès de l'organisme national responsable du sport pour savoir exactement quels sont les meilleurs ratios entraînement-compétition pour les différents stades.

8. La règle des dix ans

Si l'un des objectifs de votre enfant est de s'illustrer dans le sport de haut niveau, rappelez-vous que des victoires à un jeune âge ne signifient pas des performances gagnantes plus tard. Pour parvenir à l'excellence à long terme, les jeunes athlètes doivent consacrer davantage de temps à l'entraînement qu'à la compétition. Pour faire en sorte que les enfants s'entraînent le nombre d'heures et d'années exigé, les programmes doivent miser sur le plaisir, le développement et le mieux-être et pas nécessairement sur la victoire. En tant que parent, si vous trouvez que l'entraîneur ou l'association de sport de votre enfant insiste trop sur la victoire au détriment du plaisir et du développement, vous devriez leur parler du DLTA. Soulignez-leur les dangers possibles pour l'enfant de saturer, de stagner et de s'épuiser, et les risques de nuire à la performance à long terme. Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner 10 000 heures sur une période d'au moins 10 ans pour parvenir au sommet d'un rayonnement international. Ce constat représente environ trois heures d'entraînement/de compétition par jour pendant 10 ans pour les athlètes dépistés comme étant spécialement doués dans un sport ou une activité en

particulier.

9. L'harmonisation du système sportif

Le DLTA cherche à mettre tous les membres du système sportif au diapason : un pays, une vision, un système. Comme beaucoup d'institutions, d'organismes et de groupes différents voient à l'implantation de programmes sportifs, le DLTA recommande que les parents, les enseignants, les écoles, les entraîneurs, les clubs, les centres de loisirs et les gouvernements coordonnent leurs efforts de sorte que les enfants tirent le plus grand bien-être de leurs programmes. A cet effet, le DLTA a d'énormes incidences sur l'ensemble du système sportif canadien. Vous pouvez demander à l'association de sport, au centre de loisirs ou à l'école de votre localité si leurs règles/règlements et formes de participation sont conformes à celles de l'association nationale.

10. L'amélioration continue

Le DLTA ne prétend pas que tout est connu à propos du développement de l'enfant et de l'activité sportive. Il reconnaît que de nouvelles études ne cessent de voir le jour et il recommande qu'au besoin, les découvertes et nouvelles connaissances soient analysées et intégrées dans le modèle. A cet égard, les parents ont le devoir envers leurs enfants de rester au fait des nouveautés touchant les activités sportives de leurs enfants.