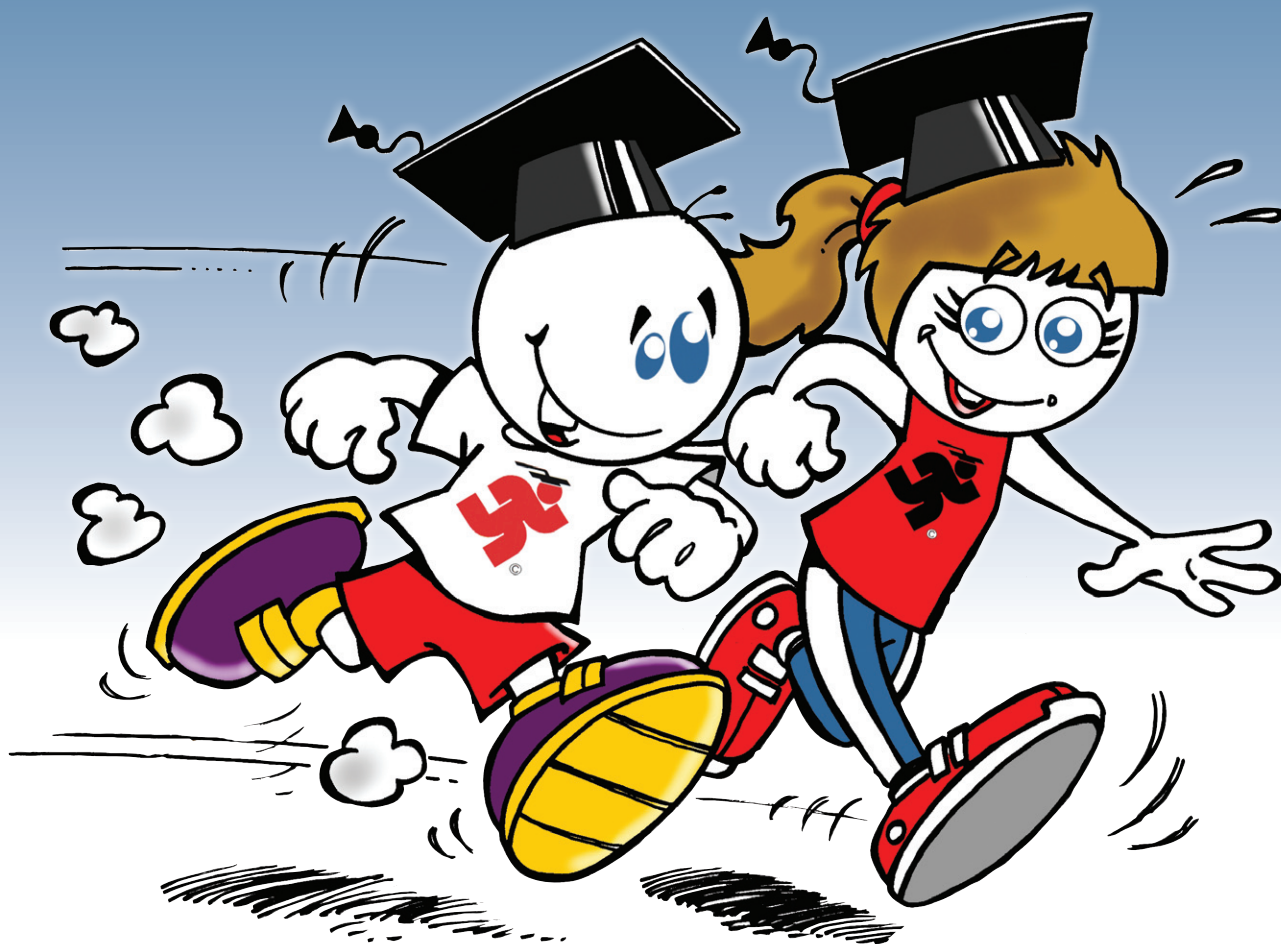


# LES SAISONS DU PRIMAIRE

## CALENDRIER MULTISPORT

PREMIÈRE VERSION



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**

# Le Sport étudiant

## Vision

Le Réseau du sport étudiant du Québec entend être un acteur de premier plan dans le développement du sport et de l'activité physique au Québec et être reconnue comme un chef de file dans ce domaine.

## Mission

Le Réseau du sport étudiant du Québec assure la promotion et le développement du sport et de l'activité physique en milieu étudiant, de l'initiation jusqu'au sport de haut niveau. Elle favorise ainsi l'éducation, la réussite scolaire et la santé des jeunes.

## Les valeurs

- \* Développement physique et intellectuel de la personne
- \* Réussite et persévérance scolaires
- \* Éthique
- \* Recherche de l'excellence
- \* Responsabilisation
- \* Sentiment d'appartenance



## Le DLTA [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)

Le modèle canadien de développement à long terme du participant/athlète adopté par Sport Canada propose une démarche progressive et des stades de développement pour l'apprentissage de la pratique sportive. Il comprend 7 stades.

## Ce modèle est composé de 7 stades

### 1. Enfant actif (0-6 ans)

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

### 2. S'amuser grâce au sport (Garçons 6-9 ans, Filles 6-8 ans)

Objectif : Plaisir et participation.

### 3. Apprendre à s'entraîner (Garçons 9-12 ans, Filles 8-11 ans)

Objectif : Développement général des habiletés sportives (multisport).

### 4. S'entraîner à s'entraîner (Garçons 12-16 ans, Filles 11-15 ans)

Objectif : Développement des habiletés spécifiques au sport.

### 5. S'entraîner à la compétition (Garçons 16 ans à +, Filles 15 ans à +)

Objectif : Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive.

### 6. S'entraîner à gagner (Garçons 19 ans à +, Filles 18 ans à +)

Objectif : Développement optimal et maintien des qualités physiques (générales et spécifiques).

### 7. Vie active (En tout temps)

Objectif : Au moins 60 minutes d'activité modérée ou 30 minutes d'activité intense, chaque jour, pour les adultes.

## Les buts de ce modèle

- L'acquisition des savoir-faire moteurs et des fondements du mouvement nécessaires à une pratique sportive de longue durée dans le cadre d'une vie saine et active.
- Le développement du potentiel maximal des athlètes.

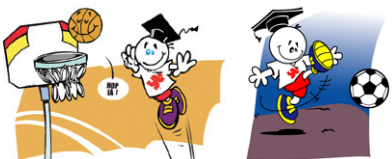
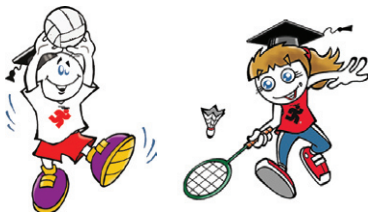


# Ce que propose le Sport étudiant

Le Sport étudiant, un acteur principal du sport scolaire et des saines habitudes de vie dans les écoles du Québec, s'inspire du DLTA pour les enfants de 0 à 12 ans, pour vous offrir une nouvelle approche des activités sportives au primaire.

Cette approche, qui s'inspire du stade 3 du DLTA, « Apprendre à s'entraîner », met l'accent sur l'importance de la pratique multisport pour les jeunes de 8 à 12 ans.

En plus de valoriser une telle pratique chez tous les élèves, cette approche se traduit essentiellement par un calendrier sportif favorisant la pratique d'une panoplie de sports au cours d'une même année scolaire.

## Exemple de calendrier offert

Mois	Disciplines
Octobre	Mini-basketball Soccer
Novembre	
Décembre	
Janvier	Mini-volleyball Mini-badminton
Février	
Mars	
Avril	
Mai	Flag-football
Juin	 Mini-athlétisme

## Organisation du calendrier

Le Sport étudiant désire offrir un calendrier multisport permettant l'acquisition d'une bonne partie des savoir-faire physiques nécessaires. À cette fin, trois groupes de sports ont été définis. Les participants seront invités à pratiquer un sport de chaque groupe au cours de trois saisons sportives de 10 semaines.

### 1. Sports de progression

#### Principes généraux

- Aspect offensif
- Récupération du ballon
- Aspect défensif
- Défense du but
- Conservation du ballon
- Projection d'un objet vers un joueur
- Demande de contrôle de l'objet par le joueur
- Présence de deux zones (défensive et offensive)
- Qualités motrices exigées
- Habiletés techniques exigées

#### Habiletés motrices et techniques développées

Agilité, équilibre, coordination, course, saut, lancer, dribble  
Coordination oculo-manuelle

#### Exemple de sports

Handball, ultimate, basketball, soccer, football, hockey, tchoukball, etc.

### 2. Sports athlétiques et gymniques

#### Principes généraux

- L'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse sont indispensables dans presque tous ces sports
- Il peut s'agir de sports individuels ou d'équipe
- Ces sports demandent beaucoup de répétition
- Ils favorisent la concentration

#### Habiletés motrices et techniques développées

Agilité, équilibre, coordination, course, saut, lancer, souplesse, vitesse, rythme

#### Exemple de sports

Gymnastique, athlétisme, sports de glace, sports nautiques, etc.



## Organisation du calendrier (suite)

### 3. Sports d'opposition avec filet ou mur

#### Principes généraux

- Aspects défensif et offensif
- Zones divisées (ex. : volleyball) ou partagées (ex. : racketball)
- Projection d'un objet vers un joueur
- Sports individuels ou d'équipe
- Demande une grande maîtrise technique, favorisée par la répétition du geste

#### Habilités motrices et techniques développées

Agilité, équilibre, coordination, course, saut, frappe, réception d'un objet, envoi d'un objet, organisation spatiale, précision, grande coordination oculo-manuelle

#### Exemple de sports

Badminton, tennis, volleyball, squash, etc.

## Pourquoi le sport étudiant **préconise cette approche ?**

Ces dernières années, en ce qui concerne l'activité physique, on a fait deux constats. Le premier a été largement diffusé, à cause de son caractère social. Le second concerne davantage les modèles sportifs offerts aux jeunes et aux athlètes d'élite.

1- L'obésité et le taux d'inactivité des enfants compromettent la santé des futurs Québécois, et c'est maintenant qu'il faut agir si nous voulons éviter qu'une génération d'enfants grandisse avec des problèmes chroniques. La pratique de l'activité physique durant toute la vie est un gage de santé et de confiance en soi persistant jusqu'à un âge avancé. Il s'agit là d'une saine habitude issue la plupart du temps des acquisitions faites pendant l'enfance : apprentissage du mouvement, condition motrice et habiletés sportives de base. Par conséquent, **pour en arriver à une population active et en bonne santé, il faut que tous les enfants acquièrent une bonne maîtrise des habiletés sportives de base, un savoir-faire physique qui leur servira tout au long de leur vie.**

2- Le système de développement sportif canadien présente de nombreuses lacunes, lourdes de conséquences.

#### Lacunes

- Les programmes de compétition et d'entraînement pour adultes sont appliqués aux jeunes en développement.
- La préparation est axée sur le résultat à court terme (la victoire) et non sur le processus de développement.
- Les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives fondamentales ne sont pas enseignés de manière adéquate.
- Les parents ne connaissent pas le DLTA.
- Dans la plupart des sports, le système de compétition entrave le développement des participants.
- Les organisations sportives préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.

#### Conséquences

- Les déterminants de la condition motrice sont déficients.
- Il y a des carences en ce qui concerne la condition physique.
- Le développement des habiletés sportives est incomplet.
- Des patrons moteurs erronés apparaissent à cause d'une participation excessive à des compétitions axées uniquement sur la victoire.
- Les athlètes (individus) n'atteignent ni leur plein potentiel ni leur niveau de performance optimale.

Fort de ces observations et bien conscient de leurs implications sur ses valeurs de développement physique et intellectuel de la personne et de recherche de l'excellence, le Sport étudiant a décidé d'adapter son offre de service au modèle proposé par le DLTA.

Les activités proposées par le Sport étudiant au primaire s'adressant principalement aux élèves de 5e et 6e années, toute action se doit d'être orientée vers le stade 3 de ce modèle.

#### Objectifs du stade 3 selon le DLTA

- Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base reliées à la discipline sportive.
- L'une des périodes les plus importantes du développement moteur chez les enfants se situe entre 9 et 12 ans. Il s'agit d'une période d'adaptation accélérée à la coordination motrice.
- Une spécialisation précoce dans les sports où le sommet de performance en carrière arrive à la fin de la vingtaine peut avoir de graves conséquences à long terme, particulièrement dans les stades suivants qui concernent le répertoire technique varié.
- Le stade 3 représente le moment idéal pour acquérir et développer un répertoire d'habiletés sportives générales. Ces savoir-faire moteurs sont la pierre angulaire sur laquelle repose le développement des qualités athlétiques.

L'approche proposée se veut donc une réponse à ces constats. Elle vise à favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie et à améliorer le réseau de développement sportif en milieu scolaire.

## **Favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie**

### **Outiller les jeunes pour qu'ils adoptent un mode de vie sain et actif**

Le principal indicateur de succès dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif est le plaisir éprouvé dans la pratique sportive. Le sentiment de confiance qu'un enfant éprouvera dans la pratique sportive reposera sur son développement des fondements du mouvement et des déterminants de la condition physique.

C'est pourquoi nous offrons aux intervenants des occasions de développer le savoir-faire physique des enfants dans un contexte amusant. Les jeunes pourront ainsi pratiquer différents sports leur permettant de développer un éventail d'habiletés motrices. Ces habiletés seront garantes de leur succès futur et, surtout, du plaisir qu'ils trouveront dans l'activité physique tout au long de leur vie.

### **Outiller les jeunes du primaire pour qu'ils puissent faire un choix au secondaire**

Convaincu que le sport constitue un outil d'éducation sans pareil et que l'adoption d'un mode de vie sain et actif sera encouragée par une pratique sportive tout au long des études, le Sport étudiant est soucieux de voir les élèves du primaire continuer leur pratique sportive après leur entrée au secondaire.

En encourageant la pratique multisport au primaire, le Sport étudiant espère voir les élèves arriver au secondaire munis d'un bagage sportif plus important. Ils pourront alors faire un choix plus éclairé de leurs activités sportives que s'ils n'avaient pratiqué qu'une seule discipline pendant leurs années au primaire.

### **Favoriser une grande diversité des expériences**

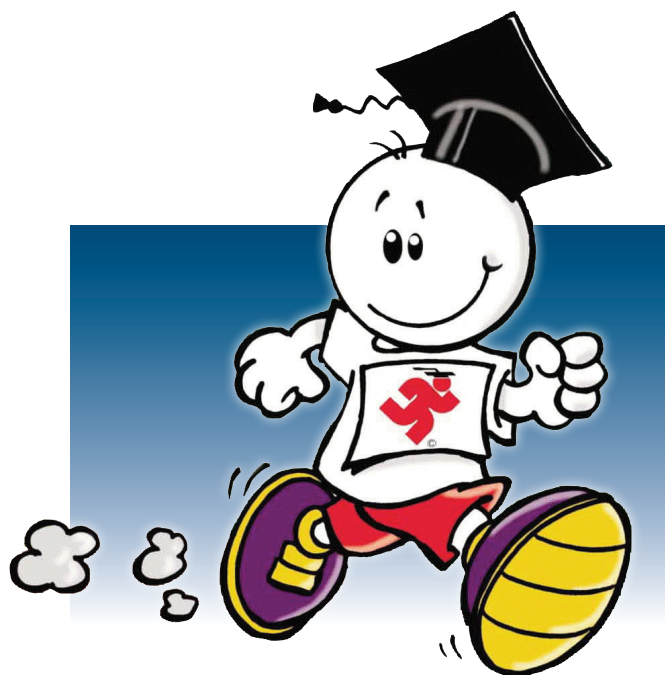
L'adoption d'un mode de vie sain et actif sera facilité par une diversification des expériences. Une fois adulte et complètement autonome dans ses choix, une personne possédant un plus grand éventail d'expériences sportives aura accès à un plus grand nombre d'activités sportives. Et le plaisir qu'elle trouvera dans sa pratique sportive récréative sera nettement accru par la variété de cette pratique.



## Améliorer le réseau de développement sportif en milieu scolaire

Comme l'indique ce tableau\*, une spécialisation trop hâtive dans la pratique sportive aura pour effet de nuire au développement de l'athlète à long terme.

	Spécialisation précoce	Spécialisation progressive
Progression	Progrès rapides	Progrès plus lents
Meilleures performances	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 ans et +
Constance	Performances irrégulières	Performances plus régulières
Carrière sportive	Abandon et épuisement avant 18 ans	Carrière sportive plus longue
Blessures	Prédisposition marquée aux blessures	Moins de blessures



\* Source : Dietrich, Harre. Principles of Sports Training, Berlin, Sportverlag, 1982.

Pour favoriser la pratique multisport en bas âge, le Sport étudiant désire se munir d'une structure de développement en accord avec les principes reconnus du DLTA. Le Sport étudiant souhaite que cela permette aux athlètes de haut niveau issus du milieu scolaire de performer à la hauteur de leur potentiel sportif. Le sport en milieu étudiant doit être un cheminement pour atteindre des niveaux d'excellence en matière de pratique sportive.

## Pourquoi offrir une programmation sportive interscolaire ?

### Le sentiment d'appartenance

Une étude réalisée en 1998 par l'Association régionale du sport étudiant de Québec et de Chaudière-Appalaches<sup>1</sup> démontre que « les élèves provenant des écoles où il y avait des équipes interscolaires étaient plus fiers de leur école que les élèves provenant d'écoles où il n'y en avait pas ». En fait, la proportion d'élèves se disant beaucoup ou moyennement fiers de leur école passe de 78,2 % à 83,3 % lorsque l'école présente des équipes interscolaires.

Avec cette augmentation du niveau d'appartenance, le milieu social des jeunes devient de plus en plus centré sur l'école, les jeunes se définissent alors eux-mêmes par l'école qu'ils fréquentent.

### La réussite scolaire et la motivation

Reconnu dans les milieux d'éducation secondaire comme un outil efficace pour lutter contre le décrochage scolaire, le sport constitue une source de motivation exceptionnelle pour une clientèle qui peut s'avérer parfois difficile.

Plusieurs expériences passées nous démontrent que les écoles primaires peuvent bénéficier de l'effet de motivation engendré par le sport pratiqué en milieu scolaire. Après la mise sur pied d'équipes interscolaires, nombreux sont les enseignants qui ont remarqué les bienfaits de la pratique sportive sur le comportement et les résultats scolaires d'élèves traditionnellement moins motivés.

Utilisé à bon escient, le levier que constitue la pratique sportive en milieu scolaire est un outil de motivation hors pair pour une certaine clientèle.

### **La dynamisation du milieu**

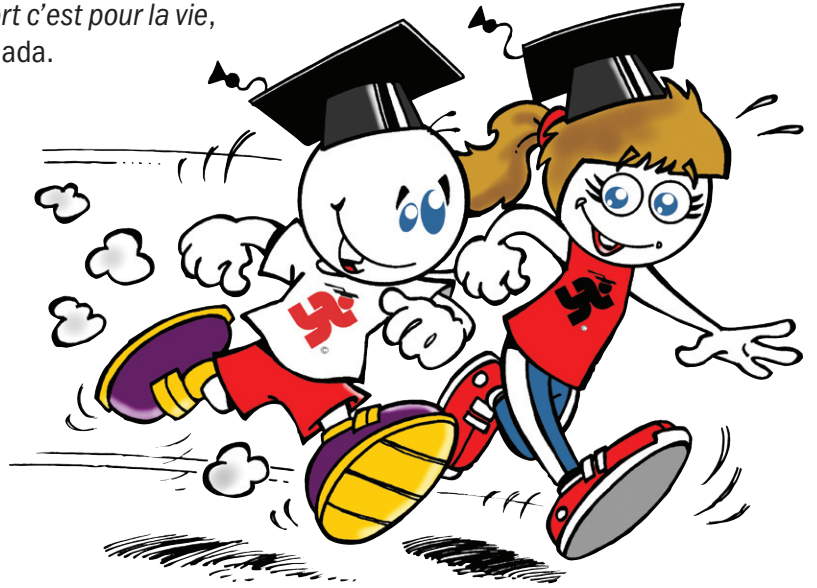
Qu'elles soient pratiquées sous forme de tournoi ou de parties, les disciplines interscolaires créent des événements rassembleurs dans les établissements. En plus des parents, ces événements attirent souvent les amis de l'extérieur de l'école. Le dynamisme ainsi créé dans le milieu fera la fierté de tous les intervenants.

Le sport à l'école, c'est génial!, ARSEQCA, mai 1998

## Références

Le contenu du présent document est tiré et adapté du *Développement à long terme de l'athlète : Au Canada, le sport c'est pour la vie*, élaboré par Sport Canada, un organisme de Patrimoine Canada.

**ARSEQ.CA**



# Remerciements

Le présent document a été élaboré avec la collaboration de plusieurs représentants du milieu sportif amateur québécois et du réseau de l'enseignement.

Pendant plusieurs mois, motivées par le bien-être des jeunes élèves athlètes, ces personnes ont offert leur temps et leur énergie au sein du comité d'élaboration du guide multisport des saisons du primaire.

Nous tenons à souligner leur collaboration et à les remercier tous et toutes.

## Les membres du comité sont :

### **Steeve Ager,**

est conseiller provincial en activité physique pour Québec en Forme en plus d'être entraîneur certifié niveau III en baseball et personne-ressource au sein du PNCE. Il est détenteur d'un baccalauréat en kinésiologie de l'Université de Sherbrooke et d'une majeure en psychologie de l'Université Bishop's.

### **Marc Boudreau,**

est directeur général de l'ARSE Est-du-Québec.

### **Charles Cardinal,**

est membre du comité d'experts sur le « Développement à Long Terme de l'Athlète » (DLTA), Sport Canada. Il est détenteur d'un baccalauréat spécialisé en éducation physique de l'Université d'Ottawa (1959-1962) et d'une maîtrise en activité physique avec spécialisation en entraînement sportif de l'Université Laval (1978-1981).

### **Judith Dulong,**

est coordonnatrice aux programmes scolaires à l'ARSE Montréal. Elle est détentrice d'un diplôme d'études collégiales en technique d'intervention en loisir et d'un diplôme d'études collégiales en sciences humaines avec profil éducation.

### **Micheline Guillemette,**

est directrice générale de l'ARSE Mauricie.

### **Amanda Maks,**

est directrice adjointe de l'ARSE Greater Montreal. Elle est détentrice d'un baccalauréat en administration des affaires avec profil en gestion de Radford University (Virginie, USA).

### **Nathalie Morneau,**

est directrice générale de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec.

### **Mathieu Poirier,**

est coordonnateur aux programmes scolaires de l'ARSE Laurentides-Lanaudière. Il est détenteur d'un baccalauréat en éducation physique et à la santé de l'Université de Sherbrooke et d'une certification du PNCE de niveau 3 en volley-ball.

### **Louis Rodrigue,**

est coordonnateur des activités à l'ARSE Richelieu. Il est détenteur d'un baccalauréat en intervention sportive de l'Université Laval.

### **Mathieu Rousseau,**

est régisseur scolaire à l'ARSE Québec et Chaudière-Appalaches. Il est détenteur d'un baccalauréat en kinésiologie de l'Université Laval.

### **Chrystian Bérubé,**

est coordonnateur des programmes scolaire à le Réseau du sport étudiant du Québec. Il est détenteur d'un baccalauréat en enseignement de l'activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



