



DÉVELOPPEMENT À LONG TERME (DLT) DANS LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

# GUIDE DE RESSOURCES ÉDUCATIVES POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS



# TABLE DES MATIÈRES

01	INTRODUCTION
03	LITTÉRATIE PHYSIQUE ET HABILITÉS DU MOUVEMENT
04	LE PARCOURS SPORTIF DU DLT
06	CRÉER UN ÉTAT D'ESPRIT DE SOUTIEN ET D'EMPATHIE
07	MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE (MDA), RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE SPORT ET OBJECTIFS PROPRES AUX STADES
15	RÉFÉRENCES

# INTRODUCTION

En tant que parents ou tuteurs, nous reconnaissons que le sport et l'activité physique peuvent jouer un rôle important dans le développement, la croissance et la santé mentale des jeunes.

Le développement à long terme (DLT) dans le sport et l'activité physique est un cadre fondé sur des données probantes et centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par l'administration et les sciences du sport. Le DLT est aussi un cheminement progressif du développement, qui reconnaît les stades distincts du développement physique, mental, cognitif et émotionnel chez les participants. Dans le but de permettre une participation optimale, le DLT prend en compte la croissance, la maturation, le développement et la capacité de réponse à l'entraînement et vise l'harmonisation du système sportif.

L'écosystème sportif canadien joue un rôle crucial dans le DLT, et Patinage Canada est un fier partenaire des organisations susmentionnées.

Les principes de base suivants sous-tendent le DLT de Patinage Canada :

- continuer à mettre l'accent sur le concept selon lequel le développement est un processus qui prend du temps et les expériences, en matière de sport et d'activité physique, sont basées sur les besoins et le stade de développement de la personne;
- viser l'excellence et renforcer l'idée selon laquelle le développement à long terme est important, à la fois pour la performance sportive et l'engagement à vie, dans l'activité physique, pour la santé;
- encourager les gens à être actifs pour la vie.



En se servant du modèle du [Développement à long terme par le sport et l'activité physique édition 3.0](#), publié par Le sport c'est pour la vie, Patinage Canada a créé des ressources à l'appui de deux parcours de développement. Le parcours Star appuie les patineurs Star 1-or et la voie d'accès au podium est axée sur les patineurs des niveaux pré-novice à senior. Ces parcours de développement pour chaque discipline de notre sport encouragent l'activité et le bien-être à vie, l'acquisition et le développement d'habiletés holistiques et la communication de renseignements détaillés liés aux habiletés techniques et tactiques, mentales et personnelles, ainsi qu'aux capacités physiques.

Pourquoi les enfants font-ils du sport? Le sport et l'activité physique sont souvent pratiqués pour les raisons suivantes :

- s'amuser;
- vivre des sensations fortes;
- passer du temps avec des amis ou se faire de nouveaux amis;
- faire l'expérience du travail d'équipe et de l'interaction sociale;
- acquérir une estime de soi positive et faire quelque chose qu'on est capable de bien faire;
- se sentir bien dans sa peau et accepté;
- se fixer des objectifs et se mettre au défi de s'améliorer et de développer de nouvelles habiletés.

Le **PLAISIR** est un besoin incontournable, considéré comme un élément essentiel des programmes sportifs. La figure suivante, élaborée à partir des premiers travaux d'Amanda Visek, Ph. D., illustre les déterminants clés qui permettent de s'amuser dans un environnement sportif de qualité.

**Figure 1:**

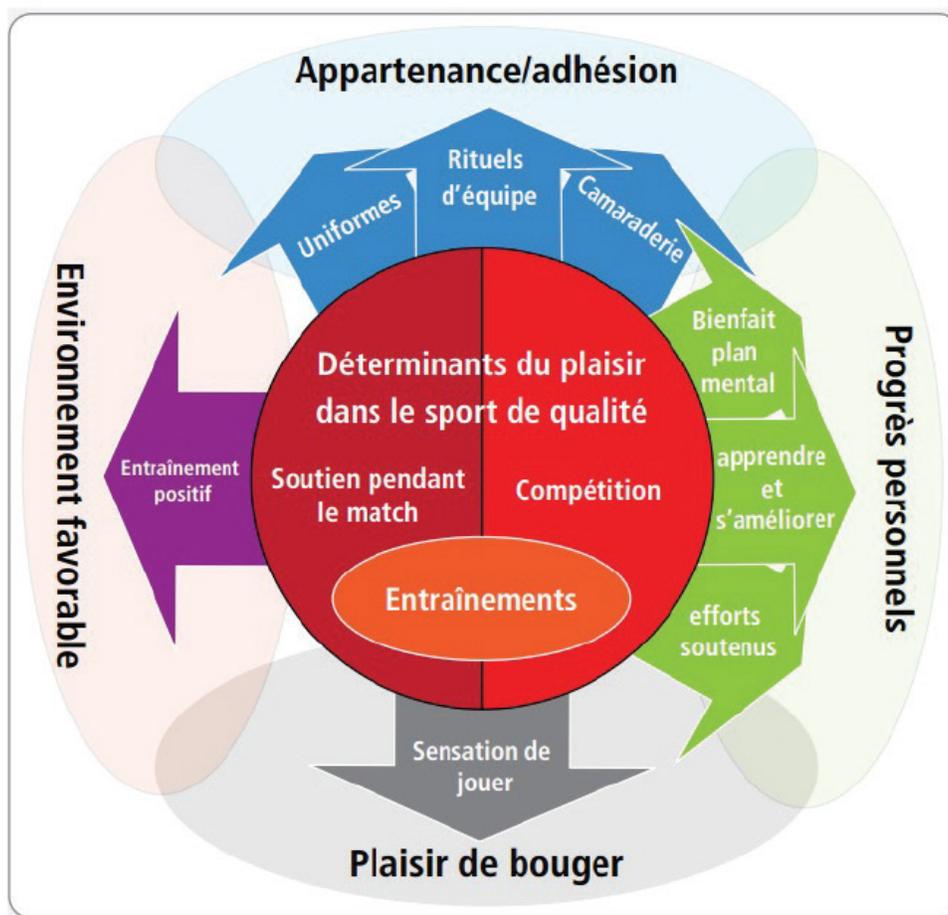


Figure 1 : Avec l'aimable autorisation de l'organisme Le sport c'est pour la vie, la figure de déterminants du plaisir dans le sport de qualité a été adaptée à partir des travaux d'Amanda J. Visek, Ph. D., et ses collègues du département des sciences de l'exercice et de la nutrition, au Milken Institute of Public Health, à l'Université George Washington, en 2015.

Dans ce guide, nous fournirons des renseignements et des conseils pertinents pour les parents et tuteurs sur la façon d'appuyer les habiletés physiques, mentales et émotionnelles de leurs enfants dans le sport. Ce guide mettra aussi l'accent sur certains des stades de développement du DLT de Patinage Canada, soulignant des concepts importants que les parents et tuteurs doivent comprendre et fournira des lignes directrices sur la façon d'influencer, de façon positive, la participation de leurs enfants dans notre sport.



# LITTÉRATIE PHYSIQUE ET HABILITÉS DU MOUVEMENT

Pour quiconque joue un rôle dans le développement humain, il est important de comprendre la littératie physique. Il s'agit du développement des habiletés fondamentales du mouvement (course, saut, lancer, natation), des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, vitesse), ainsi que des habiletés sportives de base. Bien qu'elle soit cruciale au cours des premiers stades du développement, la littératie physique peut et doit continuer à se développer tout au long de la vie. La littératie physique permet aux personnes de tout âge d'agir avec confiance et efficacité, dans n'importe quel environnement qui présente un défi physique. Il s'agit d'une compétence de vie importante, dont les avantages vont bien au-delà de la participation sportive. Patinage Plus (à titre d'exemple) est axé sur la littératie physique et les habiletés fondamentales nécessaires pour participer à n'importe quel sport de glace ou simplement patiner en tant qu'activité.

Pour une expérience globale de littératie physique, les enfants devraient acquérir des habiletés du mouvement et du sport dans quatre environnements de base :

- au sol : la base de la plupart des jeux, des sports, des danses et des activités physiques;
- dans l'eau : la base de toutes les activités aquatiques;
- sur la neige et la glace : la base de tous les sports et activités d'hiver;
- dans les airs : la base du patinage artistique, de la gymnastique, du plongeon et d'autres activités aériennes.

Le développement de la littératie physique exige un effort combiné de la part des parents/tuteurs, des enseignants et des entraîneurs. Tout simplement, c'est la compétence, la confiance, les connaissances et la motivation qui sont exigées pour s'engager dans une activité physique pour la vie. La littératie physique est essentielle et doit être activement développée, de façon encourageante et soutenue. Les personnes qui ont acquis la littératie physique exécutent des mouvements avec compétence et confiance dans une grande gamme d'activités physiques, ce qui favorise le développement sain de la personne entière. Pour une expérience positive de littératie physique, nous encourageons les parents/tuteurs à envisager de faire passer beaucoup de temps, à leurs enfants, dans diverses formes d'activité favorisant le jeu non structuré. La participation à des sports croisés, au stade S'amuser grâce au sport, peut également permettre aux participants de devenir hautement fonctionnels et, ainsi, de résister aux blessures.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le document intitulé [Développer la littératie physique : vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens](#), publié par [Le sport c'est pour la vie](#). Nous recommandons aussi les ressources offertes sur le [site Web Actif pour la vie](#) : Bien bouger, ça s'apprend, dans la section pour les parents.

# LE PARCOURS SPORTIF DU DLT

Bien que le rectangle suivant du DLT de Patinage Canada définisse la voie d'accès au podium et le parcours STAR, les participants peuvent explorer de nombreuses directions que comptent ces parcours. À partir du programme Apprendre à s'entraîner et par la suite, le système canadien offre des occasions de performance aux niveaux du club, régional, provincial, national et international, dans les quatre disciplines du patinage de notre sport – le patinage simple, le patinage en couple, le patinage synchronisé et la danse sur glace.



Les parents jouent un rôle clé dans le sport et ce guide fournit des renseignements particuliers aux stades de développement S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner.

S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner
<p>Grâce à des expériences de patinage positives et diversifiées, par la prestation de programmes complets et de qualité, axés sur l'apprentissage du patinage, les participants à ce stade prennent part à une gamme d'activités structurées et non structurées, qui développent des habiletés fondamentales du mouvement. À l'aide d'activités adaptées à l'âge et d'équipement approprié, ces habiletés deviennent des éléments constitutifs du succès dans notre sport et du plaisir de l'activité physique, tout au long de la vie. À ce stade, les principes de base sont le PLAISIR, la forme physique et s'amuser grâce au sport. Il ne devrait pas y avoir de participation à une compétition officielle à ce niveau.</p>	<p>Les participants qui souhaitent apprendre ou développer des habiletés de patinage artistique passeront au parcours de STAR 1-5. Dans cette phase de développement, il s'agit d'apprendre une grande gamme d'habiletés de base en patinage artistique. Au début du stade Apprendre à s'entraîner, une grande partie de ce programme vise à enseigner aux participants comment s'entraîner. Le programme cible des exercices répétitifs pour renforcer les stratégies de développement et d'entraînement. Au stade Apprendre à s'entraîner, les participants sont encouragés à acquérir un ensemble d'habiletés, qui leur permettra d'atteindre le plus haut niveau de compétence que leur talent et leur engagement uniques leur permettront. À ce stade, la progression est définie par l'acquisition et le développement des habiletés techniques, plutôt que par l'âge chronologique.</p>	<p>À ce stade, les participants peuvent s'entraîner aux niveaux STAR 9-or ou aux niveaux pré novice /novice de la voie d'accès au podium. Les participants sont prêts à consolider leurs habiletés et tactiques de base propres au sport. L'accent doit rester sur l'entraînement des habiletés et le développement physique, plutôt que sur la compétition. S'entraîner pour s'entraîner est essentiel au développement et au maintien des athlètes. À ce stade, la prévention et la gestion des blessures deviennent plus importantes, à mesure que l'intensité et le volume d'entraînement augmentent.</p>
<b>Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)</b>		
<p>À ce stade, les entraîneurs sont formés, évalués et certifiés, dans le cadre du <a href="#">parcours des entraîneurs de Patinage Plus du PNCE</a>.</p>	<p>À ce stade, les entraîneurs sont formés, évalués et certifiés, dans le cadre du <a href="#">parcours des entraîneurs régionaux du PNCE</a>.</p>	<p>À ce stade, les entraîneurs sont formés, évalués et certifiés, dans le cadre du <a href="#">parcours des entraîneurs provinciaux du PNCE</a>.</p>

Les entraîneurs ont besoin d'une qualification spécifique du PNCE pour enseigner un programme particulier de Patinage Canada ou assister à une compétition avec leurs patineurs. Ils sont aussi membres de Patinage Canada et doivent être inscrits et en règle. Pour obtenir ce statut, les entraîneurs doivent :

- se soumettre à une vérification, effectuée par BackCheck (tous les trois ans);
- obtenir un certificat de secourisme valide (tous les trois ans);
- suivre la formation de leader d'activité de Respect et sport (tous les trois ans);
- suivre la formation sur le Code de déontologie de Patinage Canada (chaque année);
- obtenir et maintenir un statut à jour du PNCE, dans la base de données Le Casier, de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE);
- payer les droits d'adhésion annuels pour profiter d'une grande gamme d'avantages, y compris l'assurance de responsabilité civile des entraîneurs.

Pour plus d'informations, veuillez consulter la [Procédures d'adhésion pour les entraîneurs](#).

## CRÉER UN ÉTAT D'ESPRIT DE SOUTIEN ET D'EMPATHIE

La contribution d'un parent au développement des habiletés mentales et émotionnelles de son enfant, dans le sport du patinage, commence par le développement d'un état d'esprit sain envers le sport. Cette contribution s'amorce par une prise de conscience empathique des exigences psychologiques et physiologiques du patinage et la prise en compte des valeurs et des attentes que le parent projette sur son enfant. Voici trois principes de base à garder à l'esprit :

- comprendre les multiples exigences du patinage;
- adopter une approche fondée sur les valeurs;
- communiquer les valeurs positives concernant la réussite.

Les parents/tuteurs devraient se renseigner sur la littératie physique et les principes du DLT. Il est important que les parents/tuteurs s'efforcent de comprendre les décisions de l'entraîneur et d'être des partenaires qui appuient les progrès de leur enfant, son entraînement et sa participation à des compétitions. Que ce soit de conduire son enfant à la patinoire, de faire du bénévolat dans un club de patinage ou de prêter une oreille attentive et solidaire, les parents/tuteurs ont un rôle important à jouer, qui peut avoir un impact sur l'intérêt et l'enthousiasme d'un enfant pour les années à venir. Être impliqué, de manière positive, signifie que vous donnez des encouragements, un appui et une aide pratique.



Voici quelques comportements clés des parents/tuteurs à garder à l'esprit, pour leurs enfants, dans le contexte de notre sport :

- **offrir son soutien** : il est important et sain de rassurer constamment son enfant que vous appuyez ses efforts et que vous en êtes fier. Prenez le temps d'assister à ses séances de patinage ou ses performances en compétition, lorsque possible, et investissez votre temps dans son développement.
- **être encourageant** : être présent et encourageant à la suite d'une expérience sportive bonne ou difficile donnera à leur enfant l'occasion de reconnaître ses forces et lui permettra de se développer. Le ton, le corps et l'expression faciale en disent beaucoup plus sur notre opinion réelle que les mots que nous utilisons. Lorsque le résultat n'est pas celui prévu, votre rôle est non seulement d'aider votre enfant à faire face à la déception, mais aussi d'en tirer des leçons. L'empathie, l'encouragement et l'adaptabilité peuvent mener à des changements positifs et renforcer la résilience, ce qui est une compétence qui peut être utilisée à la fois sur la glace et hors glace, actuellement et au cours des années à venir.
- **être bien informé** : prenez le temps de vous éduquer, en accédant aux ressources à votre disposition, et établissez une bonne communication et une bonne relation avec l'entraîneur de votre enfant.
- **être un modèle de rôle** : l'enfant doit adopter et maintenir un mode de vie sain pour une bonne performance et la réduction des risques de blessures. En tant que parent/tuteur, vous pouvez lui aider à atteindre ces objectifs. Servez des aliments sains, soulignez l'importance d'une bonne nutrition et d'un bon sommeil. En ouvrant la voie, votre enfant pourrait suivre.

## MATRICE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE (MDA), RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LE SPORT ET OBJECTIFS PROPRES AUX STADES

En tant que parent/ tuteur, vous avez la capacité d'encourager votre enfant dans le sport et l'activité physique, à chaque stade du DLT. La ressource sur le DLT de Patinage Canada comprend trois matrices de développement de l'athlète (MDA), des habiletés techniques/tactiques, mentales et personnelles, ainsi que des capacités physiques. Nous avons compilé des renseignements provenant des deux MDA suivantes et d'autres ressources sur le DLT dans le sport et l'activité physique, afin de sensibiliser les parents/tuteurs à ces domaines du développement. Les MDA complètes peuvent être accessibles sur la [page Web de ressources sur le DLT de Patinage Canada](#).

- **Techniques/tactiques** : cette MDA décrit les cibles ambitieuses des disciplines du patinage – en simple, couple, danse sur glace, et synchronisé. Chaque athlète progressera sur ce parcours en fonction de son acquisition individuelle des habiletés. Ces repères ne constituent pas une liste de contrôle, mais offrent des renseignements à l'appui des stratégies d'entraînement et du développement global des habiletés.
- **Mentales et personnelles** : cette MDA décrit les attributs mentaux et personnels qui ont un impact sur le développement et, généralement, sur le bien-être et la performance d'un athlète, car la MDA est axée sur le développement social et émotionnel du participant. Le contexte ou l'environnement est essentiel pour s'assurer que les athlètes sont exposés à ces renseignements et apprennent à développer des habiletés mentales et personnelles particulières, tout au long des stades de développement du DLT.
- **Capacités physiques** : cette MDA a été créée pour appuyer l'acquisition, le perfectionnement continu et l'exécution uniforme des habiletés techniques décrites dans la MDA technique et tactique. L'objectif principal est de respecter et d'appuyer la croissance saine et le développement sportif, en renforçant la littératie physique et en abordant les habiletés de base du mouvement et la capacité aérobique.

Les informations suivantes se concentreront sur les MDA des compétences mentales et personnelles ainsi des capacités physiques qui mettront en évidence des domaines spécifiques pertinents pour les parents / tuteurs. Les MDA complets sont accessibles sur le [site Développement à long-terme](#).

S'amuser grâce au sport – Patinage Plus		
Matrices de développement de l'athlète (MDA)		Rôle des parents/tuteurs Renseignements généraux sur le sport
Habilités mentales et personnelles	<b>Autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le parent/tuteur encourage le patineur à préparer son propre équipement pour l'emporter.</li> </ul>
	<b>Compétence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le parent/tuteur encourage l'athlète.</li> </ul>
	<b>Relations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le parent/tuteur encourage l'amitié avec d'autres patineurs.</li> <li>• Le parent/tuteur exprime sa gratitude aux entraîneurs.</li> </ul>
Capacités physiques	<b>Habilités physiques, littératie / mouvement, habiletés liées à la condition physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète développera les composantes de l'agilité, de l'équilibre et de la maîtrise.</li> <li>• L'athlète développera des habiletés fondamentales du mouvement (littératie physique) de façon exploratoire, grâce au jeu libre et à divers sports et activités.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rôle principal des parents/tuteurs à ce stade est d'agir comme de bons modèles de rôle, d'encourager, d'offrir des choix alimentaires équilibrés et sains et de promouvoir un mode de vie actif et sain.</li> <li>• Les parents/tuteurs peuvent également participer à des activités, telles que des journées des parents, des spectacles et des leçons pour parents/enfants lorsqu'ils sont disponibles.</li> </ul>

Capacités physiques	Capacité aérobie	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète doit faire au moins 60 minutes par jour d'activité modérée à vigoureuse, à l'aide de diverses habiletés locomotrices de base, comme la course, le saut et le vélo dans divers environnements.</li> <li><a href="#">Enfants et jeunes (5 à 17 ans) : CSEP   SCPE (directives)</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants à ce stade de développement devraient également avoir la possibilité d'essayer plusieurs activités, ainsi que de pratiquer d'autres sports et activités physiques.</li> <li>N'oubliez pas que plusieurs courtes périodes d'activité sont probablement préférables, à ce stade, qu'une longue séance de sport.</li> <li>Renseignez-vous auprès des entraîneurs et des administrateurs de club, au sujet de leur programme de patinage et s'ils appliquent les principes du DLT.</li> <li>Vérifiez si les activités de votre enfant comptent les composantes de l'agilité, de l'équilibre et de la maîtrise, ainsi que de la vitesse.</li> <li>Continuez à encourager votre enfant à jouer de façon non structurée, en dehors des activités formelles.</li> <li>Parlez à votre enfant de l'importance de s'amuser et de profiter de sa participation.</li> </ul>
	Mobilité et flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète acquerra une certaine amplitude des mouvements (ADM) grâce à la pratique de <b>multisports</b> et au <b>jeu</b>. Ceci est normalement développé par le jeu actif, en mettant l'accent sur les étirements et les activités d'extension.</li> </ul>	
	Force, stabilité et puissance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduction du développement du modèle de mouvement du poids corporel.</li> <li>Poursuite du développement informel continu par le jeu et diverses activités.</li> </ul>	
	Nutrition et alimentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète sera initié aux concepts pour établir une relation saine avec la nourriture et des pratiques d'alimentation consciente.</li> <li>L'athlète sera initié à l'alimentation pour la pratique d'activités.</li> <li>L'athlète, le parent ou le tuteur devrait se concentrer sur la sécurité alimentaire et le choix d'aliments de qualité.</li> <li>Éducation en matière de nutrition axée sur les parents et les athlètes.</li> <li>Nutrition qui appuie la croissance et le développement.</li> <li>L'athlète, le parent ou le tuteur sont exposés à de bonnes habitudes, à des pratiques générales et à des concepts relativement à la nutrition. <a href="#">Guide alimentaire canadien</a>.</li> <li>L'athlète, le parent ou le tuteur doit être conscient des saines habitudes alimentaires.</li> <li><a href="#">Prenez conscience de vos habitudes alimentaires – Guide alimentaire canadien</a>.</li> </ul>	
	Suppléments alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre l'accent sur la qualité des choix alimentaires et une approche qui donne la priorité à l'alimentation.</li> <li>Informez les parents et les patineurs des risques que présentent les suppléments et de ce qu'il faut prendre en considération lors de l'examen de l'utilisation des suppléments de santé et de sport.</li> </ul>	

<b>Capacités physiques</b>	<b>Surveillance corporelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des caractéristiques et des concepts d'image corporelle positive sont présentés aux parents/tuteurs, aux entraîneurs et aux patineurs.</li> <li>Aucun accent mis sur la composition corporelle dans le cadre de la performance.</li> <li>Aucune évaluation de la composition corporelle</li> </ul>	
	<b>Récupération et régénération</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'assurer de périodes adéquates de repos et de régénération de l'athlète, entre les activités et pendant leur déroulement, pour répondre aux exigences de la croissance physique et neurodéveloppementale.</li> </ul>	
	<b>Sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 10 à 11 heures avec le maintien d'une routine régulière pour le coucher, le sommeil et la sieste.</li> <li>L'athlète et les parents/tuteurs sont initiés aux concepts de sommeil approprié.</li> </ul>	

## Apprendre à s'entraîner – Star 1 à 8 / juvénile

<b>Matrices de développement de l'athlète (MDA)</b>		<b>Rôle des parents/tuteurs</b> Renseignements généraux sur le sport
<b>Habiletés mentales et personnelles</b>	<b>Autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur permet à l'athlète de se préparer de sa propre initiative pour l'entraînement.</li> <li>Le parent/tuteur encourage l'athlète à lui apprendre des éléments du patinage.</li> <li>Le parent/tuteur permet à l'athlète de se préparer de sa propre initiative pour la compétition (coiffure, maquillage, etc.).</li> </ul>
	<b>Compétence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur compare la performance de l'athlète à ses propres performances et non à celles d'autres.</li> <li>Le parent/tuteur encourage l'athlète et ses coéquipiers.</li> <li>Le parent/tuteur offre un encouragement axé sur l'amélioration individuelle de l'athlète.</li> </ul>
	<b>Relations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur aide l'athlète à participer à des activités en dehors du patinage.</li> <li>Le parent/tuteur encourage les amitiés en dehors du patinage.</li> <li>Le parent/tuteur facilite les occasions d'établir des relations avec d'autres.</li> <li>Le parent/tuteur ne parle pas négativement des autres (entraîneur, patineur, juge, parent, etc.).</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Le rôle des parents/tuteurs au stade Apprendre à s'entraîner est similaire à celui au stade S'amuser grâce au sport. Les responsabilités comprennent l'offre de choix alimentaires équilibrés et sains et la promotion d'un mode de vie actif et sain. Il devrait y avoir un intérêt continu pour les activités, mais aussi une disposition à entendre et à accepter les préférences des enfants.</li> <li>Les personnes à ce stade de développement devraient continuer à être encouragées à participer à d'autres sports et activités, où elles éprouvent du plaisir et du succès.</li> </ul>

Habilités mentales et personnelles	Conscience de soi et des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'entraîneur/parent pose des questions pour aider l'athlète à développer sa conscience de soi.</li> <li>L'entraîneur/parent aide l'athlète à comprendre son impact sur les autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les parents/tuteurs devraient s'assurer qu'un équilibre est maintenu entre les engagements scolaires, les autres activités sportives et les engagements non sportifs.</li> <li>La compréhension de l'activité et du programme d'entraînement de votre enfant vous permettra de vous assurer que son entraînement, sa participation aux compétitions et sa spécialisation ne sont pas excessifs. Parlez à l'entraîneur de toute inquiétude relativement à votre enfant.</li> <li>Découvrez si l'entraînement et le développement de votre enfant sont appuyés par des programmes d'éducation physique de qualité à l'école.</li> </ul>
	Lignes directrices sur les médias sociaux et en matière de communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète comprend que les médias sociaux sont un outil utilisé pour rester en contact avec ses amis et sa famille et a examiné les paramètres de confidentialité avec un parent ou un tuteur pour tout profil actif.</li> <li>L'entraîneur et l'athlète ne communiquent que dans les environnements d'entraînement et de compétition. Si une communication supplémentaire est nécessaire, l'entraîneur doit contacter le parent ou le tuteur.</li> <li>Toutes les interactions et les communications de l'entraîneur avec les athlètes mineurs doivent suivre les <a href="#">lignes directrices de la règle des deux</a> établies par <a href="#">l'Association canadienne des entraîneurs</a>.</li> <li>L'athlète, l'entraîneur et le parent décident de la meilleure méthode de communication pour discuter des éléments liés au patinage.</li> </ul>	
	Relation entre l'athlète / le parent et l'entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les athlètes/parents/tuteurs ont une relation saine et respectueuse avec l'entraîneur.</li> <li>Les athlètes/parents/tuteurs comprennent le rôle de l'entraîneur.</li> <li>Les athlètes/parents/tuteurs comprennent les limites d'une relation entre l'athlète et l'entraîneur.</li> <li>L'entraîneur se conduit de façon professionnelle avec tous les athlètes et les parents/tuteurs.</li> </ul>	
Capacités physiques	Littératie physique / habiletés de mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète continue à développer sa littératie physique.</li> <li>Période très propice à l'acquisition d'habiletés.</li> <li>Les athlètes des premiers niveaux STAR seront initiés à une <b>vaste</b> plate-forme d'habiletés de mouvement pour appuyer une tolérance structurelle future. Cette plate-forme sera explorée plus en détail dans les niveaux STAR ultérieurs.</li> </ul>	
	Capacité aérobie	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète sera initié au concept d'un échauffement approprié et d'une récupération appropriée.</li> <li>L'athlète doit continuer à participer à une activité modérée à vigoureuse, par l'intermédiaire de diverses activités aérobiques d'une durée d'au moins 60 minutes par jour.</li> <li>L'athlète devrait participer à diverses activités aérobiques par le biais d'autres sports et d'activités hors glace axées sur le groupe.</li> <li>L'athlète sera initié au concept de l'entraînement en fonction de la mesure de perception de l'effort, basée sur l'intensité, le rythme respiratoire ou la fréquence cardiaque maximale.</li> </ul>	

Capacités physiques	Mobilité et flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète sera initié à la flexibilité et la mobilité actives.</li> <li>L'athlète développera une amplitude des mouvements optimale, grâce au jeu naturellement actif.</li> <li>L'athlète développera une flexibilité et une mobilité actives, <b>avec une attention portée pendant les poussées de croissance ou immédiatement après</b>. Il est important de maîtriser l'amplitude.</li> </ul>
	Force, stabilité et puissance	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète poursuivra le développement des habiletés de mouvement du poids corporel.</li> <li>L'athlète sera initié à la période cruciale d'entraînement, pour le développement de la vitesse.</li> <li>L'athlète sera initié à des activités systématiques dans lesquelles le poids corporel est soutenu par les bras/jambes.</li> <li>Pour plus de renseignements au-delà des niveaux STAR 1-5, nous encourageons les parents/tuteurs à accéder à la MDA complète, sur la page Web de la <a href="#">ressource sur le DLT de Patinage Canada</a>.</li> </ul>
	Périodisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète se concentrera sur un entraînement de haute qualité plutôt que sur la compétition.</li> <li>L'athlète de STAR 1-5 participera à 1 ou 2 compétitions locales qui mettent l'accent sur le plaisir.</li> <li>L'athlète de STAR 6-8 prendra part à des compétitions régionales ou nationales, selon le stade de développement approprié.</li> <li>L'athlète de STAR 6-8 sera initié au concept de <a href="#">l'environnement d'entraînement quotidien (EEQ)</a>, à l'appui de l'environnement de compétition.</li> </ul>
	Nutrition et alimentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développement continu de la relation saine des patineurs avec la nourriture et les pratiques d'alimentation consciente.</li> <li>Introduction de l'alimentation consciente telle qu'elle s'applique au sport et à la performance.</li> <li>Introduction de la planification et de la préparation des repas, afin d'appuyer une alimentation optimale pour les exigences de l'entraînement et de la compétition.</li> <li>Introduction et développement des stratégies de nutrition de récupération et de nutrition de compétition.</li> <li>Nutrition à l'appui de la croissance, du développement et de la guérison des blessures.</li> <li>Attention aux parents et à l'athlète sur l'éducation nutritionnelle.</li> </ul>
	Surveillance corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser l'athlète à la progression naturelle de la puberté et de la maturation.</li> <li>Continuer à promouvoir des lignes directrices sur l'image corporelle positive.</li> <li>Pour évaluer la croissance, le développement et une alimentation adéquate, il faut continuer à utiliser les mesures de la composition corporelle, aux fins de la santé.</li> </ul>
	Récupération et régénération	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète sera initié au concept du repos, de la récupération et du sommeil dans le cadre de l'entraînement.</li> <li>L'athlète doit reconnaître la récupération comme partie importante du plan d'entraînement et prévoir des jours de repos adéquats pour éviter les blessures.</li> </ul>
	Sommeil	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète de STAR 1-5 doit maintenir une routine régulière de 9,5 à 10 heures de sommeil et de sieste.</li> <li>L'athlète de STAR 6-8 devrait être initié aux stratégies de sieste et maintenir une routine régulière de 9 heures de sommeil et de sieste.</li> <li>L'athlète de STAR 6-8 devrait se concentrer sur le sommeil et la récupération appropriés, grâce à <b>la poussée de croissance à l'adolescence</b>.</li> </ul>

## S'entraîner à s'entraîner – Star 9-Gold / Pré-Novice - Novice

Matrices de développement de l'athlète (MDA)		Rôle des parents/tuteurs Renseignements généraux sur le sport
<b>Habiletés mentales et personnelles</b>	<b>Autonomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur aide à préparer l'athlète, afin qu'il puisse voyager seul.</li> <li>Le parent/tuteur encourage l'athlète à faire des choix et à planifier activement son horaire.</li> </ul>
	<b>Compétence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur célèbre de façon appropriée.</li> <li>Le parent/tuteur permet à l'athlète de ressentir la déception.</li> </ul>
	<b>Relations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le parent/tuteur ne parle pas négativement des autres (entraîneur, patineur, juge, parent, etc.).</li> <li>Le parent/tuteur appuie le club de patinage.</li> </ul>
	<b>Lignes directrices sur les médias sociaux et en matière de communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'entraîneur et l'athlète ne communiquent que dans les environnements d'entraînement et de compétition. Si une communication supplémentaire est nécessaire, l'entraîneur doit contacter le parent/tuteur.</li> <li>Toutes les communications (y compris les messages privés) doivent inclure un parent.</li> <li>Toutes les interactions et les communications de l'entraîneur avec les athlètes mineurs doivent suivre les <a href="#">lignes directrices de la règle des deux</a> établies par <a href="#">l'Association canadienne des entraîneurs</a>.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Votre implication dans l'entraînement de votre enfant changera probablement à ce stade. Jusqu'à présent, vous avez probablement été directement impliqué – par exemple, pour aider votre enfant à acquérir des habiletés de mouvement. À ce stade, votre enfant est plus indépendant et votre rôle est davantage consultatif.</li> <li>Les parents/tuteurs à ce stade doivent appuyer l'obtention de records personnels lors des compétitions. L'accent doit être mis sur la performance et non sur les résultats.</li> <li>Une communication régulière avec les entraîneurs, à propos des questions qui peuvent affecter l'entraînement de votre enfant (par exemple, les situations à la maison, l'école, etc.), devrait avoir lieu. De même, les parents/tuteurs doivent laisser les entraîneurs se charger du développement des athlètes sur glace et hors glace. Les parents/tuteurs doivent faire confiance à l'entraîneur, parler au patineur, lui donner des conseils et intervenir seulement au besoin.</li> <li>À ce stade de développement, les équipes de soutien peuvent commencer à s'élargir et inclure l'expertise de chorégraphes, d'entraîneurs hors glace, de psychologues du sport ou de consultants en performance mentale, en plus de l'entraîneur principal. Il est très important que les parents/tuteurs comprennent leurs rôles, afin que le patineur puisse progresser conformément aux attentes de l'équipe d'entraînement.</li> <li>À ce stade, un équipement de meilleure qualité commence à avoir plus d'importance. Un équipement qui convient à la taille, à la force et à la capacité d'un patineur rend les choses plus amusantes et réduit les risques de blessures.</li> </ul>

Capacités physiques	Littératie physique / habiletés de mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base de performance.</li> <li>• Tolérance structurelle continue et développement des habiletés du mouvement.</li> <li>• Concentration sur la qualité du mouvement.</li> <li>• Athlète complet.</li> </ul>
	Capacité aérobie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement et utilisation d'un échauffement approprié ou d'une récupération appropriée.</li> <li>• Il est recommandé que les athlètes continuent à participer à d'autres sports.</li> <li>• Poursuite du développement d'intensités d'entraînement aérobie, basées sur le pourcentage maximal de fréquence cardiaque ou la mesure de perception de l'effort.</li> <li>• Introduction du concept de changement de durée, de volume et d'intensité pour améliorer la capacité de travail.</li> </ul>
	Mobilité et flexibilité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement d'une flexibilité et d'une mobilité actives, <b>avec une attention portée pendant les poussées de croissance et immédiatement après.</b></li> <li>• Moment critique pour maintenir l'amplitude des mouvements par la mobilité statique et dynamique.</li> </ul>
	Périodisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète sera initié au concept du plan d'entraînement annuel (PEA).</li> <li>• L'athlète recevra un plan de compétition significatif qui appuie l'entraînement, en mettant l'accent sur le processus de compétition.</li> <li>• L'athlète commencera à faire l'expérience d'un environnement d'entraînement quotidien (EEQ), à l'appui de l'environnement de compétition.</li> </ul>
	Nutrition et alimentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se référer à Apprendre à s'entraîner, car les renseignements sont les mêmes.</li> </ul>
	Surveillance corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se référer à Apprendre à s'entraîner, car les renseignements sont les mêmes.</li> </ul>
	Récupération et régénération	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent continu sur le repos et la récupération en tant qu'éléments importants de l'entraînement.</li> <li>• Introduction et évaluation des différentes stratégies de récupération (p. ex., vêtements de compression, massage, bain de glace) en fonction des exigences propres au sport.</li> </ul>
	Sommeil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète doit avoir 9 heures de sommeil et maintenir une routine de sommeil régulière.</li> <li>• L'athlète continuera à pratiquer des stratégies de sieste.</li> <li>• Concentration sur le sommeil et le rétablissement appropriés durant la <b>poussée de croissance à l'adolescence.</b></li> </ul>



Nous encourageons les parents/tuteurs à accéder l'outil de ressources DLT de Patinage Canada sur le site de l'adhésion afin d'accéder aux MDS complets sur les compétences mentales et personnelles et les capacités physiques, pour les deux parcours – Star et Podium.

Dans le but de parvenir à un développement équilibré dans le sport et l'activité physique, il faut porter une attention au-delà des habiletés techniques. Le développement de plusieurs facteurs, notamment les habiletés physiques, techniques, tactiques, psychologiques et personnelles, doit être pris en compte pour mesurer le progrès individuel, et ce, à chaque étape du modèle de développement à long terme.

Nous encourageons les parents/tuteurs à approfondir leurs connaissances sur les ressources de DLT offertes sur le site Web de Patinage Canada, y compris les MDA techniques et tactiques pour tous les stades du DLT, y compris S'entraîner à la compétition et S'entraîner pour gagner. Patinage Canada élaborera aussi le stade de Vie active au cours de la prochaine période quadriennale.

Nous recommandons également aux parents/tuteurs de se familiariser avec les ressources supplémentaires suivantes :

[Lignes directrices sur la positivité corporelle de Patinage Canada](#)

[Pratiques gagnantes : Science du sport dans l'environnement d'entraînement quotidien](#)

[Nutrition and Athletic Performance Position Paper \(2016\)](#)

[IOC RED-S / Female Athlete Triad Consensus Statements \(mise à jour 2014 / 2018\)](#)

[Guide des entraîneurs de Patinage Canada](#)

[Pratiques exemplaires et de comportement éthique des entraîneurs](#)



#### Références

Le sport c'est pour la vie, Développement à long terme de l'athlète – Guide du parent de l'athlète, Centres canadiens multisports (2007, 2009).

Société du sport pour la vie, [Développer la littératie physique – vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens](#), Déterminants du plaisir dans le sport de qualité, 2019, section 1, p. 16.

Programme national de certification des entraîneurs, [Information sur le développement à long terme de l'athlète pour les parents](#), 2016



DÉVELOPPEMENT À LONG TERME (DLT) DANS LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

# GUIDE DE RESSOURCES ÉDUCATIVES POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS