DÉVELOPPEMENT DU TALENT SPORTIF

Document de référence

Votre gouvernement

Québec

PRINCE GEORGE
Québec
salomon
salomon
salomon

Recherche et rédaction
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Albert Marier
Joëlle Couture-Légaré
Eric Pilote

Soutien à la rédaction
Andrée LeMay, consultante

Crédit photo
Le Conseil des Jeux du Canada (couverture 1, couverture 2, page 4, page 6, page 11, page 25, page 33, page 42, page 48, couverture 3)
Istockphoto (page 11, page 17, page 18, page 19, page 20, page 39, page 40)
Antoine Saito, GymCan (page 24)
Soccer Outaouais (page 27)
François-Olivier Thibault, Aviron Québec (page 30)
CHC-Thierry du Bois-OSA Images, Institut national du sport du Québec (page 35, page 37, page 43)

Le présent document a été réalisé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
Pour faciliter la lecture et la consultation du document, le masculin est employé comme genre neutre pour désigner les femmes et les hommes.

Révision linguistique
Sous la responsabilité de la Direction des communications

Il est possible de télécharger la version PDF sur le site Web
du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur à l'adresse suivante :
www.education.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
ISBN 978-2-550-83580-6 (Imprimé)
ISBN 978-2-550-83582-0 (PDF)

© Gouvernement du Québec

TABLE DES MATIÈRES

ABRÉVIATIONS 5

MISE EN CONTEXTE 7

INTRODUCTION 9
- DÉVELOPPEMENT D'UNE CULTURE SPORTIVE AU QUÉBEC 10

CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE 11

TALENT SPORTIF 14
- LE DÉFINIR 14
- LE DÉVELOPPER 16
- HABILETÉS À ACQUÉRIR DÈS L'ENFANCE 17

FORMATION GLOBALE ET POLYVALENTE 18

SPÉCIALISATION APPROPRIÉE 21
- CONCEPT DE SPÉCIALISATION SPORTIVE APPROPRIÉE 23
- SPÉCIALISATION APPROPRIÉE À L'ENFANCE 24
- SPÉCIALISATION APPROPRIÉE À L'ADOLESCENCE 25
- SPÉCIALISATION APPROPRIÉE AU DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE 30

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES 31
- DIFFÉRENCES AVEC LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL 32

CONDITIONS D'ENCADREMENT ESSENTIELLES À LA MISE EN ŒUVRE DU MDA 33
- ENTRAÎNEUR COMPÉTENT À TEMPS PLEIN 33
- SERVICES MÉDICOSPORTIFS ET SOUTIEN SCIENTIFIQUE 34
- RECOMMANDATIONS POUR LES MDA 36

DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ATHLÈTE 38

CONDITIONS DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU TALENT 41
- CAPACITÉ FINANCIÈRE 41
- ACCÈS PRIORITAIRE À DES PLATEAUX AUX NORMES INTERNATIONALES 43
- VIE ÉQUILIBRÉE 44
- ENCADREMENT DANS SA CULTURE ET SOUTIEN DE L'ENVIRONNEMENT PERSONNEL 45
- AUTONOMIE 46
- ENGAGEMENT ET CULTURE DU HAUT NIVEAU 46

CONCLUSION 47

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 49

ANNEXE A 53

Québec
4

ABRÉVIATIONS

ACSV	Au Canada, le sport c'est pour la vie
AIS	*Australian Institute of Sport*
ANP	À nous le podium
ATP	*Association of Tennis Professionals*
CCES	Centre canadien pour l'éthique dans le sport
CEU	Centre d'entraînement unisport
COC	Comité olympique canadien
CPC	Comité paralympique canadien
CREM	Centres régionaux d'entraînement multisports
DLTP/A	Développement à long terme du participant/athlète
EPS	Éducation physique et à la santé
ESI	Équipe de soutien intégré
FAEQ	Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
FGP	Formation globale et polyvalente
FIFA	Fédération internationale de football association
FTEM	Fondation, Talent, Élite et Maître
INS Québec	Institut national du sport du Québec
LNH	Ligue nationale de hockey
MDA	Modèle de développement des athlètes
MEES	Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
MLB	*Major League Baseball*
NBA	*National Basketball Association*
NFL	*National Football League*
PAA	Programme d'aide aux athlètes
PDPS	Plan de développement de la pratique sportive
PSCEU	Programme de soutien aux centres d'entraînement unisports
PSCREM	Programme de soutien aux centres régionaux d'entraînement multisports
PSDE	Programme de soutien au développement de l'excellence
PSES	Programme de soutien aux événements sportifs
PSESI	Programme de soutien aux événements sportifs internationaux
PSFSQ	Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises
PSISR	Programme de soutien aux installations sportives et récréatives
URLS	Unité régionale de loisir et de sport
WTA	*Women's Tennis Association*
YPD Model	*Youth Physical Development Model*

MISE EN CONTEXTE

Au Canada[a], c'est le gouvernement du Québec qui contribue le plus à la réussite de ses athlètes de haut niveau sur les scènes canadienne et internationale grâce, notamment, à divers programmes axés sur le développement de leur talent sportif.

Déjà en 1979, on pouvait lire dans le livre blanc sur le loisir au Québec

> *Ceux qui veulent y consacrer leurs énergies, voire une partie importante de leur vie, ont le droit de bénéficier de ressources adéquates, à l'instar de ceux qui, en bien d'autres domaines, reçoivent l'appui de la collectivité dans la poursuite de l'excellence. C'est finalement dans cette perspective du droit de l'individu à la réalisation de soi et en raison de la pertinence sociale et culturelle de la recherche de l'excellence que le gouvernement entend soutenir le développement d'une élite sportive au Québec[20].*

Le principe du soutien fondamental à la poursuite de l'excellence a été repris par la suite dans la Politique québécoise de développement de l'excellence sportive (1984)[41], dans la Politique du sport au Québec (1987)[42], puis dans le Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport (1997)[40]. Plus récemment, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!* (2017)[38] comprend deux orientations précises à cet effet :

1 Faciliter le cheminement des athlètes vers le haut niveau

Le Ministère et les fédérations sportives québécoises reconnaissent près de 2 500 athlètes identifiés de niveau « excellence », « élite » ou « relève ». De plus, près de 3 000 entraîneurs sont soutenus financièrement pour encadrer ces athlètes de façon permanente. L'Institut national du sport du Québec, les centres d'entraînement unisport et le réseau des centres régionaux d'entraînement multisports offrent des services, directement ou indirectement, à environ 2 300 athlètes de haut niveau. En outre, plus de 7 434 élèves-athlètes sont inscrits dans 48 établissements d'enseignement secondaire à près de 580 programmes Sport-études reconnus par le Ministère et auxquels participent 34 fédérations sportives;

2 Promouvoir le sport de haut niveau et faire connaître les athlètes québécois de l'élite internationale

Les performances de l'élite sportive font rayonner le Québec dans le monde entier. Des centaines de projets sont soutenus chaque année par le Ministère pour que les athlètes, en compagnie des meilleurs entraîneurs, puissent se préparer dans des conditions optimales. En tant que fiers ambassadeurs du Québec, ces athlètes qui rayonnent sur les podiums internationaux sont une source de fierté, d'inspiration et de motivation. Il faut à la fois faire connaître nos athlètes et leurs succès, et louer leur persévérance.

a En 2016-2017, le gouvernement du Québec a investi 47,67 M$ dans ses programmes et initiatives touchant le sport. À cela s'ajoutent environ 21 M$ pour des mesures en lien avec la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir Au Québec, on bouge! et 50 M$ pour des projets d'installations sportives et récréatives. En comparaison, les provinces qui s'approchent le plus du Québec sont l'Ontario (36 M$), la Saskatchewan (28,78 M$) et la Colombie Britannique (21,49 M$), selon les données recueillies par Sport Canada pour le compte du Comité fédéral-provincial-territorial sur le sport, l'activité physique et le loisir.

Les élus ont souvent repris publiquement ces quatre principes fondamentaux :

1) soutenir la poursuite de l'excellence;

2) promouvoir les athlètes de haut niveau comme modèles d'engagement, de dépassement et de résilience;

3) contribuer au développement d'une véritable culture du sport au Québec;

4) exprimer notre fierté nationale en rivalisant avec les meilleurs et en excellant dans le sport partout au Canada et dans le monde.

Les raisons pour lesquelles le Québec consacre autant de ressources ont des fondements différents de l'approche de Sport Canada, de l'organisme À nous le podium (ANP), du Comité olympique canadien (COC) et du Comité paralympique canadien (CPC), dont les actions et le financement sont principalement fondés sur la recherche de médailles aux Jeux olympiques et paralympiques.

L'*Avis sur l'éthique en loisir et en sport* (2006)[34] jette les bases d'une concertation visant à rallier, autour d'une même vision « éthique » du loisir et du sport, les acteurs de ces sphères d'activité qui sont préoccupés par l'apparition de situations et de comportements inappropriés. Il a pour objectif principal la reconnaissance des valeurs à promouvoir et, ultimement, la préservation d'un milieu du loisir et du sport sécuritaire et accueillant pour tous. Aussi, pour être reconnus par le Ministère, les organismes doivent adhérer à l'Avis et faire la promotion de l'esprit sportif.

Au Canada, le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) est responsable des services de contrôle antidopage. L'organisme, qui a pour mission de sensibiliser la population à l'importance de ces deux aspects – éthique et contrôle antidopage dans le sport canadien – travaille en étroite collaboration avec les athlètes, les entraîneurs, les parents, les arbitres et les administrateurs pour bâtir un meilleur milieu sportif[6] :

- en mettant en œuvre un système sportif axé sur des valeurs et des principes;
- en défendant un sport juste, sécuritaire et ouvert;
- en protégeant l'intégrité du sport.

INTRODUCTION

[Le sport est une…] ***Activité physique pratiquée avec des règles, des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, pratiquée individuellement ou en équipe dans divers contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau)[38].***

De nombreux effets bénéfiques sur les plans individuel et collectif sont corrélés avec la pratique régulière d'activités physiques et sportives. La plupart des lignes directrices en matière d'activité physique visent à améliorer et à maintenir la santé physique, surtout la santé cardiovasculaire et métabolique, et à réduire la prévalence de l'obésité. On pense par exemple aux effets sur :

- l'espérance de vie (espérance de vie en santé et espérance de vie active);
- les composantes de la condition physique (aptitude aérobie, aptitude musculaire, flexibilité et composition corporelle);
- la prévention primaire (cancer, fonction immunitaire, santé cardiovasculaire et métabolique, santé cognitive, santé mentale, santé osseuse et santé respiratoire);
- les saines habitudes de vie (alimentation, consommation d'alcool, sommeil et tabagisme);
- le plan financier (réduction des coûts en santé)[8].

Voilà pourquoi le Ministère favorise la pratique régulière d'activités physiques et encourage l'augmentation de la participation sportive. Mais il va plus loin : il contribue à l'amélioration des performances québécoises sur les scènes canadienne et internationale.

L'expérience sportive positive et enrichissante devrait être au cœur de la démarche des personnes qui pratiquent un sport pour qu'elles puissent développer leur talent et leur potentiel quel que soit leur contexte de pratique – découverte, initiation, récréation, compétition ou haut niveau, soit le niveau le plus élevé de performance d'une discipline sportive, qui n'est accessible qu'à un petit nombre.

Dans le présent document, le Ministère exprime sa vision du développement du talent sportif. En plus du nouveau regard qu'il porte sur la spécialisation et les nombreuses nuances qui y sont associées, il présente le concept de « formation globale et polyvalente » (FGP) et explique les conditions du développement à long terme du talent ainsi que les mesures mises en place pour satisfaire celles-ci. Bilan de l'évolution des grands principes ayant guidé les interventions de l'État dans ce domaine, ce document de référence est en quelque sorte une synthèse de ce qui est souhaitable pour le développement du talent sportif au Québec.

Développement d'une culture sportive au Québec

La compréhension du sport a beaucoup évolué depuis la parution du livre blanc de 1979. À l'époque, le Ministère avait réparti l'activité physique, le « sport de masse » et le « sport d'élite » dans trois directions distinctes qui travaillaient en vase clos.

En 2006, un exercice interne de planification stratégique visant le développement d'une culture sportive québécoise a révélé :

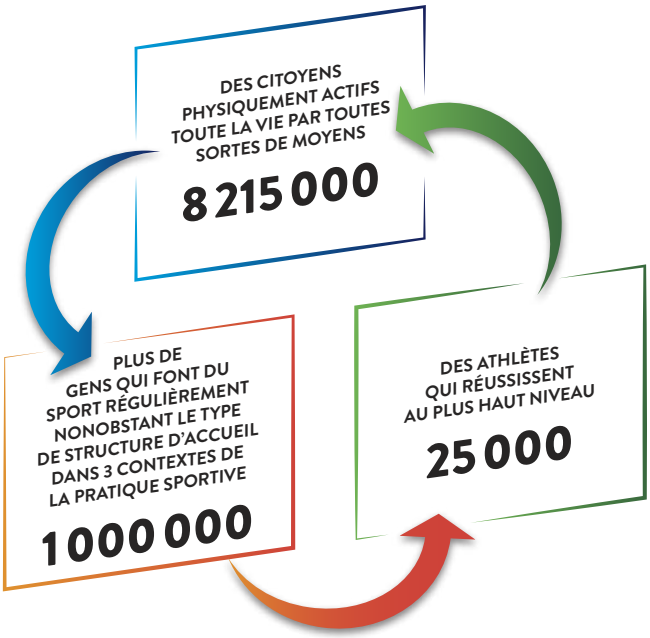
- qu'il n'y avait pas de clivage entre activité physique et sport, y compris le contexte du haut niveau;
- qu'il fallait des interventions dans les trois axes décrits dans la figure 1, car elles permettent de joindre :

  1) les personnes qui sont physiquement actives au quotidien;

  2) les personnes qui pratiquent une discipline sportive dans une structure d'encadrement;

  3) les athlètes qui sont engagés dans une démarche de développement du talent sportif.

FIGURE 1 : LE DÉVELOPPEMENT D'UNE CULTURE SPORTIVE QUÉBÉCOISE



Les trois axes d'intervention[33], interreliés et agissant dans une dynamique globale, permettent de joindre l'ensemble de la population québécoise.

L'Australie s'investit également dans ces trois axes d'intervention et, à cet égard, son modèle est révélateur. Présenté par l'*Australian Institute of Sport* (AIS), il offre une perspective intéressante sur le développement de l'athlète et la pratique sportive en général. Il est composé de dix microphases réparties dans quatre dimensions : Fondation, Talent, Élite et Maître (FTEM)[17]. Le modèle FTEM :

- propose une vision holistique des trois grandes sphères que sont le mode de vie physiquement actif, la pratique régulière d'une activité sportive et le développement du talent sportif;
- offre une perspective dynamique donnant la possibilité de passer d'une phase à l'autre à divers moments du développement en fonction des objectifs des participants;
- reconnaît que les participants peuvent se trouver simultanément dans deux phases différentes[17].

CONTEXTES
DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Au Québec, la pratique sportive est définie selon cinq contextes :

la découverte, qui représente le premier contact avec une discipline sportive

l'initiation, qui correspond à une démarche pédagogique favorisant l'expression du jeu inhérent au sport

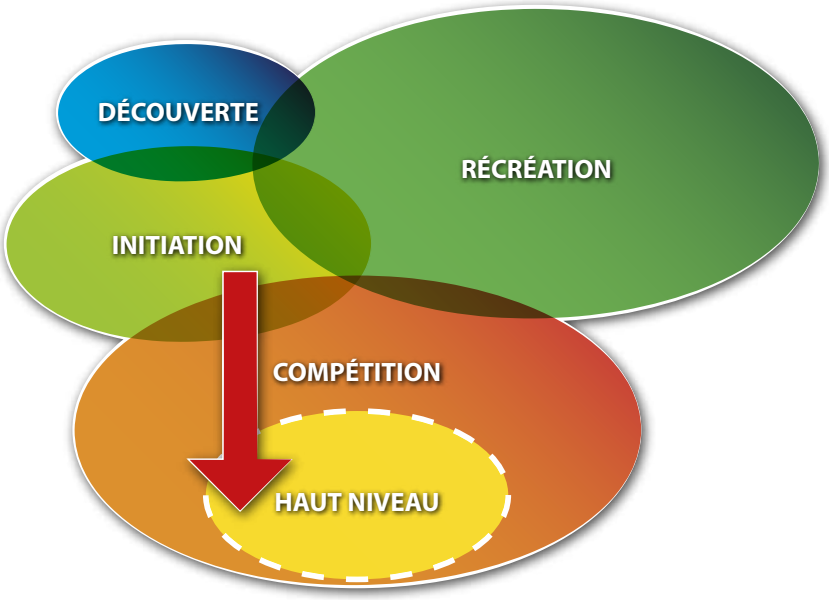
la récréation, qui renvoie plus à l'univers du jeu qu'à celui de la performance

la compétition, qui est plus axé sur la performance que sur le jeu

le haut niveau, qui regroupe exclusivement les athlètes engagés dans la recherche du niveau de performance le plus élevé de leur discipline sportive

Dans la figure 2, les cinq contextes sont une représentation dynamique et globale de la pratique sportive suggérant que les cheminements individuels varient selon les aspirations et les habiletés de chacun, qui peuvent changer avec le temps. Ainsi, il est possible de changer de contexte, ou encore de se trouver dans deux contextes différents (ou plus) au même moment.

FIGURE 2 : LES CINQ CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE[38]



La flèche illustre le propos du « cadre de référence[b] » du modèle de développement des athlètes (MDA) des fédérations sportives québécoises[c] dont l'objectif ultime est de déterminer ce qui doit être fait tout au long de la démarche. Finalement, la flèche rappelle qu'il est important de faire des choix judicieux au regard de la croissance et de la maturation de chaque individu, en plus de suivre son évolution au fil des années. Le « cadre de référence » doit être évalué et ajusté régulièrement pour offrir les meilleures conditions possibles d'entraînement et de compétition.

Chaque fédération sportive québécoise doit refléter dans son MDA sa compréhension du parcours sportif optimal de l'athlète tout au long de sa carrière. Un parcours illustré par un graphique qui présente, selon les catégories d'âge ou de performance ou selon les stades de développement, toutes les structures d'encadrement principales ou temporaires : clubs, équipes, programmes, centres régionaux d'entraînement, centres provinciaux d'entraînement, équipes du Québec permanentes ou occasionnelles, centres nationaux d'entraînement et équipes du Canada permanentes ou occasionnelles.

Il importe d'évaluer continuellement la pertinence de ces structures d'encadrement qui composent le parcours optimal défini par la fédération sportive québécoise, pour garantir aux athlètes le meilleur rendement possible de l'addition et de la complémentarité de tous les éléments de leur parcours.

b Le cadre de référence est en quelque sorte le cœur du modèle de développement des athlètes (MDA). Cette section du MDA contient les exigences du sport de haut niveau, ainsi que les stades du développement de la personne (croissance et maturation). Le cadre de référence doit permettre aux entraîneurs, aux structures d'encadrement et aux partenaires de comprendre ce que la fédération sportive estime être requis pour offrir les meilleurs programmes et conditions d'encadrement[35].

c Le MDA est expliqué en détail dans le chapitre Modèle de développement des athlètes (MDA).

HAUT NIVEAU

« Le terme *haut niveau* est porteur d'une finalité très élevée de perfection. C'est le contexte de la pratique sportive où on trouve les athlètes engagés dans une recherche de très haute performance. Les paramètres de pratique liés à ce contexte doivent être de nature à soutenir cet engagement chez l'athlète[39]. »

Ce contexte désigne le niveau de performance le plus élevé, dans chaque discipline sportive, sur la scène internationale. Les athlètes de ce contexte prennent part aux Jeux olympiques et paralympiques, aux Championnats du monde et aux Coupes du monde senior de leur discipline sportive. Ils font aussi partie des réseaux « professionnels » du premier niveau mondial de performance (ex. : Ligue nationale de hockey [LNH], *National Basketball Association* [NBA], *National Football League* [NFL], *Major League Baseball* [MLB], Fédération internationale de football association [FIFA] 1re Division, *Association of Tennis Professionals/Women's Tennis Association* [ATP/WTA], etc.)[39].

Le rôle de la fédération sportive québécoise est de :

- développer le talent sportif vers le haut niveau en diffusant, en évaluant périodiquement et en revoyant, au besoin, le MDA;
- identifier les athlètes auprès du Ministère;
- organiser les championnats provinciaux;
- choisir les personnes qui composent les délégations du Québec pour les championnats canadiens et les Jeux du Canada;
- superviser les programmes Sport-études et la Finale des Jeux du Québec;
- se doter d'un programme qui comprend au moins une équipe du Québec;
- participer à l'encadrement de centres d'entraînement unisports.

Dans les dernières décennies, le concept pyramidal a largement été utilisé dans les différentes structures sportives à travers le monde. L'analogie de la pyramide est si culturellement fréquente qu'elle fait maintenant partie du langage courant des administrateurs sportifs et des décideurs. Cependant, elle comporte un manque en ce qui a trait à l'intégrité des données qui la sous-tendent[18].

Selon le modèle pyramidal, une importante base de participants est nécessaire pour développer des athlètes de pointe. Or, des évidences empiriques ont démontré que tous les athlètes ne franchissent pas les mêmes étapes pour parvenir au haut niveau[18]. Par exemple, certains sont en mesure de transférer des acquis vers une autre discipline sportive où, finalement, ils atteindront le haut niveau. Une grande base de participants n'est donc pas garante du développement du talent sportif. Par exemple, le Canada fait bonne figure aux Jeux olympiques d'hiver dans certaines disciplines sportives telles que le bobsleigh, le skeleton, la luge, le ski slopestyle ou le snowboard slopestyle. Toutefois, ces disciplines n'ont pas une importante base de participants à l'échelle nationale. Ce serait plutôt l'encadrement et les programmes offerts aux athlètes qui joueraient un rôle déterminant[17].

TALENT SPORTIF

Le définir

Il convient d'abord de faire une distinction entre le talent et la performance, qui sont souvent confondus. En effet, si le talent représente l'ensemble des qualités et des aptitudes nécessaires à la réalisation de grandes performances, la performance est une prestation sportive, généralement en situation de compétition. On entend souvent des expressions comme : « Elle a réussi un coup sensationnel, quel talent! » (la performance et le talent sont confondus).

Certains sont d'avis qu'avec du travail et de la détermination, il est possible de réaliser une performance sportive exceptionnelle même en ayant un talent moyen. Or, si l'objectif est de rivaliser sur la scène internationale, il faut plus qu'un talent moyen et un engagement exceptionnel. En fait, la performance sportive n'est pas une forme de mérite et elle est fortement corrélée aux prédispositions naturelles de l'individu. Contrairement à ce qui est parfois véhiculé dans le milieu sportif, le talent existe et son développement est un processus dynamique, complexe et évolutif[48]. Il importe donc de bien comprendre le terme « talent ».

Si vous voulez devenir champion, alors vous feriez mieux de bien choisir vos parents[2]
- Astrand (2000)

Giftedness[54]
- Vaeyens (2008)

The genetic innate potential ability[59]
- Young (2015)

Le sujet du talent est celui qui, sur la base de dispositions, de capacités de performance et des conditions de l'environnement réel, atteint un niveau de performance (si possible vérifié en compétition) supérieur à celui de sa moyenne d'âge[57].
- Weineck (1997)

On sait également[48] :

- qu'un même talent peut se manifester à des âges différents selon les individus;
- que les talents apparents d'un individu changent avec le temps;
- que le talent peut se dissiper au fil du temps.

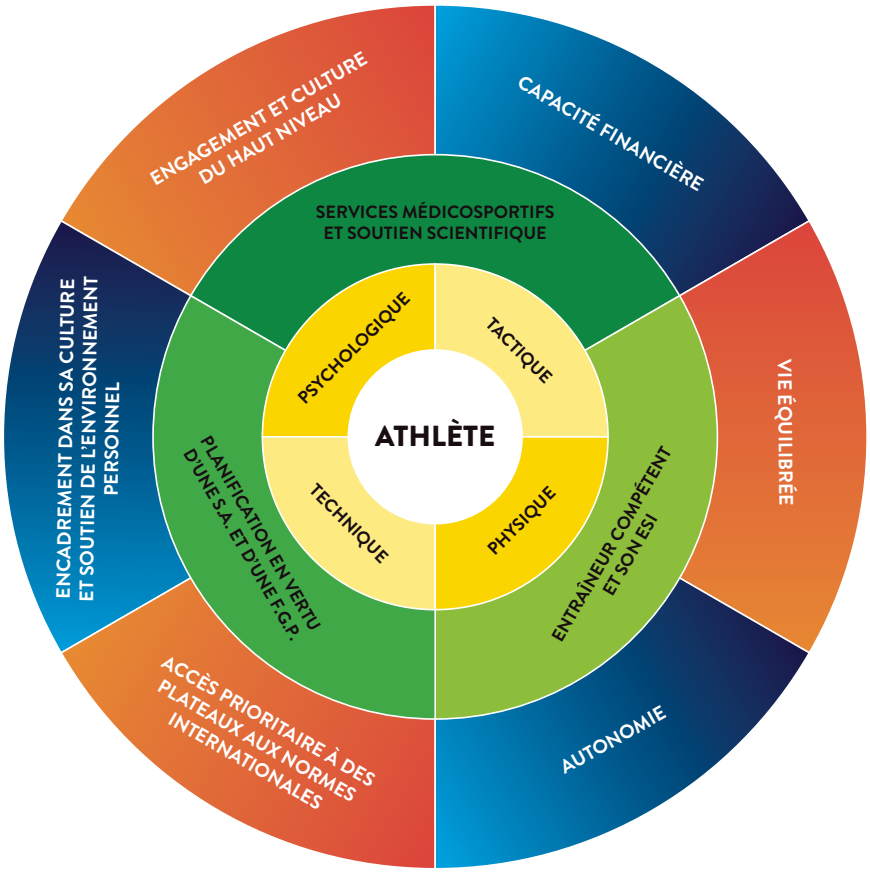
Jusqu'à maintenant, aucune étude scientifique n'a été en mesure de démontrer avec certitude qu'il était possible de détecter le talent chez l'enfant ni de prédire l'expertise future. En revanche, il est largement accepté que le jugement des entraîneurs experts d'une discipline est ce qu'il y a de mieux afin de détecter le potentiel.

QUÉBEC

Le développer

Il existe de nombreux modèles qui permettent de comprendre le développement du talent d'un athlète et le chemin qui mène au haut niveau. Celui de la figure 3 regroupe tous les aspects nécessaires au développement du talent sportif dans quatre dimensions distinctes : l'athlète, l'entraînement, l'encadrement et les conditions du développement à long terme.

FIGURE 3 : LE DÉVELOPPEMENT DU TALENT SPORTIF



Premièrement, au cœur de ce modèle, le profil de l'athlète détermine s'il possède les préalables pour entamer une démarche qui pourrait le conduire au haut niveau. Deuxièmement, l'entraînement doit se faire sur quatre plans : physique, technique, tactique et psychologique. Troisièmement, l'encadrement de l'entraîneur et de l'équipe de soutien intégré (ESI) joue un rôle prépondérant. Les services médicosportifs et le soutien scientifique offrent un apport essentiel aux athlètes et à leurs entraîneurs, tant en matière de récupération–régénération et de planification qu'en matière d'optimisation des performances[21]. Quatrièmement, certaines conditions de réussite doivent être prises en compte pour permettre à l'athlète d'atteindre son plein potentiel : capacité financière, accès prioritaire à des plateaux aux normes internationales, vie équilibrée, autonomie, encadrement dans sa culture et soutien de l'environnement personnel, engagement et culture du haut niveau.

Finalement, dans toute cette démarche, il ne faut jamais sous-estimer l'importance du sentiment de bien-être et d'accomplissement personnel que l'athlète doit ressentir à l'entraînement et en situation de compétition. Par-dessus tout, le plaisir et la passion sont des ingrédients essentiels pour que celui-ci puisse entamer et poursuivre la démarche de développement de son talent.

Habiletés à acquérir dès l'enfance

Pour quelques sports, certains déterminants de la performance doivent être acquis dès l'enfance pour développer adéquatement le talent des futurs athlètes. En effet, cette période représente un moment critique pour l'apprentissage des mouvements fondamentaux en raison de la plasticité neurologique des enfants[53].

Le meilleur âge pour apprendre devrait assurer, par l'intermédiaire d'un entraînement orienté bien que toujours adapté à l'enfant, l'acquisition des techniques sportives de base sous la forme élémentaire, et si possible même sous la forme plus élaborée. La base des capacités de coordination nécessaires aux performances futures devrait être acquise dès le premier et le second âge scolaire[57].

- Weineck (1997)

Les habiletés qui nécessitent une capacité d'adaptation telles que l'équilibre dans l'eau, sur la glace et sur la neige devraient être acquises à l'enfance pour espérer atteindre, le moment venu, des performances de haut niveau dans les sports pratiqués dans ces milieux. Il en est de même pour la prise de décision, particulièrement dans les sports, où il s'agit d'un déterminant majeur de la performance (ex. : apprendre à recevoir et à frapper un objet, capacité d'interagir adéquatement dans une situation de « coopération–confrontation »).

FORMATION
GLOBALE ET POLYVALENTE

La formation globale et polyvalente (FGP) devrait faire partie intégrante de toutes les formes de spécialisation, car l'expérience démontre que « les performances sportives maximales ne peuvent être atteintes qu'à la condition que les bases nécessaires à cet effet aient été acquises à l'enfance et à l'adolescence[57] ».

Dans un premier temps, le terme « globale » fait référence aux quatre dimensions qui devraient être développées pour atteindre une performance sportive optimale :

1) physique (ex. : développement de la force, de la vitesse);

2) tactique (ex. : prise de décision);

3) technique (propre à la discipline);

4) psychologique (ex. : gestion du stress, fixation d'objectifs).

Dans un deuxième temps, le terme « polyvalente » signifie que l'athlète doit prendre part à diverses activités physiques et sportives pour se développer de façon optimale. La FGP est nécessaire pour enrichir et diversifier les contenus d'entraînement et, ultimement, permettre un développement sain et adapté aux jeunes athlètes.

On sait que les enfants sont en mesure de développer toutes sortes d'habiletés motrices de manière informelle simplement par le jeu. Actuellement, de nombreuses statistiques montrent que les enfants et les adolescents sont de moins en moins actifs, délaissant trop souvent les activités physiques au profit des jeux vidéo ou d'autres activités sédentaires[4]. On constate globalement que le développement moteur ainsi que le niveau de maîtrise d'habiletés sportives des jeunes sont moindres qu'auparavant. Heureusement, les cours d'éducation physique et à la santé (EPS) et la pratique d'un ou de plusieurs sports peuvent pallier ces lacunes.

Au Québec, les cours d'EPS sont obligatoires et donnés par des professionnels. Les contenus sont basés sur trois compétences permettant le développement d'une meilleure « littératie physique »[d] chez les enfants et les jeunes, soit :

1) agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;

2) interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;

3) adopter un mode de vie sain et actif.

d La « littératie physique » se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie[58].

Bien que l'entraînement propre à une discipline sportive représente un important pourcentage du temps total alloué à la pratique sportive dans le cadre d'un programme Sport-études, les cours d'EPS demeurent tout de même obligatoires pour tous les élèves-athlètes, notamment pour qu'ils bénéficient d'une FGP.

Dans le cas des athlètes engagés dans une démarche vers le haut niveau, la planification annuelle devrait aussi inclure des activités sous forme de pratique délibérée[e] et de jeu libre de diverses natures, car l'acquisition d'un grand éventail d'habiletés (ex. : physiques, motrices, mentales) favorise le développement d'une meilleure « littératie physique » et la formation d'athlètes plus complets[57]. L'entraîneur doit donc proposer aux jeunes une panoplie de méthodes d'entraînement et un large éventail d'activités physiques et sportives visant un développement global et polyvalent. Dès lors, le jeune athlète pourra exploiter en situation de compétition des savoir-faire moteurs. Il pourra aussi utiliser plus facilement diverses méthodes d'entraînement ou de réadaptation et même transférer ses acquis dans une autre discipline sportive, le cas échéant.

Les périodes de transition qui surviennent à différents moments de l'année, selon les sports, sont assurément intéressantes pour favoriser une FGP. La phase de récupération peut aussi être profitable, notamment par l'intégration de contenus ou de stratégies visant le développement d'autres habiletés (ex. : programme d'étirement, préparation mentale, atelier sur la nutrition, formation en arbitrage).

La compétence « adopter un mode de vie sain et actif » du programme ministériel d'EPS interpelle tous les intervenants du monde sportif. Dans tous les contextes de la pratique sportive et dans toutes les structures d'encadrement, il est primordial que ces intervenants fassent réaliser aux jeunes que la pratique régulière d'activités physiques est essentielle à leur santé actuelle et future. Au-delà des performances, des victoires et des défaites, n'est-ce pas le plus important?

e Activité hautement structurée dont le but explicite est d'améliorer la performance[15].

SPÉCIALISATION
APPROPRIÉE

La spécialisation est une phase du développement du talent de l'athlète.

La spécialisation d'un athlète correspond au moment où celui-ci s'investit particulièrement dans un sport dans le but d'y atteindre le plus haut niveau. Il est habituellement caractérisé par un engagement important dans la pratique du sport, par une augmentation importante des exigences physiologiques et psychologiques de la pratique spécifique à un sport et par la réalisation d'une grande quantité de pratique délibérée[7].

D'une façon plus imagée, la spécialisation correspond au moment où l'athlète décidera de placer *tous ses œufs dans le même panier*. Elle ne devrait s'adresser qu'à ceux et à celles qui ont le talent nécessaire et le niveau d'engagement requis pour entamer leur démarche vers le haut niveau.

Historiquement, les sports ont été catégorisés comme des disciplines à spécialisation « hâtive » ou « tardive ». Il y a quelques années, le Ministère avait même exigé des fédérations sportives québécoises qu'elles s'identifient à l'un ou à l'autre de ces deux types de spécialisation. À la suite de cet exercice, on a constaté que les acteurs du milieu sportif qualifiaient leur discipline sportive comme étant à spécialisation « hâtive » ou « tardive », ou même « hâtive-tardive ». Dans tous les cas, la confusion évidente et répandue entourant ces deux termes a suscité la réflexion et a encouragé l'élaboration d'une nouvelle taxonomie.

Plusieurs auteurs de travaux scientifiques associent la spécialisation « hâtive » à des aspects néfastes vu ses possibles conséquences :

- augmentation du risque de blessures[5];
- limitation du développement, de la compréhension des mouvements et des habiletés motrices fondamentales[45];
- épuisement et *burnout*[5];
- abandon de la pratique sportive[45].

Ces mêmes auteurs recommandent généralement une plus grande diversification des activités physiques et sportives à l'enfance, ou d'attendre l'adolescence pour entamer une phase de spécialisation.

Dans le cas de la spécialisation « tardive », utilisée pour qualifier la majorité des disciplines sportives, le terme semble un peu trompeur, puisqu'il s'agit manifestement du type de spécialisation le plus répandu. En fait, cette spécialisation « tardive » est plutôt une forme de spécialisation qui est simplement « normale ».

« SURSPÉCIALISATION SPORTIVE »

Traiter de « surspécialisation sportive » introduit une perspective plutôt erronée. Le terme *surspécialisation* est utilisé dans le domaine de la médecine pour qualifier des professionnels en fonction de leur expertise (ex. : médecin spécialiste en orthopédie et surspécialisé pour les genoux). Toutefois, il faut reconnaître qu'il arrive que l'on se spécialise de façon inappropriée. En sport, il semble que le terme *surspécialisation* soit parfois maladroitement utilisé pour qualifier la spécialisation inappropriée (ex. : trop précoce au regard de l'individu et du sport pratiqué).

Bien que la pratique de divers sports soit importante pour former des athlètes polyvalents, il convient de souligner que la meilleure (ou la seule) façon de développer le talent sportif n'est pas la « totale diversification ludique » comme le veulent certains courants de pensée. Pour les jeunes qui possèdent un talent exceptionnel, une trop grande diversification pourrait faire en sorte qu'ils ratent certains jalons critiques de leur développement. Pour ceux qui démontrent des prédispositions et qui ont le désir de s'engager dans une démarche vers le haut niveau, la spécialisation est une étape nécessaire et elle doit se faire dans un cadre sain et sécuritaire. La démarche de développement du talent doit viser à optimiser le potentiel de chaque athlète pour qu'il parvienne au meilleur niveau de performance qui lui est possible d'atteindre.

Concept de spécialisation sportive appropriée

À la lumière des informations présentées dans les MDA des différentes fédérations sportives québécoises, des réflexions qui ont suivi ainsi que d'évidences mentionnées dans la littérature, le Ministère n'utilisera plus les termes *spécialisation hâtive* et *spécialisation tardive* en raison de la difficulté, voire de l'impossibilité de parvenir à une compréhension commune chez l'ensemble des intervenants du milieu sportif. Il apparaît maintenant plus pertinent et utile d'employer le terme *spécialisation appropriée*.

Globalement, deux principales dimensions doivent être considérées pour déterminer le type de spécialisation à préconiser :

1. **Les exigences du sport de haut niveau** en fonction de la nature du sport, et des habiletés qu'il faut maîtriser sur les plans moteur, technique, tactique, physique et psychologique, selon la zone d'âge optimale de la performance des athlètes dans le sport concerné.

   Les temps changent et force est de constater que la réalité de plusieurs sports a beaucoup évolué au cours des dernières décennies. C'est par exemple le cas de la gymnastique. Depuis la modification des règles d'admissibilité (âge minimal de 16 ans) aux Jeux olympiques par la fédération internationale, ce sont maintenant des jeunes femmes plutôt que des enfants ou des adolescentes qui dominent sur la scène internationale. Soulignons les performances remarquables de la gymnaste Simone Biles aux Jeux de 2016 à Rio de Janeiro, alors qu'elle en était à ses premiers grands Jeux. À 19 ans, l'Américaine remporte alors quatre médailles d'or. On ne peut pas nier que les gymnastes les plus performantes sont désormais des femmes dont le physique et la puissance n'ont rien à voir avec celles d'une autre époque. On se souvient encore de la reine des Jeux de 1976 à Montréal, la gymnaste roumaine Nadia Comaneci qui, avec la physionomie d'une enfant, avait marqué l'histoire à seulement 14 ans.

2. **Les principes scientifiques de croissance et de maturation**. La courbe de croissance et le rythme de maturation varient d'un individu à l'autre. Ainsi, il faut s'assurer que les contenus d'entraînement, l'intensité et le volume des exercices ainsi que le nombre et le niveau des compétitions respectent l'intégrité des athlètes en développement. Tous les choix doivent ainsi être fondés sur une solide compréhension des principes de croissance et de maturation ainsi que sur les facteurs individuels.

La spécialisation est nécessaire pour développer le talent sportif et elle peut débuter, selon la nature du sport, à différents moments de la croissance. C'est pourquoi la taxonomie suivante sera dorénavant utilisée :

- spécialisation appropriée à l'enfance;
- spécialisation appropriée à l'adolescence;
- spécialisation appropriée au début de l'âge adulte.

Spécialisation appropriée à l'enfance

Le développement des savoir-faire permettant l'exécution de mouvements gymniques et acrobatiques demande de la coordination et de la précision, en plus de nécessiter une implication cognitive et sensori-motrice[57]. Vers l'âge de 10-11 ans, l'appareil vestibulaire (siège de l'équilibre), ainsi que d'autres facteurs d'analyse (traitement de l'information) atteignent une maturité morphologique et fonctionnelle proche de celle des adultes[57]. Il est alors possible de proposer des contenus d'entraînements impliquant des mouvements relativement complexes, qui demandent des efforts en ce qui concerne la perception et l'orientation spatio-temporelle[57].

En outre, il s'agit d'une période cruciale pour le développement moteur et, règle générale, ce qui n'est pas acquis à ce stade du développement de l'enfant ne se rattrape qu'au prix d'efforts incomparablement plus élevés par la suite[57].

Une phase de spécialisation appropriée à l'enfance est possible à condition que l'encadrement soit basé sur un modèle de développement pertinent et étoffé, en plus d'être supervisé par des entraîneurs compétents et une équipe de soutien intégré. La spécialisation ne devrait s'adresser qu'aux enfants dont le talent a été confirmé par un expert. Il importe également d'offrir une FGP à tous les enfants des meilleurs niveaux de compétition de leur groupe d'âge. La spécialisation complète ou inappropriée pourrait faire en sorte de limiter le répertoire moteur de certains enfants et même affecter l'optimisation de leurs performances futures[37].

Les enfants qui démontrent des prédispositions exceptionnelles devraient bénéficier d'un encadrement adapté dans un environnement contrôlé. Ils devraient aussi pouvoir développer des habiletés, des attitudes et des habitudes leur permettant de conserver une vie équilibrée. De plus, il ne faut jamais perdre de vue que les enfants n'étant pas (encore) des athlètes, l'entraîneur doit faire en sorte qu'ils continuent à éprouver du plaisir à s'entraîner. Enfin, il est primordial de veiller à assurer un équilibre entre ce qui doit être acquis à l'enfance et un volume d'entraînement et de compétitions qui respecte l'intégrité physique, psychologique, sociale et émotionnelle de ces athlètes en devenir.

Prenons le cas d'un individu très talentueux, tant sur le plan moteur que sur le plan physiologique, qui réussit bien dans plusieurs sports. Pourrait-il devenir un athlète de haut niveau dans une discipline sportive donnée sans avoir accès à une spécialisation appropriée à l'enfance?

a) Si la réponse est oui, la spécialisation appropriée n'est pas requise à l'enfance, mais le sera plutôt à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, selon les exigences du sport de haut niveau de la discipline en question.

b) Si la réponse est non, comme c'est le cas pour la gymnastique, le patinage artistique et le plongeon, la spécialisation appropriée est requise à l'enfance et devrait être combinée à une FGP.

Spécialisation appropriée à l'adolescence

Pour les sports dont les aspects technique et tactique sont des déterminants critiques de la performance, la phase de spécialisation devrait survenir principalement à l'adolescence. C'est le cas de la majorité des disciplines sportives (ex. : sports collectifs, sports d'opposition). Il faut aussi rappeler qu'à cet âge, la période de croissance et de maturation n'étant pas terminée, il est nécessaire d'en tenir compte au moment d'élaborer la planification annuelle.

Il faut aussi se rappeler qu'un grand nombre d'enfants et d'adolescents ne parviendraient pas à atteindre des performances optimales, entre autres parce que les stimuli appliqués durant la croissance pour le développement de l'appareil de soutien et de l'appareil moteur ont été insuffisants ou trop univoques[57].

Concurremment au processus de spécialisation, l'acquisition d'habiletés diversifiées due à la pratique d'autres activités physiques et sportives permettra aux jeunes d'expérimenter toutes sortes de méthodes d'entraînement, de prendre part à une réadaptation efficace en cas de blessure, ou même d'utiliser leurs acquis pour une autre discipline sportive, le cas échéant.

LES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES RECONNUS

L'objet fondamental d'un programme Sport-études est d'offrir un encadrement adapté aux élèves-athlètes dans le but de permettre une meilleure conciliation des objectifs sportifs et scolaires. Les programmes Sport-études visent ainsi à maximiser les chances de l'élève-athlète d'atteindre ses objectifs sportifs et scolaires tout en favorisant une vie équilibrée.

Ces programmes regroupent plusieurs types de clientèle : (a) élève-athlète ayant le potentiel pour le haut niveau; (b) élève-athlète agissant à titre de partenaire d'entraînement; et (c) élève-athlète inscrit pour favoriser sa réussite scolaire. À cet égard, la fédération sportive, les mandataires, la direction de l'établissement scolaire ainsi que les entraîneurs devraient s'assurer de prendre en considération cette réalité pour offrir un encadrement adapté et approprié.

Dans le cadre des programmes Sport-études, chaque discipline sportive possède un calendrier d'entraînements et de compétitions distinct. Dans le cas de certains sports, la période de compétition se déroule durant la saison estivale, alors que pour d'autres, la saison de compétition a lieu en plein milieu de l'année scolaire. Plusieurs groupes d'athlètes se trouvent ainsi à terminer leur saison de compétition à différents moments de l'année et cette particularité complexifie la tâche des entraîneurs. Bien que l'entraînement propre au sport représente un important pourcentage du temps total alloué à la pratique sportive dans le cadre d'un programme Sport-études, il est souhaitable d'avoir des contenus d'entraînements diversifiés pour permettre un développement global et polyvalent.

Ainsi, l'acquisition des équilibres non spécifiques au sport concerné, l'élargissement du répertoire moteur et l'amélioration d'habiletés physiques qui ne sont pas propres au sport sont des objectifs à privilégier lors de l'élaboration des contenus en phase de transition, de récupération ou de repos. Les périodes de compétition étant variables, l'entraîneur doit être en mesure de déterminer à quel moment de l'année il est possible d'inclure davantage d'activités permettant le développement de différentes habiletés. Les périodes de transition qui surviennent à différents moments de l'année scolaire selon les sports peuvent représenter des périodes charnières. Les athlètes des sports collectifs pourraient dès lors pratiquer un autre sport d'équipe dont les principes de jeu sont similaires, mais avec des composantes différentes. À titre d'exemple, l'entraîneur d'une équipe de hockey pourrait décider de proposer un bloc d'entraînement en anneau mobile[f]. Les joueurs seraient ainsi amenés à manier un bâton sans palette pour diriger un anneau plutôt qu'une rondelle et à se déplacer en espadrilles plutôt qu'en patins, ce qui ferait appel à un tout autre registre d'habiletés, bien que les grands principes de jeu appliqués demeurent identiques.

Les possibilités sont vastes et l'entraîneur demeure la personne la plus qualifiée pour utiliser la FGP à bon escient. Ainsi, un entraîneur en sport individuel pourrait choisir d'utiliser un sport collectif pour le développement d'autres habiletés. Un entraîneur de judo pourrait décider d'intégrer un bloc de soccer à sa planification annuelle pour développer l'agilité et la coordination des membres inférieurs, en plus de faire vivre aux jeunes une activité dont les efforts répétés courts et intenses s'apparentent aux exigences d'un

f Jeu collectif à invasion de territoires (communément appelé « gouret de salon ») se déroulant dans un gymnase à l'aide d'un bâton sans palette et d'un anneau en mousse.

combat de judo. Il convient donc d'utiliser toutes sortes de méthodes et d'activités physiques et sportives pour veiller au développement global et polyvalent des élèves-athlètes, peu importe le sport pratiqué.

La période suivant un bloc de compétitions peut s'avérer un défi autant pour les élèves-athlètes, en raison de la fatigue accumulée, que pour l'entraîneur. Toutefois, cette période de l'année peut représenter une occasion d'élargir l'éventail des habiletés maîtrisées, ou d'offrir une période de récupération par l'entremise de différentes méthodes. L'ajout de contenus diversifiés permettant une récupération adéquate pourrait dès lors s'avérer un choix judicieux. La phase de récupération pourrait être profitable à plusieurs égards et pourrait, par exemple, servir à intégrer des contenus ou des stratégies visant le développement d'habiletés connexes au sport (ex. : programmes d'étirements, préparation mentale, atelier en nutrition, formation en arbitrage). Dans tous les cas, il demeure important de prendre en considération les besoins individuels de chacun des élèves-athlètes.

Peu importe le sport, l'héritage le plus important du parcours d'un élève-athlète dans son programme Sport-études doit être qu'il adoptera un mode de vie sain et actif. Donc, il convient de rappeler que la troisième compétence du programme d'EPS doit demeurer au centre des préoccupations de tous les intervenants. Il est très important que l'on puisse saisir toutes les occasions possibles pour amener les élèves-athlètes à développer et à acquérir cette compétence.

Recommandations

L'annexe A contient un certain nombre d'éléments en lien avec l'application concrète de la FGP pendant les trois heures par jour réservées à l'encadrement dans un programme Sport-études. Ces recommandations sont notamment issues de consultations tenues avec les responsables des programmes Sport-études et des fédérations sportives québécoises.

MULTISPORTS

CENTRES RÉGIONAUX D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORTS

Le soutien financier accordé aux centres régionaux d'entraînement multisports (CREM) permet aux athlètes identifiés des niveaux « élite », « relève » et « espoir » de leur région d'avoir accès à des services médicosportifs et scientifiques ainsi qu'à des entraîneurs qualifiés. Dans le cas des athlètes identifiés de niveau « excellence », ces services sont complémentaires à ceux offerts par l'Institut national du sport du Québec (INS Québec). Les services offerts par les CREM visent globalement l'amélioration des conditions d'encadrement des athlètes identifiés.

Dans les régions administratives où il n'y a pas de CREM, les athlètes identifiés de niveaux « élite », « relève » et « espoir » peuvent recevoir des services dans le cadre d'ententes spécifiques entre l'INS Québec et un CREM d'une région limitrophe ou, dans certains cas, avec une autre organisation agréée par l'INS Québec.

Les objectifs du programme sont d'aider à développer le talent grâce à un suivi continu de l'athlète ou de l'entraîneur, et de contribuer à placer des athlètes québécois au sein des équipes canadiennes[24]. Les CREM ont aussi la responsabilité de prôner le développement global et l'épanouissement à long terme des athlètes, notamment en identifiant des ressources professionnelles[25]. Ainsi, les CREM offrent les services suivants par l'entremise de professionnels qualifiés :

- la prévention des blessures et la « réathlétisation »;
- le développement des qualités physiques et la nutrition;
- la récupération et la régénération;
- la préparation mentale et la psychologie sportive;
- la planification de l'entraînement.

CDESL Conseil de développement Excellence sportive Laurentides
Excellence Sportive Québec · Lévis
Excellence Sportive Sherbrooke
Excellence chez nous
CDSG Conseil de développement du sport de Gatineau
ESIM Enrichir l'expérience sportive
Excellence Sports Laval
CREEM Centre régional d'entraînement et d'événements de la Mauricie

JEUX DU QUÉBEC

Le Programme des Jeux du Québec cadre parfaitement avec les responsabilités et les objectifs ministériels. Ses trois composantes sont :
1) les Finales des Jeux du Québec d'été et d'hiver;
2) les Jeux du Québec régionaux;
3) les activités d'initiation sportive *Mes premiers Jeux*.

Ce programme est le fruit du travail des comités organisateurs, des milieux hôtes, des partenaires régionaux (notamment les unités régionales de loisir et de sport [URLS]), des fédérations sportives concernées, de la Corporation Sports-Québec (Sports-Québec), qui le coordonne, et du Ministère, qui assure une partie du soutien financier.

La Finale des Jeux du Québec

La Finale des Jeux du Québec vise à offrir aux athlètes une expérience significative de compétition où ils ont une chance de l'emporter. En effet, les fédérations sportives québécoises mettent en place des moyens pour que les athlètes puissent se mesurer avec des pairs qui ont un degré comparable de préparation et d'entraînement, conformément à leur MDA.

Il est très important que les fédérations sportives québécoises déterminent une catégorie d'âge pour la Finale nationale des Jeux du Québec, qui soit compatible avec le type de spécialisation de la discipline.

Il faut se garder de choisir des catégories d'âge inappropriées en raison de choix discutables des fédérations internationales de tenir des compétitions mondiales pour des athlètes trop jeunes, ou parce que des fédérations sportives canadiennes organisent des équipes nationales plus tôt à l'adolescence ou que la catégorie d'âge aux Jeux du Canada est mal ciblée.

Le mandat confié par le Ministère à Sports-Québec comprend des attentes quant à l'organisation de la Finale des Jeux du Québec, dont la sélection des milieux organisateurs et des disciplines au programme.

Les fédérations sportives concernées déterminent ainsi, conformément à leur MDA, les catégories d'âge et de performance des athlètes admissibles à la Finale des Jeux du Québec.

En collaboration avec Sports-Québec, le Ministère a déterminé avec plus de précision quelle est la clientèle de la Finale nationale des Jeux du Québec. Cette finale doit donc s'adresser aux jeunes qui :

- sont généralement des athlètes identifiés de niveau « espoir » selon les critères présentés dans le MDA, et qui doivent respecter les balises fixées par le Ministère;
- ne font pas encore partie d'une équipe canadienne dans la discipline concernée, ou n'ont pas encore participé à une véritable compétition internationale;
- ont entre 12 et 17 ans.

Comme il doit y avoir cohérence entre le MDA et la catégorie d'âge ou de performance, c'est dorénavant le Ministère qui approuvera les critères[36].

Spécialisation appropriée au début de l'âge adulte

Plusieurs disciplines sportives nécessitent une spécialisation au début de l'âge adulte pour que les athlètes puissent parvenir au haut niveau. Il s'agit de sports dont les déterminants critiques de la performance sont principalement d'ordre physique et dont la performance est calculée en centimètres, grammes et secondes[43]. Bien qu'il soit possible d'entreprendre plus tôt la démarche de développement du talent, c'est davantage à l'âge adulte que l'athlète atteindra un niveau de maturation optimal (ex. : adaptations périphériques, croissance des vaisseaux sanguins, croissance des organes internes)[26].

Les athlètes qui ont pratiqué un ou plusieurs autres sports durant l'enfance ou l'adolescence, et qui ont bénéficié d'une FGP, disposent d'un atout. En effet, le transfert des acquis vers une discipline sportive dont la spécialisation est requise au début de l'âge adulte demeure une possibilité.

MODÈLE
DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

Depuis 2004, dans le cadre de son Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE), le Ministère a demandé aux fédérations sportives québécoises de se doter de leur propre MDA qui ne soit pas calqué sur celui proposé à l'échelle canadienne par le « mouvement » Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV) / Développement à long terme de l'athlète (DLTP/A).

Depuis 2016, toutes les fédérations sportives québécoises soutenues dans le cadre du PSDE doivent posséder un MDA conforme aux attentes du Ministère et utile pour l'ensemble de leur communauté sportive. Dans son élaboration, les fédérations sportives doivent prendre en compte les principes scientifiques de croissance et de maturation, en plus de s'appuyer sur les exigences et les déterminants de la performance du sport sur la scène internationale.

Chacun des modèles doit inclure un cadre de référence qui explique la démarche optimale du développement du talent vers le haut niveau en s'assurant d'une spécialisation appropriée. En considérant les exigences du sport de haut niveau et les stades de développement de la personne, cette partie centrale du MDA doit permettre aux entraîneurs, aux structures d'encadrement et aux partenaires de comprendre ce que la fédération estime être requis pour offrir les meilleurs contenus de programme et conditions d'encadrement. Le cadre de référence contient des recommandations en matière d'entraînement en fonction de quatre plans – physique, technique, tactique, psychologique – et pour chacun des stades de développement. Le cadre de référence est un outil servant à guider les entraîneurs et les structures d'encadrement pour les différents aspects du développement des athlètes[35].

Pour bien guider les entraîneurs et les structures d'encadrement, le cadre de référence doit présenter, pour chaque stade de développement, le degré d'importance relative entre deux types d'éléments :

1. Les quatre plans (physique, technique, tactique et psychologique) en expliquant quel pourcentage ou quelle fraction du temps d'entraînement il faut leur consacrer, ou en présentant une légende simple qui précise le degré d'importance de chaque plan.
2. Les diverses qualités ou les divers éléments (de façon très détaillée ou avec des annexes) qui sont visés pour chacun des quatre plans en expliquant quel pourcentage ou quelle fraction du temps d'entraînement il faut leur consacrer, ou en présentant une légende simple qui précise le degré d'importance de chaque qualité ou élément pour chacun des plans. Il est de plus très utile d'expliquer l'objectif à atteindre au regard des différentes qualités ou habiletés, soit : introduire, développer, consolider, maintenir ou perfectionner.

On doit aussi y trouver, pour chacun des stades de développement, la description des paramètres d'encadrement suivants :

- le volume d'entraînement annuel, saisonnier et hebdomadaire;
- le volume et le niveau des compétitions;
- le rapport entraînement–compétition;
- le niveau requis de qualification des entraîneurs;
- le niveau requis de qualification des officiels;
- les services périphériques de soutien à la performance (équipe de soutien intégré).

Enfin, la fédération sportive doit :

a) présenter les règles sur lesquelles elle se fonde pour identifier les athlètes des niveaux « élite », « relève » et « espoir » auprès du Ministère;

b) présenter ses règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs;

c) présenter un argumentaire dans le but de démontrer que le dispositif Sport-études est pertinent pour le développement du talent dans la discipline sportive. De plus, la fédération doit démontrer qu'elle satisfait à toutes les règles de reconnaissance du volet sportif de ces programmes édictées par le Ministère;

d) démontrer comment le fait d'être inscrit au programme de la Finale des Jeux du Québec est essentiel pour la discipline, selon la catégorie d'âge ou de performance retenue. La fédération doit présenter les critères d'admissibilité des athlètes et les modalités de sélection et de préparation des équipes régionales. Il faut noter que le réseau des CREM offre des services aux athlètes et aux entraîneurs en vue d'une préparation adéquate pour la Finale des Jeux du Québec;

e) communiquer les méthodes utilisées pour vérifier l'application des critères de sélection par les acteurs régionaux ainsi que les exigences en matière de certification des entraîneurs, d'une part, et les exigences au regard de la préparation des équipes, d'autre part.

Différences avec le gouvernement fédéral

Le Québec se distingue des autres provinces canadiennes à plusieurs égards et, en particulier, dans sa vision du développement du talent. Les principes qui sous-tendent l'élaboration des MDA par les fédérations sportives québécoises se différencient du modèle générique « Au Canada, le sport c'est pour la vie – Développement à long terme du participant/athlète (ACSV – DLTP/A) » produit par les fédérations canadiennes, notamment parce qu'ils correspondent davantage à la réalité des divers cheminements pouvant être empruntés par les athlètes.

Jusqu'avant la publication récente d'une nouvelle mouture, le modèle proposé par le mouvement ACSV proposait sept stades basés sur l'âge chronologique, dont « s'entraîner à s'entraîner » englobant les filles de 11 à 15 ans et les garçons de 12 à 16 ans, soit des jeunes prépubères, des adolescentes et des adolescents en pleine puberté et des jeunes postpubères. Une prudence certaine est requise, car il s'agit de trois périodes charnières du développement qui se caractérisent par de nombreux changements physiques, hormonaux et émotionnels. Toutefois, soulignons que la nouvelle version s'éloigne maintenant de l'âge chronologique pour ne parler que de « stade ».

Des auteurs du Royaume-Uni ont également souligné le manque d'évidences empiriques sur lequel repose le modèle DLTP/A. Selon eux, les interprétations du modèle sont restrictives, notamment parce que les données sur lesquelles il est fondé reposent sur des postulats discutables et des méthodologies erronées[15].

Pour le Québec, le développement d'un athlète diffère grandement de la pratique sportive à d'autres fins selon les divers contextes de la pratique sportive. De plus, en vertu de la convention d'aide financière du Programme de soutien aux fédérations sportives québécoises (PSFSQ), ces dernières doivent avoir un plan de développement de la pratique sportive (PDPS) basé sur les cinq contextes de pratique (découverte, initiation, récréation, compétition, haut niveau).

Ainsi, au Québec, les cours d'EPS sont obligatoires au primaire, au secondaire et au collégial et doivent être donnés par des spécialistes, ce qui n'est pas le cas dans la majorité des autres provinces canadiennes. Le contenu du programme ministériel d'EPS au primaire, élaboré en 2006, a été fondé sur l'état de la recherche internationale en matière de « littératie physique ».

CONDITIONS
D'ENCADREMENT ESSENTIELLES À LA MISE EN ŒUVRE DU MDA

Entraîneur compétent à temps plein

Figure importante de l'encadrement, l'entraîneur est souvent un modèle pour l'athlète. Son rôle peut autant concerner la performance que le développement personnel. Il est donc essentiel que l'entraîneur soit conscient de l'influence qu'il peut avoir sur des jeunes en sachant, par exemple, que les besoins sur les plans affectif, social et physique des athlètes en développement ne sont pas les mêmes que ceux des athlètes de l'élite internationale, et que les besoins d'une athlète féminine diffèrent de ceux d'un athlète masculin.

L'importance de l'encadrement par un entraîneur compétent et à temps plein pour le développement du talent sportif est indéniable. À cet égard, le gouvernement du Québec a mis sur pied plusieurs programmes et mesures. Le PSDE offre chaque année, par l'entremise de leur fédération sportive, des sommes substantielles (entre 3 500 $ et 25 000 $) aux entraîneurs qui répondent aux normes minimales de qualification. Cette aide financière permet à de nombreux athlètes de progresser grâce à l'encadrement d'un entraîneur compétent. Avec le Programme Équipe Québec, les entraîneurs à temps plein « permanents et premiers responsables de l'encadrement d'un athlète identifié de niveau *excellence* » peuvent recevoir une bourse annuelle de 20 000 $.

Services médicosportifs et soutien scientifique

Les services médicosportifs et le soutien scientifique sont désormais des incontournables en matière de développement du talent sportif pour rivaliser sur la scène internationale. Ces services relèvent d'une équipe de soutien intégré (ESI). L'ESI regroupe des experts de la science et de la médecine du sport qui assistent les entraîneurs dans l'encadrement de leurs athlètes pour maximiser, collectivement, différents facteurs qui influencent la performance – prévention de blessures, récupération, « réathlétisation », développement des qualités physiques et mentales, analyse de la performance et planification de l'entraînement. Autre avantage non négligeable pour les athlètes : les spécialistes doivent communiquer régulièrement entre eux afin que le contenu de leur plan d'entraînement soit harmonisé et optimal.

Le Ministère soutient l'INS Québec pour qu'il contribue à la réalisation du projet d'excellence des athlètes, des entraîneurs de haut niveau, dans une perspective de développement global de la personne et de performances sur la scène internationale. Ainsi, l'INS Québec offre :

- des services scientifiques et médicosportifs pour tous les athlètes identifiés de niveau « excellence » et à un certain nombre d'athlètes identifiés des niveaux « élite » et « relève », ainsi que des services personnels et professionnels à leurs entraîneurs;
- du soutien aux groupes d'entraînement de haut niveau pour qu'ils offrent un environnement et un encadrement selon les meilleures pratiques au monde.

Le Ministère retient également les services de l'INS Québec pour gérer le Programme de soutien aux centres régionaux d'entraînement multisports (PSCREM) et aux centres d'entraînement unisports (PSCEU). Ces derniers sont alors en mesure d'offrir des services médicosportifs et scientifiques[g], aux athlètes de leur région identifiés[h] des niveaux « élite » et « relève » ainsi que du soutien à leurs entraîneurs. Les athlètes identifiés de niveau « espoir » ont accès à des services lorsqu'ils font partie d'un programme Sport-études ou lorsqu'ils sont en phase de préparation en prévision de la Finale des Jeux du Québec. Quant aux athlètes identifiés de niveau « excellence », ce travail s'effectue en complémentarité avec les services offerts par l'INS Québec. Ce programme vise globalement l'amélioration des conditions d'encadrement des athlètes identifiés dans ces quatre niveaux.

Par ailleurs, l'INS Québec offre un programme d'accompagnement scientifique et médicosportif complémentaire à ceux mis en œuvre par les fédérations sportives pour les équipes du Québec. Ce programme comprend aussi des interventions consacrées à la préparation des équipes qui participent aux Jeux du Canada ainsi qu'à de l'encadrement lors de l'événement. Les fédérations sportives peuvent alors recevoir les services de professionnels qualifiés répondant à leurs besoins.

Services médicosportifs

Les blessures sportives peuvent survenir dans divers contextes (ex. : entraînement, compétition) et à divers moments d'une carrière. Il serait utopique de penser les enrayer. Il convient donc d'instaurer une dynamique et un encadrement qui tiennent compte de cette réalité. Les professionnels de la santé deviennent ainsi des alliés indispensables pour permettre aux athlètes de développer leur talent dans un encadrement optimal, mais surtout pour préserver leur intégrité physique, psychologique et émotionnelle. Pour y parvenir, athlètes, entraîneurs, personnel médical et parents doivent avoir établi une relation saine et avoir accès à des canaux de communication efficaces afin d'intervenir rapidement et efficacement[49]. Ainsi, ils peuvent travailler de concert, tant en amont (diminuer les facteurs de risque) qu'en aval (favoriser une réadaptation saine et efficace).

g On trouve une description de ces services à l'annexe A et sur le site Internet de l'INS Québec.

h Les critères d'identification des athlètes sont élaborés par les fédérations sportives québécoises et approuvés par le Ministère.

Soutien scientifique

Grâce à une ESI, les athlètes et leurs entraîneurs peuvent recevoir des conseils judicieux d'experts de diverses disciplines et de professionnels de l'entraînement. L'objectif : optimiser les performances et favoriser le développement du plein potentiel de l'athlète (ex. : conseils de planification, utilisation d'outils) en tenant compte de ses besoins, mais également des déterminants de la performance du sport concerné. À titre d'exemple, l'intervention d'un ou d'une physiologiste dans la planification de l'entraînement d'un judoka sera moins déterminante que dans le cas d'un cycliste. En revanche, l'intervention d'un ou d'une nutritionniste sera utile, voire essentielle dans la préparation d'un judoka.

La préparation physique est maintenant au centre de la planification de l'entraînement des athlètes, ce qui permet d'optimiser la performance, mais également de diminuer les risques de blessures. Le soutien scientifique est utile notamment pour faire en sorte que les plus jeunes évoluent dans un encadrement sain et sécuritaire. Dans le cas de certaines disciplines sportives, il est important que l'entraîneur bénéficie des conseils et de l'appui d'une ESI pour qu'il puisse offrir un encadrement adapté aux besoins particuliers des enfants.

Recommandations pour les MDA

Après une revue de plusieurs approches, des auteurs[31] ont fait des recommandations en mai 2015 dans le *Journal of Strength and Conditioning Research*. Trois aspects ressortent dans leurs conclusions :

1. Les programmes de développement sportif devraient être fondés principalement sur le développement de la compétence du mouvement et de la force musculaire. Il faut que les intervenants comprennent que les enfants doivent avoir des mécaniques du mouvement bien développées et un niveau approprié de force musculaire pour faire face aux exigences de leur sport ou des activités récréatives.

2. Les chercheurs ont clairement démontré que tant les enfants que les adolescents peuvent faire des gains significatifs dans toute l'étendue des composantes de la condition physique tout au long des années de croissance. Même si les enfants vivent des périodes accélérées de croissance, il est inapproprié d'élaborer les programmes de développement sportif en fonction des « fenêtres d'opportunités » en raison d'une base de données empiriques significativement limitée.

3. Les programmes d'entraînement devraient être individualisés en raison des différents rythmes de croissance, de maturation, de développement et de maîtrise des habiletés. Ainsi, il est contraire à la logique de croire que tous les enfants requièrent 10 000 heures de pratique délibérée pour atteindre le niveau « expert » dans une discipline sportive ou une activité.

Selon l'étude originale d'Ericsson et collab. (1993), le meilleur groupe de violonistes ayant le potentiel pour devenir solistes de niveau international avait accumulé une moyenne de 10 000 heures à l'âge de 20 ans, suggérant une relation de cause à effet entre le nombre d'heures de pratique délibérée et le niveau de performance atteint[13]. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il existe une relation entre le nombre d'heures de pratique délibérée dans une discipline sportive donnée et les performances[10, 47]. Toutefois, Ericsson a par la suite précisé qu'« il n'y avait rien de magique en regard de l'exactitude des 10 000 heures, même si plusieurs chercheurs avaient mal interprété le besoin présumé des 10 000 heures pour devenir un expert. La recherche en sport démontre que les athlètes ayant atteint un niveau expert avaient habituellement accumulé de 4 000 à 6 000 heures de pratique d'une discipline particulière avant d'atteindre un niveau expert de performance[10]. »

Selon l'étude de Baker et collab. (2006)[3], les athlètes australiens faisant partie du protocole avaient été sélectionnés pour l'équipe nationale après 4 000 heures en moyenne de pratique délibérée dans leurs disciplines sportives. De plus, une étude menée auprès de joueurs de soccer issus de ligues d'envergure en Belgique[21] et une étude menée auprès de lutteurs canadiens[22] ont démontré que ces athlètes avaient réussi à se tailler une place au sein de leurs équipes nationales respectives après avoir accumulé approximativement, et respectivement, 4 000 et 6 000 heures de pratique dans une autre discipline. Ainsi, il semble qu'en plus de la pratique délibérée, les autres activités pratiquées et les expériences diverses contribuent au développement de « l'expertise » en sport[10, 47].

Dans la littérature (abondante) sur les divers aspects du développement des athlètes, d'autres approches que celle du mouvement « ACSV – DLTP/A » sont proposées. Les modèles issus de la recherche scientifique permettent notamment de réaliser l'importance des différents éléments en fonction du contexte (physique, tactique, psychologique, technique).

Le *Youth Physical Development Model* (YPD model), présenté par Lloyd et Oliver[30], montre de brillante façon le type d'entraînement à privilégier pour développer les différentes qualités physiques en fonction de l'âge biologique[i]. Ainsi, les auteurs soulignent l'importance de prendre appui sur le stade de maturation plutôt que sur l'âge chronologique[j] pour la prescription d'entraînement et sa planification.

Ce modèle prend notamment en compte :

- le développement moteur et l'apprentissage des habiletés fondamentales du mouvement, pour que l'enfant acquière une base solide permettant l'apprentissage des techniques propres à une discipline sportive donnée;
- les différentes composantes de l'entraînement physique : force, hypertrophie, puissance, vitesse, agilité, mobilité, endurance musculaire et cardiovasculaire.

Les auteurs insistent sur l'importance d'acquérir un large éventail de qualités et d'habiletés en précisant que les « fenêtres d'opportunités » ne devraient pas servir de cadre. Ainsi, l'entraînement des qualités athlétiques doit avoir lieu relativement tôt dans le développement et pas de manière aléatoire. L'individualisation de l'entraînement est importante, notamment en raison des différences entre les sexes. Aussi le *YPD Model* est-il présenté en deux volets, l'un pour les filles et l'autre pour les garçons.

i L'âge biologique fait référence au stade de maturation (prépuberté, puberté, postpuberté), la ménarche et la poussée de croissance[11].

j L'âge chronologique fait référence à l'âge selon la date de naissance de l'individu[11].

DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ATHLÈTE

Les bienfaits associés à la pratique d'activités physiques et sportives sont notables et avérés. Selon Côté et Fraser-Thomas (2005), les programmes de sport offrent des possibilités supplémentaires pour le développement de trois éléments majeurs chez les jeunes :

- une meilleure santé physique parce qu'ils ont l'occasion d'être physiquement actifs au quotidien;
- l'acquisition de compétences psychosociales telles que la coopération, la discipline, le leadership et le contrôle de soi;
- le développement de la motricité, qui sert de fondement aux sportifs « récréatifs » et aux athlètes[14].

Le modèle *Positive youth development*[29] présente les cinq C, soit cinq catégories d'effets bénéfiques corrélés avec la pratique sportive :

1. *Competence* — Compétence technique, tactique et physique;
2. *Confidence* — Sentiment d'efficacité personnelle;
3. *Connection* — Tisser des liens avec les pairs;
4. *Character and caring* — Comportement éthique, prendre soin d'autrui et faire preuve d'empathie;
5. *Creativity* — Créativité, notamment dans la recherche de solutions.

Les jeunes qui développent ces capacités auraient plus de facilité à effectuer la transition de l'enfance à l'adolescence et de l'adolescence à l'âge adulte[14]. Le développement de ces compétences serait également corrélé avec l'apparition d'une sixième catégorie, soit *la contribution*, qui amènerait les jeunes à donner au suivant, notamment en s'impliquant dans leur communauté[19]. « As physically, socially, psychologically, emotionally, and intellectually healthy youth develop into adults, they will choose to contribute or 'give back' to civil society, and in doing so, be promoting the positive development of the next generation of youth[14].»

La littérature rapporte des effets moins bénéfiques pouvant être liés à certains aspects de la pratique sportive qui nous rappellent que les bienfaits ne sont pas automatiques. Par exemple, une importante proportion des blessures sportives seraient corrélées avec le volume d'entraînement[23], la prise de risque par l'athlète[52] et la nature du sport. Il est également important de souligner que la prévalence des troubles alimentaires peut être liée à une forme de pression exercée par l'entraîneur et parfois par les parents. Certains traits de personnalité (perfectionnisme) et la nature du sport pratiqué, notamment les disciplines technico-artistiques ou à catégories de poids, serait également corrélé[1].

L'expérience sportive positive

Dans tous les milieux de vie et dans toutes les structures d'accueil, l'encadrement doit privilégier le développement global de chaque personne au regard de ses particularités : personnalité, gabarit, stade de maturation, aptitudes physiques, motrices et perceptuelles, maîtrise technique. De plus, et pour qu'elle puisse vivre des expériences stimulantes et positives, ses raisons de pratiquer un sport, ses objectifs ou ses attentes doivent être pris en compte : santé globale[50], développement des qualités athlétiques[50], plaisir[28], socialisation[28]. Globalement, le plaisir apparaît comme la raison la plus citée par les jeunes pour expliquer leur engagement sportif[9, 56].

L'expérience sportive positive n'est pas garantie par le seul fait de remporter la victoire, d'atteindre un nouveau record, ou même de prendre part aux Jeux olympiques. Seulement 1 % des jeunes âgés de 6 à 17 ans atteindront le plus haut niveau de compétition dans leur sport[32]. Ainsi, il faut s'assurer, d'une part, que le cheminement est approprié pour chacun sans oublier, d'autre part, que le plaisir est le moteur de la pratique sportive de la majorité des jeunes[9].

Le sport, lorsqu'il est bien orchestré et offert dans un cadre adapté et sécuritaire, favorise le développement de nombreuses habiletés transférables à d'autres sphères de la vie[14], que ce soit sur les plans comportemental (capacité d'adaptation), cognitif (prendre de bonnes décisions) ou interpersonnel (se fixer des objectifs)[12]. Toutefois, le développement de ces compétences n'est pas automatique[14] et l'expérience doit être positive pour que les effets bénéfiques apparaissent. « While organized sport has the potential to play a significant role in contributing to youths' positive development, it is necessary to recognize that positive youth development through sport is not automatic, but to the contrary, is dependent upon a multitude of factors that must be considered when planning and designing youth sport programs[14]. »

Chose certaine, chaque jeune engagé dans un programme sportif devrait avoir du plaisir à pratiquer son sport, peu importe son niveau d'habileté et son potentiel de performance future. Pour les entraîneurs, les administrateurs et les parents, l'adoption de cette philosophie est importante tant pour les jeunes qui deviendront des pratiquants sportifs « récréatifs » que pour ceux qui ont le potentiel, le talent et le désir de poursuivre jusqu'au plus haut niveau. Bien que les jeunes de ces deux catégories requièrent un encadrement différent, le développement global et équilibré doit demeurer une préoccupation sans égard au contexte de la pratique sportive. Il est essentiel de réaliser les nombreux bienfaits que procure à chaque jeune le simple fait de bouger dans le moment présent : rire, échanger avec les amis, s'exprimer, s'épanouir, dépenser de l'énergie.

Selon l'un des principes directeurs du modèle *Positive youth development*, tous les enfants et les jeunes ont le potentiel pour devenir de bons citoyens et connaître du succès dans leur vie adulte[29]. Pour ce faire, il est crucial qu'ils aient des occasions de vivre des expériences positives et qu'ils bénéficient d'un encadrement favorable à l'optimisation de leur potentiel. Les programmes sportifs devraient avoir comme objectifs de permettre l'acquisition d'aptitudes physiques et motrices et, ultimement, d'aider les enfants et les jeunes à devenir de bonnes personnes[14], d'où l'importance du rôle et de la contribution des entraîneurs, des intervenants et de tous les adultes qui gravitent autour d'eux au quotidien, que ce soit à la maison, à l'école ou sur un plateau sportif.

CONDITIONS
DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU TALENT

Il est indéniable que les facteurs environnementaux jouent un rôle de premier plan dans le développement du talent sportif[48]. Il est non seulement nécessaire de prendre en compte tous ces facteurs, mais également essentiel d'assurer une certaine harmonie dans les diverses interventions. Les conditions du développement à long terme du talent sont les suivantes :

- capacité financière;
- accès prioritaire à des plateaux aux normes internationales;
- vie équilibrée;
- encadrement dans sa culture et soutien de l'environnement personnel;
- autonomie;
- engagement et culture du haut niveau.

Capacité financière

Le cheminement sportif vers le haut niveau comporte des enjeux financiers pour les athlètes et leurs parents. Selon une étude menée auprès de 105 athlètes, en 1998, « la grande majorité des athlètes vivent petitement, au jour le jour, sans garanties en cas d'accident, sans sécurité en fin de carrière, sans études ni diplômes, sans autre métier que la pratique de leur sport[27] ». Aujourd'hui, on constate que la situation financière des athlètes s'est grandement améliorée, puisque ceux-ci ont maintenant accès à plusieurs programmes de soutien.

Depuis 2000, la mesure du crédit d'impôt remboursable pour athlètes de haut niveau est en vigueur. Les athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite » et « relève » reçoivent des sommes de 1 000 $ à 4 000 $. Le montant des crédits accordés varie en fonction du niveau d'identification et du type de sport (collectif ou individuel).

Depuis 2003, le programme Équipe Québec accorde des bourses de 6 000 $ aux athlètes identifiés de niveau « excellence ».

La situation financière des athlètes identifiés de niveau « excellence » s'est grandement améliorée, car ils reçoivent des sommes mensuelles de Sport Canada dans le cadre du Programme d'aide aux athlètes (PAA). On constate que les athlètes qui performent sur la scène internationale ont des carrières plus longues qu'auparavant, l'aide financière accordée y étant certainement pour beaucoup.

Autre aspect central de la situation financière : La capacité d'avoir un plan annuel (compétition et entraînement) permettant de rivaliser avec les meilleurs de la discipline sur la scène internationale est déterminante. Certes, l'aide apportée par la fédération sportive et par des commanditaires contribue à améliorer la capacité financière des athlètes. Cependant, la situation financière des fédérations sportives québécoises est très variable, et le soutien accordé aux athlètes est tributaire des ressources disponibles.

Dans le cadre de son Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE), le Ministère accorde un montant pour les projets déposés par les fédérations sportives admissibles. L'objectif du PSDE est de soutenir financièrement des fédérations sportives québécoises dans leurs démarches visant l'atteinte des plus hauts sommets de la performance dans les disciplines qu'elles régissent, dans le but « d'améliorer les performances des athlètes québécois sur les scènes sportives canadienne et internationale[35] ». Seules les disciplines soutenues dans le cadre du PSDE peuvent identifier des athlètes des niveaux « élite » ou « relève » auprès du Ministère selon les contingents qu'il établit.

Le PSDE représente le pivot des interventions liées au développement de l'excellence dans le système sportif québécois et son rôle comporte trois éléments :

1) le soutien financier proprement dit, qui est accordé au cours d'un cycle de 4 ans aux fédérations sportives québécoises : composition d'une équipe du Québec, entraînement d'une équipe du Québec, préparation de l'équipe du Québec pour les Jeux du Canada, identification du talent, perfectionnement, formation des entraîneurs et perfectionnement des officiels;

2) la nécessité, pour chaque fédération sportive, de présenter un MDA conforme aux attentes décrites dans le Guide d'élaboration permet aux fédérations de présenter les meilleures approches possibles en matière de développement des athlètes;

3) l'harmonisation des autres interventions du Ministère en matière de soutien au développement de l'excellence : liste des athlètes identifiés, préparation des équipes du Québec en vue des Jeux du Canada, programmes Sport-études reconnus, Finale nationale des Jeux du Québec et services aux athlètes de l'INS Québec et des CREM.

De plus, pour les athlètes présents sur la scène internationale, le PAA de Sport Canada offre un soutien financier considérable. Le Comité olympique canadien et le Comité paralympique canadien offrent également un soutien aux athlètes ainsi qu'à leurs entraîneurs en encadrant les missions lors des grands événements, tout en déployant toutes les ressources requises pour demeurer hautement compétitifs.

Le Programme de soutien aux événements sportifs (PSES) et le Programme de soutien aux événements sportifs internationaux (PSESI) permettent la tenue d'événements d'envergure en sol québécois. En plus d'avoir l'avantage du terrain, nos athlètes ont la chance de performer devant leurs familles, leurs amis et une foule de partisans enthousiastes venus les encourager.

Accès prioritaire à des plateaux aux normes internationales

L'accès à des équipements et à des plateaux d'entraînement est un facteur déterminant dans la préparation de l'athlète. Il est logique de penser que des athlètes ayant accès à des plateaux aux normes internationales et à de l'équipement de qualité sont plus à même de bénéficier d'une préparation optimale. Ce facteur permet également aux athlètes de s'entraîner selon un horaire adapté correspondant à leurs besoins particuliers sans entrer en conflit avec d'autres clientèles (plage horaire, nombre de séances).

La technologie prend de plus en plus de place dans le monde du sport, que ce soit pour optimiser les performances, pour favoriser la récupération ou, encore, pour que l'athlète bénéficie de rétroactions justes et directes. L'utilisation d'outils technologiques – en fonction du sport pratiqué, du contexte d'entraînement, des objectifs et des besoins individuels – est devenue incontournable dans la préparation des athlètes. Il faut donc s'assurer que les athlètes et leurs entraîneurs ont accès aux outils technologiques les plus récents leur permettant de performer sur la scène internationale.

La construction de l'INS Québec représente le parfait exemple d'une volonté et d'un effort considérable de doter le Québec d'un complexe sportif offrant des plateaux d'entraînement suivant l'évolution des normes internationales ainsi que des services et de l'équipement technologique aux athlètes et à leurs entraîneurs pour que ces derniers puissent rivaliser à armes égales sur la scène internationale. On compte actuellement neuf sports résidents au complexe de l'INS Québec : boccia, escrime, gymnastique, judo, natation artistique, natation, patinage de vitesse courte piste, plongeon et water-polo. De nombreux groupes d'entraînement d'autres disciplines ont aussi accès à des plateaux sur une base régulière. L'investissement ministériel (28,3 M$) pour la construction de ce complexe sportif d'envergure (155 000 pi^2) qui se déploie autour du bassin olympique témoigne de l'importance qu'accorde le Ministère au développement de l'élite sportive du Québec.

En 2006, la *Loi instituant le Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique* est adoptée. Les revenus du Fonds sont affectés au soutien financier pour la construction, la rénovation, l'aménagement et la mise aux normes d'installations sportives et récréatives ainsi que pour l'organisation d'événements internationaux. Ainsi, le Programme de soutien aux installations sportives et récréatives (PSISR) a permis la construction de nombreux complexes sportifs aux quatre coins de la province.

Le Programme de soutien aux centres d'entraînement unisports (PSCEU) contribue également à offrir aux athlètes un accès privilégié à des plateaux adéquats. L'objectif général de ce programme est de soutenir le développement des athlètes visant des performances internationales (athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite » et « relève ») en leur assurant un accès prioritaire à des installations spécialisées, dont celles situées au complexe de l'INS Québec, qui répondent à des normes internationales.

Plus précisément, la contribution financière du PSCEU aux opérations du réseau des centres d'entraînement unisports s'applique à :

- la location et à l'entretien des installations;
- la coordination de la priorité accordée aux athlètes identifiés des niveaux « excellence », « élite » et « relève » pour l'utilisation des installations;
- l'achat d'équipement sportif spécialisé.

Vie équilibrée

Les athlètes qui aspirent à performer sur la scène internationale dans des compétitions d'envergure consacrent un nombre d'heures important à l'entraînement. La spécialisation, faut-il le rappeler, représente le moment où l'athlète décide de *mettre tous ses œufs dans le même panier*. Cependant, il convient de demeurer vigilant en tenant compte des besoins individuels et des autres sphères de la vie de l'athlète (ex. : scolaire, sociale, familiale)[44]. Il est important de souligner que les besoins d'un athlète en développement sont fort différents de ceux d'un athlète senior. L'entraîneur devrait non seulement porter une attention particulière au climat qui règne au sein de l'équipe ou du groupe à l'entraînement et en compétition, mais également à sa vie personnelle.

Dans le dispositif Sport-études, qui permet aux athlètes en développement de concilier les études et le sport, le Ministère a réservé une somme pour divers services destinés aux élèves-athlètes, dont le Programme d'aide à la pension ou au déplacement. Une somme est également réservée aux écoles pour des services périphériques comme la préparation physique et mentale et la nutrition.

L'Alliance Sport-Études, enseignement supérieur, est l'organisme mandaté pour offrir des services aux étudiants-athlètes identifiés du collégial et du milieu universitaire – services pédagogiques adaptés, aménagement d'horaire en fonction des entraînements et des compétitions, possibilité de suivre des cours à distance et de bénéficier d'un suivi individualisé. De plus, comme la persévérance scolaire des athlètes de haut niveau est une réelle préoccupation du Ministère, une somme est allouée annuellement à la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ).

Finalement, le programme *Relève Active*, offert par l'INS Québec en collaboration avec Montréal Relève[k], vise à soutenir les athlètes dans la période où ils ont une importante décision à prendre en ce qui a trait à leur vie professionnelle et personnelle. Ces derniers peuvent ainsi bénéficier d'un accompagnement personnalisé et de stages d'immersion en entreprise pour valider leur choix d'études ou de carrière dans le secteur d'activité qu'ils ont choisi. Ce programme s'insère dans un engagement de l'INS Québec visant à accompagner les athlètes en abordant cette réflexion trop souvent reportée, ou amorcée une fois la carrière sportive terminée.

k Montréal Relève est un organisme à but non lucratif mis sur pied en 1995 par la Chambre de commerce du Montréal métropolitain et la Ville de Montréal, qui travaille au développement socioéconomique de la métropole par l'entremise de programmes et d'initiatives en préparation de la relève.

Encadrement dans sa culture et soutien de l'environnement personnel

De nombreux facteurs sont à considérer dans le développement du talent sportif, notamment celui d'offrir à l'athlète un encadrement dans sa culture tout en lui permettant de bénéficier du soutien de son environnement personnel.

Encadrement dans sa culture

Il arrive que des athlètes québécois sont appelés à déménager dans une autre province afin d'avoir accès à des plateaux d'entraînement adéquats. Pour certains athlètes et entraîneurs, ce changement s'effectue naturellement, alors que pour d'autres, la transition est ardue et la langue représente souvent un obstacle.

Des mesures sont parfois mises en place pour que les athlètes puissent poursuivre leurs objectifs en demeurant au Québec. Le parcours d'Alex Harvey en est d'ailleurs un bon exemple. Le jeune athlète avait été sommé par Ski de fond Canada de déménager, afin de poursuivre son parcours sur la scène internationale. Ses parents, Ski de fond Québec, ainsi que le Ministère s'unissent alors pour rejeter l'ultimatum en soulignant l'importance, pour l'athlète, du soutien de l'environnement personnel et de la communauté sportive québécoise. Aujourd'hui, force est de constater qu'Alex Harvey a pu bénéficier du soutien nécessaire au développement de son talent tout en demeurant au Québec, comme en témoigne son parcours exceptionnel.

Depuis 2014, les installations de l'INS Québec offrent un environnement d'entraînement à la fine pointe de la technologie et des connaissances scientifiques. Autre exemple : le Centre de glaces qui sera construit sur le site actuel de l'anneau de glace Gaétan-Boucher à Québec. Ce complexe sportif pour sports de glace comprendra un anneau de 400 m pouvant accueillir des compétitions nationales et internationales, en plus d'héberger le centre national d'entraînement Gaétan-Boucher. Cet investissement permettra aux patineurs québécois de s'entraîner dans leur province d'origine plutôt que de déménager à Calgary pour avoir accès au même type d'infrastructure.

Soutien de l'environnement personnel

L'implication des parents assez tôt dans le développement du jeune favoriserait l'intégration d'une culture sportive forte et durable. Le degré et la nature de l'implication des parents ou des proches seraient souvent tributaires de l'engagement des jeunes dans une discipline sportive[16].

En effet, la communication entre les parents et l'équipe d'entraîneurs est importante, voire essentielle pour le bien-être des jeunes athlètes et pour créer une dynamique propice au développement de leur talent. Pour des athlètes adultes et aguerris, le soutien de la famille et des proches peut se révéler déterminant, et même constituer un atout précieux, dans les bons comme dans les pires moments, car si le sport de haut niveau est jalonné de victoires, il comporte aussi son lot de blessures et de défaites crève-cœur.

Le milieu sportif n'est pas imperméable à la violence et aux abus de toutes sortes, il faut bien le constater. L'organisme Sport'Aide[51], reconnu pour ses connaissances et son expertise dans ce domaine, informe, sensibilise et assiste l'ensemble des personnes qui travaillent dans le système sportif québécois ou qui gravitent autour de celui-ci. Il a pour mission d'assurer la mise en œuvre d'initiatives favorisant un environnement sportif sain, sécuritaire et harmonieux pour les jeunes du Québec. À cet effet, il offre un service d'écoute multiforme : ligne téléphonique, réseaux sociaux et clavardage sur la plateforme *Sport Bien Être*. Un investissement ministériel a permis la mise sur pied de cette plateforme qui, avec la collaboration de plusieurs intervenants du milieu du sport, offre un service d'accompagnement aux différents acteurs du milieu sportif. Il s'agit d'un service unique et personnalisé offrant de l'aide à tous ceux et celles qui vivent des problèmes ou sont victimes d'abus dans le milieu sportif.

Autonomie

La responsabilisation de l'athlète relève d'un processus évolutif et est une composante importante dans le développement du talent sportif. L'entraîneur doit faciliter le développement de l'autonomie de l'athlète, notamment en lui posant des questions et en l'amenant à réfléchir sur ses décisions. L'objectif ultime, au-delà des performances, est d'aider l'athlète à optimiser son potentiel, c'est-à-dire faire en sorte qu'il soit maître de son projet de vie et de son projet sportif.

Les intervenants et les structures d'accueil qui soutiennent l'autonomie de l'athlète favorisent son sentiment d'autoefficacité personnel et sa motivation à poursuivre son cheminement[55]. Cette autonomie est grandement nécessaire lorsque l'athlète participe à des camps d'entraînement ou à des compétitions auxquelles son entraîneur permanent n'est pas présent, comme c'est parfois le cas des équipes canadiennes, particulièrement à l'étranger.

Le développement du talent sportif requiert une rigueur exemplaire de la part de l'athlète pour que ce dernier puisse, d'une part, satisfaire aux exigences élevées en matière d'entraînement et, d'autre part, concilier les exigences scolaires et sa vie sociale. Ainsi, il convient de développer l'autonomie de l'athlète assez tôt dans son cheminement pour qu'il ou elle puisse optimiser son talent sportif.

Engagement et culture du haut niveau

L'engagement de l'athlète est un déterminant critique de la réussite au haut niveau. Et cet engagement doit être total. On est souvent inspiré, motivé ou même ému par l'histoire des athlètes qui se sont distingués par leur engagement, leur dépassement ou leur résilience.

Terry Orlick, dans son livre En quête d'excellence explique :

Je n'ai jamais rencontré un champion olympique, champion du monde ou leader mondial dans quelque domaine que ce soit, qui n'ait pas décidé qu'il ou qu'elle suivrait ses objectifs avec une concentration totale[46].

À la fin de chaque journée, l'athlète doit pouvoir affirmer n'avoir aucun regret sur sa façon d'effectuer les différents exercices liés à son entraînement, y compris se reposer pour récupérer adéquatement.

Le Dr Orlick ajoute :

La première grande étape est de choisir d'exceller. La suivante, qui est parfois encore plus difficile, est de décider de persister à travers les obstacles[46].

Il faut donc se doter d'une véritable culture du haut niveau et ne négliger aucun aspect, aucun détail pour rivaliser avec l'élite mondiale. Cette culture s'acquiert au contact des meilleurs athlètes, actifs ou à la retraite, et aussi des autres athlètes qui ont du succès sur la scène internationale. Le développement de la culture du haut niveau passe aussi par les entraîneurs et les professionnels des équipes de soutien intégré.

CONCLUSION

Le Ministère et tous les acteurs du milieu sportif sont engagés dans l'augmentation du nombre de personnes qui font régulièrement de l'activité physique, dans la hausse du nombre de pratiquants dans les divers contextes de pratique et de structures d'accueil ainsi que dans l'amélioration des performances des athlètes sur les scènes canadienne et internationale.

Le Québec est la province qui investit le plus dans la réussite de ses athlètes. Sa motivation est basée sur des principes fondamentaux : soutenir l'excellence, présenter les athlètes comme des modèles, développer la culture sportive et la fierté nationale. Le gouvernement du Québec se distingue ainsi du gouvernement fédéral, dont le soutien financier vise d'abord l'obtention de médailles aux Jeux olympiques et paralympiques.

Au Québec, le développement du talent sportif prend en compte quatre dimensions : l'athlète, l'entraînement, l'encadrement et les conditions du développement à long terme du talent, pour que chaque athlète atteigne son plein potentiel et rivalise à armes égales avec ses concurrents. On insiste sur ce qui devrait être acquis à l'enfance et la nécessité de la formation globale et polyvalente, sur un processus de spécialisation approprié à l'enfance, à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Bref, la vigilance s'impose en ce qui concerne l'entraînement des enfants.

Les programmes Sport-études reconnus, la participation à la Finale nationale des Jeux du Québec ainsi que la contribution de l'Institut national du sport du Québec et des centres régionaux d'entraînement multisports sont autant de dispositifs favorisant le développement optimal du talent sportif où le plaisir et des expériences sportives positives occupent l'avant-plan.

Les fédérations sportives québécoises ont un rôle central à jouer avec la diffusion de leur modèle de développement des athlètes, qui comprend un cadre de référence exhaustif où sont décrites les méthodes optimales pour développer le talent en tenant compte des principes de croissance et de maturation. La mise en œuvre des modèles de chaque fédération prend appui sur des entraîneurs compétents, des équipes de soutien intégré et l'accessibilité à des services médicosportifs et scientifiques. Il est recommandé aux fédérations sportives québécoises d'actualiser régulièrement le cadre de référence proposé pour qu'il réponde aux besoins.

Le plan de développement de la pratique sportive élaboré par les fédérations sportives québécoises est un outil de planification stratégique selon les cinq contextes de la pratique sportive. Dans le cadre de l'élaboration de leur plan, au sujet du contexte « haut niveau », chacune des fédérations sportives est invitée à se questionner sur les éléments suivants :

- analyser les forces et les faiblesses des programmes offerts et des différentes structures d'encadrement contribuant au développement du talent sportif;
- estimer les coûts pour le participant associé à la démarche de développement du talent;
- évaluer les critères d'identification des athlètes et au besoin, les réviser;
- évaluer la disponibilité et la qualité des services utilisés par les athlètes identifiés dans les centres régionaux d'entraînement multisports et à l'Institut national du sport du Québec;
- évaluer la pertinence des programmes Sport-études pour le développement des athlètes dans la discipline sportive;
- évaluer la pertinence de faire partie du programme des Jeux du Québec pour le développement des athlètes dans la discipline sportive et réfléchir à la catégorie d'âge;
- analyser la performance des athlètes sur les scènes nationale et internationale;
- évaluer les qualifications des entraîneurs qui travaillent dans le contexte du sport de haut niveau.

De nombreuses conditions jalonnent une démarche optimale du développement du talent sportif. Ce document de référence, qui prend en compte le bilan de l'évolution des interventions de l'État à travers les années, est en quelque sorte une synthèse de ce qui est souhaitable, et souhaité, pour le développement du talent sportif au Québec.

speedo
AQUAM

RÉFÉRENCES
BIBLIOGRAPHIQUES

1. Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior, 27*(2), 115.

2. Astrand P-O (2000). Influences of Biological Age and Selection. Dans : Shephard RJ, Astrand P-O (Eds.) Endurance in Sport. 2nd Edition. Volume II of the Encyclopedia of Sports Medicine. An IOC Medical Commission Publication in Collaboration with the International Federation of Sports Medicine. Oxford: Blackwell Science, 397-401.

3. Baker J, Côté J (2006). *Shifting training requirements during athlete development: The relationship among deliberate practice, deliberate play and other sport involvement in the acquisition of sport expertise*. Dans : Hackfort D, Tanenbaum G (Eds.) Essential processes for attaining peak performance. Germany: Meyer and Meyer, 93-110.

4. Barnes JD, Colley RC, Borghese M, Janson K, Fink A, Tremblay M (2013). Results from the Active Healthy Kids Canada 2012 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Paediatrics & Child Health, 18*(6), 301-304.

5. Brenner JS (2007). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. *Pediatrics, 119*(6), 1242-1245.

6. Centre canadien pour l'éthique dans le sport (2018). *Mission et vision* [En ligne]. Page consultée le 9 juillet 2018. [**https://cces.ca/fr/mission-et-vision**]

7. Charest MP (2012). *Élaboration et mise en place des modèles de développement à long terme de l'athlète dans des organisations sportives québécoises* (Thèse de doctorat, Université Laval). 151 p.

8. Comité scientifique de Kino-Québec (2019). *L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous / Savoir et agir*, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Gouvernement du Québec, 77 p.

9. Côté J, Hay J (2002). Children's Involvement in Sport: A Developmental Perspective. Dans : Silva JM, Stevens DE (Eds.) *Psychological foundations of sport*. Boston, MA: Allyn & Bacon, 484-502.

10. Coutinho P, Mesquita I, Fonseca AM (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching, 11*(2), 279-293.

11. Cumming SP, Lloyd RS, Oliver JL, Eisenmann JC, Malina RM (2017). Bio banding in Sport: Applications to Competition, Talent Identification, and Strength and Conditioning of Youth Athletes. *Strength and Conditioning Journal, 39*(2), 34 47.

12. Danish SJ, Petitpas AJ, Hale BD (1993). Life Development Intervention for Athletes: Life Skills through Sports. *The Counseling Psychologist, 21*(3), 352 385.

13. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch-Römer C (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363-406.

14. Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy, 10*(1), 19-40.

15. Ford P, De Ste Croix M, Lloyd R, Meyers R, Moosavi M, Oliver J, Williams C (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences, 29*(4), 389-402.

16. Forté L (2006). Fondements sociaux de l'engagement sportif chez les jeunes athlètes de haut niveau. *Science & Motricité, 3*(59), 55-67.

17. Gulbin, JP, Croser MJ, Morley EJ, Weissensteiner JR (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences, 31*(12), 1319-1331.

18. Green BC (2005). Building Sport Programs to Optimize Athlete Recruitment, Retention, and Transition: Toward a Normative Theory of Sport Development. *Journal of Sport Management, 19*(3), 233-253.

19. Haskins, D. (2010). *Coaching the whole child: Positive development through sport*. Coachwise 1st4sport.

20. Haut-commissariat à la jeunesse, aux loisirs et aux sports (1979). On a un monde à récréer. Livre blanc sur le loisir au Québec. Gouvernement du Québec, 106 p.

21. Helsen WF, Starkes JL, Hodges NJ (1998). Team Sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(1), 12-34.

22. Hodges, NJ (1995). *Wrestling with the Nature of Expertise: A Sport Specific Test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993) Theory of "Deliberate Practice "*(Master's Thesis, McMaster University). 208 p.

23. Hollander, D., Meyers, M. C., & LeUnes, A. (1995). Psychological factors associated with overtraining: Implications for youth sport coaches. *Journal of Sport Behavior, 18*(1), 3

24. Institut national du sport du Québec. Programme d'accompagnement en services médico-sportifs et en sciences du sport [En ligne] Page consultée le 1er mai 2018. [**https://www.insquebec.org/medico-sportif**/]

25. Institut national du sport du Québec. Centres régionaux [En ligne]. Page consultée le 1er mai 2018. [**https://www.insquebec.org/linstitut/centres-regionaux**/]

26. Kaleth AS, Mikesky AE (2010). Impact of Early Sport Specialization: A Physiological Perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 81*(8), 29-37.

27. Laberge S, Hallé M (1998). *Fardeau financier relié à la poursuite de l'excellence chez les athlètes québécois de haut niveau*. Rapport d'étude présenté à la Direction du sport et de l'activité physique, ministère des Affaires municipales, 47 p.

28. Larson RW (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist, 55*(1), 170-183.

29. Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *The Journal of Early Adolescence, 25*(1), 10-16.

30. Lloyd RS, Oliver JL (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal, 34*(3), 61-72.

31. Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Howard R, De Ste Croix MB, et coll. (2015). Long-term athletic development-part 1: a pathway for all youth. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1439-1450.

32. Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports, 9*(6), 364-371.

33. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2005). Une culture sportive pour le Québec, une vision à concrétiser par une action concertée. Plan d'action du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport en matière de sport et d'activité physique (2005-2010). Texte non publié.

34. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2006). Avis sur l'éthique en loisir et en sport. Gouvernement du Québec, 20 p.

35. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009). Programme de soutien au développement de l'excellence : Guide d'élaboration d'un modèle de développement des athlètes et présentation des projets aux fins de soutien financier.

36. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2015). Note circulaire destinée aux directrices et directeurs des fédérations sportives québécoises soutenues dans le cadre du Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE). Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 6 février 2015, 9 p.

37. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2016). *À nous de jouer! Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global*. Document produit à l'initiative de la Table sur le mode de vie physiquement actif. Gouvernement du Québec, 24 p.

38. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!*. Gouvernement du Québec, 44 p.

39. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2019). Fondements de la pratique sportive au Québec. Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, Gouvernement du Québec, 50 p.

40. Ministère des Affaires municipales (1997). Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport : Pour un partenariat renouvelé. Gouvernement du Québec, 30 p.

41. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche (1984). Le temps de l'excellence : Un défi québécois. La politique québécoise de développement de l'excellence sportive. Gouvernement du Québec, 113 p.

42. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche (1987). La politique du sport au Québec – L'harmonisation au bénéfice du pratiquant sportif : une nécessité. Mai 1987. Gouvernement du Québec, 50 p.

43. Moesch K, Elbe AM, Hauge ML, Wikman JM (2011). Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21*(6), e282-e290.

44. Molinero O, Salguero A, Tuero C, Alvarez E, Márquez S (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior, 29*(3), 255-269.

45. Mostafavifar AM, Best TM, Myer GD (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems? *British Journal of Sports Medicine*, Nov, 47(17): 1060-1061.

46. Orlick T (2014). En quête d'excellence : Gagner dans le sport et dans la vie grâce à l'entraînement mental. Paris : Amphora, 320 p.

47. Phillips E, Davids K, Renshaw I, Portus M (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine, 40*(4), 271-283.

48. Simonton D. (2001). Talent Development as a Multidimensional, Multiplicative, and Dynamic Process. *Current Directions in Psychological Science, 10*(2), 39-43.

49. Sluis A, Brink MS, Pluim B, Verhagen EA, Elferink-Gemser MT, Visscher C (2017). Is risk-taking in talented junior tennis players related to overuse injuries? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(11), 1347-1355.

50. Smoll FL, Smith RE (2002). Children and Youth in Sport: A Biopsychological Perspective. Dubuque, IO: Kendall Hunt, 640 p.

51. Sport'Aide (2018). *Plateforme Sport Bien être* [En ligne]. Page consultée le 1er mai 2018. [**http://sportaide.ca/objectifs**]

52. Steiner, H., McQuivey, R. W., Pavelski, R., Pitts, T., & Kraemer, H. (2000). Adolescents and sports: risk or benefit? *Clinical Pediatrics, 39*(3), 161-166.

53. Stratton G, Oliver JL (2014). The impact of growth and maturation on physical performance. Dans : Lloyd RS, Oliver JL (Eds.) *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. London: Routledge, 3-18.

54. Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM, Philippaerts RM (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sports Medicine, 38*(9), 703-714.

55. Vallerand RJ (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. Dans : Zanna M (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press, Vol 29, 271-360.

56. Weinberg R, Tenenbaum G, McKenzie A, Jackson S, Anshel M, Grove R, Fogarty G (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: Relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 321-346.

57. Weineck J (1997). Manuel d'entraînement sportif : physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent. 4e éd. Paris : Vigot, 577 p.

58. Whitehead M (Ed.) (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge, 256 p.

59. Young A (2015). The Practice Manual: The Ultimate Guide for Golfers. CreateSpace Independent Publishing Platform, 386 p.

ANNEXE A - RECOMMANDATIONS POUR L'APPLICATION CONCRÈTE DE LA FGP DANS UN PROGRAMME SPORT-ÉTUDES

PRÉVENTION DES BLESSURES

- Évaluation médicale;
- Évaluation fonctionnelle;
- Programme de renforcement musculaire:
  - Avec élastiques;
  - Circuit cheville;
  - Avec instabilité (bosu, pastille, planche de proprioception);
- Activités ou éducatifs pré et/ou post entraînement :
  - Étirements balistiques, dynamiques (avant);
  - Échauffement dynamique ou séance d'activation (avant);
  - Étirements passifs (après);
  - Yoga (après);
- Mise en place d'un protocole de retour au jeu ou de retour à l'entraînement suite à une blessure;
- Mise en place d'un protocole de gestion des commotions cérébrales;
- Programme individualisé (progression et ajustement de la charge d'entraînement en fonction des objectifs) :
- Accompagnement individualisé par le biais de rencontres individuelles suite à une blessure. Questionner et écouter l'athlète sur ses appréhensions suite à sa blessure et ajuster l'entraînement, ainsi que les interventions en conséquence;

PRÉPARATION MENTALE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

PRÉPARATION MENTALE

- Conférences et/ou ateliers de groupe sur différentes habiletés mentales:
  - Fixation d'objectifs;
  - Gestion du stress;
  - Technique d'imagerie mentale;
  - Techniques de respiration;
  - Techniques de relaxation;
  - Capacité de concentration;
  - Gestion des émotions;
- Conférences données par des athlètes ou d'anciens athlètes sur différents sujets dans le but d'inspirer ou d'informer les jeunes;
- Séances individuelles avec un intervenant en préparation mentale ou un psychologue du sport et établissement d'un plan individualisé;
- Demander à l'athlète d'établir sa routine pré-compétition et sa routine de compétition selon la nature du sport pratiqué;
- Activités favorisant le développement du leadership:
  - Demander aux athlètes de planifier et/ou de diriger une portion ou un entraînement complet individuellement ou en équipe;
- Travail réflexif sur l'importance de l'adoption d'un mode de vie sain et actif;
- Séances vidéos et d'analyse vidéo

RÉCUPÉRATION ET RÉGÉNÉRATION

- Évaluation continue ou périodique de l'état d'entraînement par un professionnel ou une professionnelle;
- Évaluation, suivi et analyse du sommeil;
- Programme d'étirements avec différentes méthodes et différents types de matériel;
- Yoga/Pilates;
- Séances de relaxation dirigées par l'entraîneur;
- Activités physiques et sportives à impacts limités:
  - Natation pour judokas;
  - Vélo pour joueurs de soccer;
  - Etc.
- Initiatives post-entraînement:
  - Imagerie mentale;
  - Relaxation;
  - Étirements;
  - Etc.
- Pratiquer son sport de prédilection ou un autre sport à basse ou très basse intensité;
- Mise en place d'un processus de régulation par un professionnel ou une professionnelle et/ou l'entraîneur pour ajuster l'entraînement :
  - Utilisation de l'échelle de perception de la fatigue;
  - Journal de bord pour le sommeil et la nutrition;
  - Etc.
- Thérapie par la température:
  - Bains chauds,
  - Sauna;
  - Bains de glace;
  - Thérapie par contraste;
  - Etc.
- Traitements d'acupuncture;
- Séances de massothérapie;
- Technique neuro-cutanée (TNC);

QUALITÉS PHYSIQUES

QUALITÉS PHYSIQUES

- Évaluation des aptitudes au regard de différentes qualités physiques;
- Évaluation inter-disciplinaire, établissement du profil de l'athlète;
- Entraînement pour le développement des qualités physiques :
  - Force;
  - Vitesse;
  - Aérobie;
  - Coordination;
  - Souplesse;
  - Etc.
- Dans divers environnements:
  - Salle de musculation;
  - Palestre;
  - Gymnase;
  - Terrain extérieur;
  - Etc.
- Avec différents types de matériel:
  - Appareils de musculation;
  - Poids libres;
  - Accessoires (élastiques, TRX);
  - Ballons suisses, ballons médicinaux;
  - Etc.

AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- Collaboration entre les programmes Sport-études;
  - Triathlètes qui participent à l'entraînement des fondeurs en saison hivernale;
  - Fondeurs qui participent à l'entraînement des cyclistes,;
  - Boxeurs qui participent à l'entraînement de taekwondo;
  - Athlètes en nage synchronisée qui participent à l'entraînement des nageurs;
  - Etc.
- Pratiquer un sport dont les habiletés sont similaires, connexes ou complémentaires:
  - Plongeurs qui pratiquent le volleyball puisque le mouvement de touche s'apparente au positionnement des bras avant de plonger;
  - Joueurs de soccer qui pratiquent le handball pour développer le haut du corps;
  - Athlètes de badminton qui pratiquent le javelot pour reproduire le mouvement au moment de frapper le volant;
  - Entraînement de trampoline et en plongeon pour les athlètes de ski acrobatique;
  - Tournoi dek hockey pour les joueurs de baseball en période de transition;
  - Ski de fond pour des athlètes en canoë-kayak;
- *Crossfit* modifié en fonction de l'âge, du sport et des aptitudes;
- Activités physiques et sportives en plein air:
  - Randonnées (à pied, à vélo);
  - Escalade;
  - Canoë-kayak;
  - Etc.
- Parcours à obstacles intérieur et/ou extérieur avec différents types de matériel;
- Pratique de l'acrogym et montage d'un spectacle à présenter au bout d'une certaine période;
- Course à relais pouvant contenir des exercices généraux ou spécifiques, ainsi que des défis de toutes sortes;

PRÉVENTION DES BLESSURES	PRÉPARATION MENTALE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	RÉCUPÉRATION ET RÉGÉNÉRATION	QUALITÉS PHYSIQUES	AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES
	PRISE DE DÉCISION ET HABILETÉS TACTIQUES ☐ Jeux collectifs réduits (dans son sport ou dans un autre sport) en proposant des problèmes à résoudre; ☐ Jeux collectifs mis en place pour l'apprentissage/développement d'habiletés tactiques: - Tchoukball; - Anneau mobile; - Ultimate Frisbee; - Futsal; - Etc. ☐ Entraînements thématiques avec contraintes de temps et/ou contraintes techniques et/ou de rythme: - Duels de tennis en empêchant les deux athlètes d'attaquer à l'aide de leur technique de frappe favorite; - Combat de judo en imposant un nombre d'attaques par tranche de 30 secondes; - Course de vélo thématique pour travailler la gestion de course; - Éducatifs en tennis en restreignant le nombre de bonds avant de frapper la balle, ainsi qu'en restreignant le nombre de directions possibles ou l'angle à utiliser; - Etc. ☐ Proposer un exercice avec pairage des athlètes afin que les jeunes soient amenés à émettre des rétroactions sur les décisions prises sur le jeu ou sur le terrain par leurs coéquipiers et coéquipières; ☐ Demander à l'athlète de faire un exercice de comparaison entre sa performance et celle d'un athlète chevronné dans une situation similaire à l'aide de vidéos; ☐ Entraînement à la prise d'information; ☐ Jeu, match ou duel arbitré par les pairs afin de favoriser la compréhension du jeu ou du sport en plus d'aider à l'intégration et à la compréhension des règlements spécifiques au sport pratiqué; ☐ Formation offerte aux athlètes pour devenir entraîneur ou officiel; ☐ Entraînement à l'aide du *neuro-tracker*; ☐ Exercice de respiration et entraînement à l'aide du *neuro-bio-feedback*; **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** ☐ Conférences et/ou ateliers de groupe: - Troubles anxieux; - Troubles alimentaires; - Troubles de la personnalité; - Épuisement sportif; - Prévention du dopage; - L'équité en sport et les problématiques d'abus; - Savoir-être en sport et dans la vie; ☐ Évaluation psychologique par un professionnel ou une professionnelle; ☐ Séances individuelles avec un professionnel ou une professionnelle et suivi au besoin;		**NUTRITION** ☐ Conférences et/ou ateliers de groupe sur différentes stratégies liées à la nutrition: - Hydratation; - Repas pré et post-entraînement; - Nutrition pendant la compétition; - Gestion dans les sports à catégories de poids; - Gestion dans les sports technico-artistiques; - La différence entre les garçons et les filles; - Prévention des désordres alimentaires; - tests antidopage et/ou les conduites dopantes; - Etc. ☐ Mise en place d'un processus de régulation par un professionnel ou une professionnelle de la nutrition; - Production, analyse et régulation d'un journal alimentaire; - Etc. ☐ Encadrer les athlètes pour aller faire l'épicerie à une ou plusieurs reprises pour les outiller dans leurs choix alimentaires; ☐ Élaboration d'un projet nécessitant certaines recherches concernant la nutrition par les athlètes; - À l'écrit; - À l'oral; - À l'aide de matériel technologique; - Etc. ☐ Suivi de la composition corporelle à l'aide de différents tests.	

47

www.education.gouv.qc.ca

Québec