

# Développer le savoir-faire physique

Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans



Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est pour la vie »



# Table des matières

3	Table des matières
4	Partir du bon pied!
5	Le savoir-faire physique
6	Le modèle canadien de développement à long terme du participant/athlète
7	Le savoir-faire physique – les particularités
12	Les habiletés sportives de base
14	Le savoir-faire physique au stade « Enfant actif » du DLTP/A
15	Le savoir-faire physique au stade « Initiation aux habiletés motrices » du DLTP/A
16	Le savoir-faire physique au stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives » du DLTP/A
18	Détails sur les déterminants de la condition motrice : un atout dans tous les sports
21	Une nouvelle approche?
26	Incidences sur le système d'éducation et sur les organismes de sport récréatif et d'activité physique
28	Développer le savoir-faire physique chez chaque enfant
30	Prochaines étapes
30	Amélioration continue
31	Trousse de lobbying des parents
35	Références

## Auteurs

**Colin Higgs**, Ph.D., Université Memorial de Terre Neuve  
**Istvan Balyi**, M.A., Centre canadien multisport - "Pacific Sport"  
**Richard Way**, MBA, Centre canadien multisport - "Pacific Sport"  
**Charles Cardinal**, M.Sc en Activité Physique, Centre National Multisport - Montréal  
**Steve Norris**, Ph.D., Canadian Sport Centre, Calgary  
**Mary Bluehardt**, Ph.D., Université Memorial de Terre Neuve

## Conception

McAllister Media



## Partir du bon pied!

L'obésité et le taux croissant d'inactivité chez les enfants compromettent la santé future des Canadiens et Canadiennes, et c'est MAINTENANT qu'il faut s'attaquer au problème si nous voulons éviter qu'une génération d'enfants ne grandissent avec des problèmes de santé chroniques.

Nous savons aussi que la pratique de l'activité physique toute la vie est tributaire de la confiance éprouvée en situation d'activité; et cette confiance, à l'âge adulte, est issue la plupart du temps de l'apprentissage des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base pendant l'enfance.

Par conséquent, pour obtenir que la population soit active et en bonne santé, il faut que TOUS les enfants canadiens possèdent une bonne maîtrise des habiletés motrices et sportives de base qui leur servira tout au long de la vie : cette base, c'est le savoir-faire physique.



# Le savoir-faire physique

L'apprentissage et la pratique des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice constituent la pierre angulaire du développement du savoir-faire physique. Comme apprendre l'alphabet et les phonèmes permet d'acquérir les habiletés de base requises pour devenir capable de lire les grands auteurs, ou, comme apprendre les nombres et la façon d'additionner et de soustraire sont les habiletés de base nécessaires pour être un jour capable de tenir des comptes, le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base est essentiel pour amener les enfants à éprouver un sentiment de confiance lorsqu'ils font de l'activité physique pour s'amuser et être en bonne santé ou pour participer à des compétitions et s'engager dans la poursuite de l'excellence.

Le savoir-faire physique donne aux enfants les outils dont ils ont besoin pour pratiquer des activités physiques et des sports et y prendre goût, que ce soit dans le but d'exceller sur la scène sportive ou de mener une vie saine. Il est un élément important du programme canadien de développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A).



La recherche montre<sup>2,3,4</sup> qu'en l'absence de développement du savoir-faire physique, de nombreux enfants et jeunes abandonnent l'activité physique et le sport au profit de passe-temps inactifs ou malsains.

## Le savoir-faire physique : Qu'est-ce que c'est au juste?

Le savoir-faire physique, c'est le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et (voir page 4) et des habiletés sportives de base (voir page 9) qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et de faire preuve de maîtrise dans toutes sortes d'activités physiques, sportives et rythmiques (comme la danse). Il s'agit aussi de la capacité de prendre de l'information de l'environnement immédiat et d'y réagir de façon appropriée.

Pour un savoir-faire physique optimal, les enfants doivent acquérir les habiletés motrices et sportives de base dans chacun des quatre environnements fondamentaux :

**le sol** – milieu de la plupart des jeux et des sports, ainsi que de la danse et des activités physiques;

**l'eau** – milieu de toutes les activités aquatiques;

**la neige et la glace** – milieu de toutes les activités hivernales de glisse;

**l'air** – milieu de la gymnastique, du plongeon et des autres activités aériennes.

Les responsables des sports ont admis que bon nombre des enfants et des jeunes qui s'inscrivent à leurs programmes ne maîtrisent pas bien les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice.

# Le modèle canadien de développement à long terme du participant/athlète

**Au Canada, le sport c'est pour la vie**<sup>5</sup> décrit le modèle canadien de développement à long terme du participant/athlète adopté par Sport Canada et le système sportif canadien ([www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)). Chaque organisme national de sport (ONS) responsable d'un sport en particulier élabore son propre modèle de DLTP/A en se fondant sur « Au Canada, le sport c'est pour la vie », et le met en œuvre partout au pays en faisant appel à ses homologues provinciaux et territoriaux. La figure 1 donne un aperçu de ce modèle.

Le savoir-faire physique se développe au cours des trois premiers stades du modèle canadien de DLTP/A, qui vont de la naissance au début de l'adolescence : de la naissance à environ 11 ans chez les filles, et 12 ans chez les garçons.

Outre l'information contenue dans « Au Canada, le sport c'est pour la vie », qui s'applique à tout le monde, un autre document, intitulé « **Devenir champion n'est pas une question de chance** »<sup>6</sup>, offre de l'information qui concerne les Canadiens et les Canadiennes ayant un handicap.

## Comment et où les enfants acquièrent-ils un savoir-faire physique?

Le développement du savoir-faire physique chez les enfants requiert les efforts conjoints des parents et tuteurs, du personnel des garderies et des écoles, des responsables de loisirs communautaires et de tous ceux et celles qui jouent un rôle dans le système sportif canadien. Et tout le monde doit faire sa part pour que les efforts soient couronnés de succès.

### Le mythe selon lequel « cela se produit naturellement »

S'il est vrai que beaucoup d'enfants développent EFFECTIVEMENT de bonnes habiletés physiques par essais et erreurs, ce n'est pas le cas pour bien d'autres, pour qui les conséquences peuvent être graves.

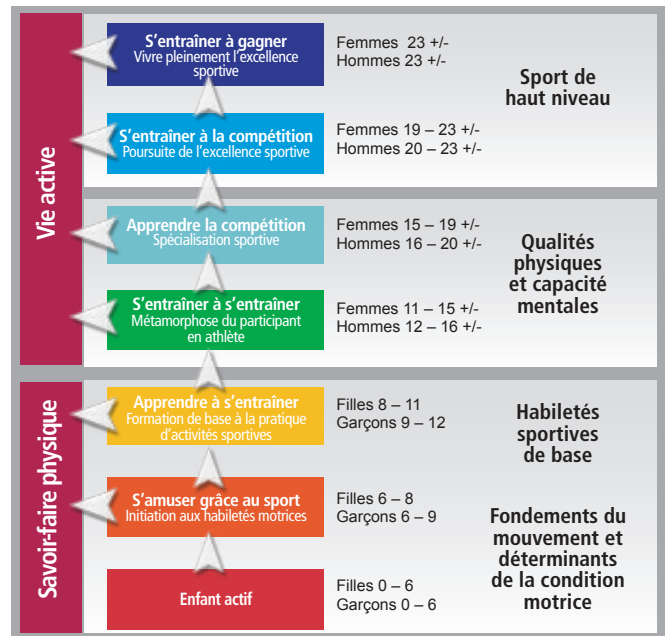
Les enfants qui jouissent de bonnes aptitudes physiques aiment s'amuser sainement et ont des jeux vigoureux, tandis que ceux qui sont moins aptes physiquement sont souvent laissés de côté. Ce phénomène se traduit par un cercle vicieux : ceux qui ont des aptitudes jouent, et en jouant développent encore plus leur condition physique et leurs habiletés sportives, tandis que ceux qui sont moins bien nantis sur le plan physique ont moins d'occasions d'améliorer et de développer leurs habiletés et finissent par être de plus en plus distancés par leurs pairs plus doués. Au bout du compte, bon nombre de ces enfants moins aptes physiquement cessent d'essayer et renoncent à pratiquer les activités physiques qui les aideraient à devenir plus en forme et à développer leurs habiletés sportives.

Pour enrayer ce phénomène, il faut montrer à tous les enfants canadiens comment développer leur savoir-faire physique. Il faut que cela se fasse dans un large éventail de milieux et, conséquemment, que de nombreux intervenants soient de la partie. La figure 2 brosse un tableau de ces milieux et de la gamme des intervenants qui doivent comprendre ce qu'est le savoir-faire physique et être capables de l'enseigner.

En bout de ligne, le développement du savoir-faire physique chez les enfants incombe aux parents et tuteurs. De la même façon qu'ils veillent à ce que les enfants soient placés dans des situations d'apprentissage qui leur permettent d'apprendre à lire, à écrire et à compter, les parents et tuteurs doivent veiller à ce que les enfants dont ils ont la charge développent leur savoir-faire physique.

Les enfants nous disent qu'ils abandonnent l'activité physique et le sport organisé surtout parce qu'ils ne possèdent pas les habiletés nécessaires pour jouer.

**Figure 1** Modèle canadien du développement à long terme du participant/athlète



# Le savoir-faire physique – les particularités

**Figure 2** Qui est en charge d'assurer le développement du savoir-faire physique?

	Endroits	Savoir-faire physique	Responsables
Stades du DLTP/A	Écoles Clubs de sport Loisirs communautaires Programmes sportifs Foyer	<b>Apprendre à s'entraîner</b> Formation de base à la pratique d'activités sportives Filles 8-11 ans, garçons 9-12 ans	Parents/tuteurs Entraîneurs Enseignants Moniteurs de loisirs Moniteurs de jeunes
	Écoles Clubs de sport Loisirs communautaires Programmes sportifs Foyer	<b>S'amuser grâce au sport</b> Initiation aux habiletés motrices Filles 6-8 ans, garçons 6-9 ans	Parents/tuteurs Entraîneurs Titulaires de classe Spécialistes en éd. phys.* Moniteurs de loisirs Moniteurs de jeunes
	Foyer Centres préscolaires Garderies Programmes sportifs Loisirs communautaires	<b>Enfant actif</b> Filles et garçons 0-6 ans	Parents/tuteurs Éducateurs dans les garderies Enseignants dans les centres préscolaires Enseignants à la maternelle

\*Lorsque des enseignants spécialisés en éducation physique sont embauchés au niveau primaire/élémentaire

Chez un enfant, le savoir-faire physique se présente comme la maîtrise combinée des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base qui lui permettent d'observer et de comprendre l'environnement immédiat et de prendre ensuite des décisions justes fondées sur cette compréhension.

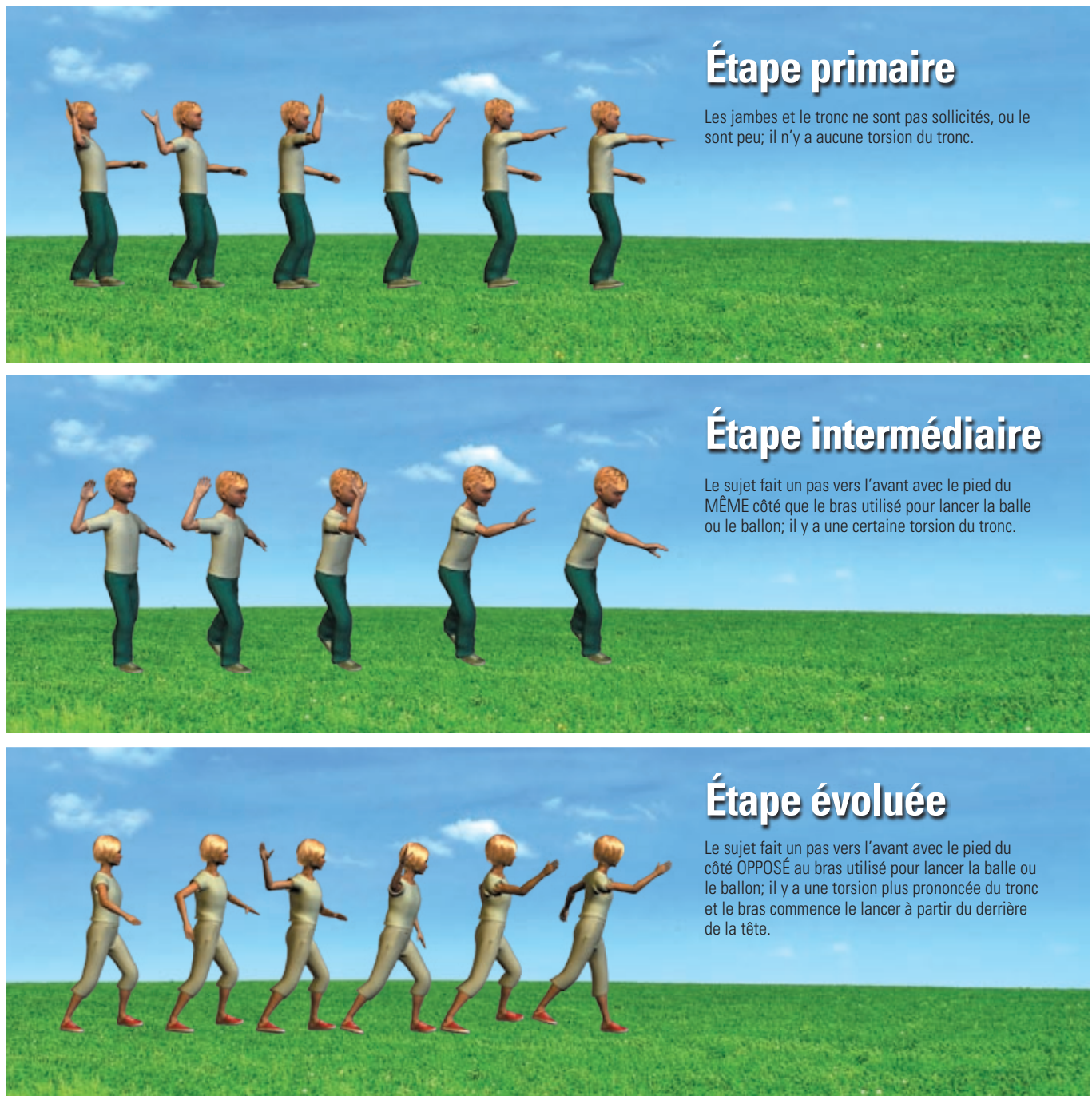
## Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice

Pour acquérir un savoir-faire physique, les enfants doivent apprendre à maîtriser les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice, mais cette maîtrise ne vient pas tout d'un coup, et nous devons nous rappeler que les enfants ne sont pas des « adultes en miniature ». Pour presque toutes les habiletés motrices/sportives, l'enfant doit franchir une série d'étapes (voir la figure 3 qui montre la progression de la capacité de lancer chez l'enfant à mesure qu'il grandit). Le but devrait être d'aider chaque enfant à passer à l'étape suivante de maîtrise de l'habileté qu'il est en train d'acquérir, et non de le pousser à performer comme le ferait un adulte.



# Le savoir-faire physique - les particularités

Figure 3 Les trois étapes menant à une technique de lancer évoluée





# Le savoir-faire physique - les particularités

## Aider les enfants à développer les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice

Bien que les enfants évoluent et apprennent à des rythmes différents, presque tous acquièrent les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice selon la même séquence et passent par les mêmes étapes :

**Moment où un enfant peut apprendre une habileté motrice ou sportive :** À mesure qu'un enfant grandit et se développe (évolue), les connexions nerveuses se multiplient et les muscles se renforcent. Tant que le cerveau n'est pas suffisamment développé, et les muscles assez forts, l'enfant ne peut tout simplement pas acquérir certaines habiletés, et il est alors bien inutile de le pousser à les acquérir : cela n'aboutit à rien de bon. L'important à ce stade, c'est de fournir à l'enfant le plus d'occasions possible d'explorer toutes sortes de mouvements dans un environnement riche – c'est-à-dire un environnement à la fois sécuritaire et stimulant.

La croissance signifie une augmentation de la taille corporelle telle que la grandeur ou le poids. La maturation est le processus par lequel le corps de l'enfant change graduellement pour devenir semblable à celui d'un adulte.

### L'enfant est prêt à apprendre une habileté motrice/sportive :

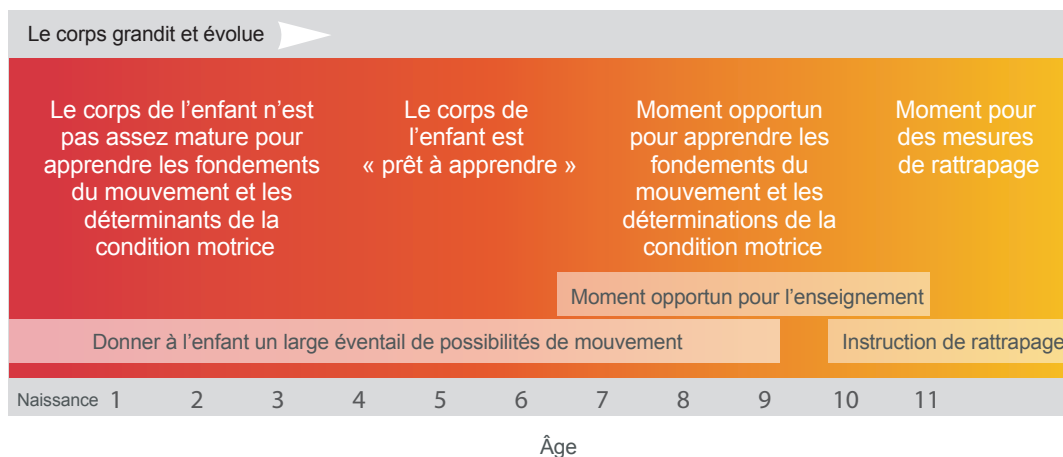
À un certain point de son développement, l'enfant a les caractéristiques physiques requises – des muscles et des nerfs suffisamment développés – pour être capable d'acquérir une habileté en particulier (facteur de capacité), qu'il doit maintenant apprendre à maîtriser. L'enfant acquiert une nouvelle habileté selon un processus naturel, qu'il est possible cependant de stimuler grandement : il suffit pour cela de lui offrir des occasions de pratiquer tout en s'amusant et de mettre à sa disposition équipement et matériel adaptés. En donnant à l'enfant des instructions simples et en lui permettant de beaucoup pratiquer, on l'aide à développer un sentiment de confiance qu'il conservera toute sa vie – bien que cela n'ait pas nécessairement pour effet d'accélérer le processus d'apprentissage.

### Moment opportun pour apprendre une habileté motrice/sportive :

Pour chaque nouvelle habileté que doit acquérir un enfant, il y a un moment qui est « le plus propice ». Quand c'est le temps, on peut favoriser le processus d'apprentissage et obtenir des résultats très positifs en donnant des instructions simples à l'enfant et en lui permettant de pratiquer. Bien que le moment « le plus propice » pour enseigner une habileté particulière varie d'un enfant à l'autre, la séquence selon laquelle l'apprentissage se fait est passablement uniforme. La figure 5 donne un aperçu du moment opportun pour enseigner certains des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice, parmi les plus courants.

**Moment pour des mesures de rattrapage :** Si l'enfant est trop longtemps sans acquérir une habileté, l'apprentissage peut devenir plus difficile. Mais plus il commence tôt à combler son déficit, plus il peut facilement rattraper son retard – et acquérir l'habileté et la confiance dont il a besoin pour être pleinement actif avec ses amis et ses pairs.

**Figure 4** Apprendre les fondements du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base



## Le savoir-faire physique - les particularités

### Les fondements du mouvement : Liste de contrôle des parents

Il n'est pas facile de s'assurer qu'un enfant acquiert tous les fondements du mouvement. Les habiletés qu'un enfant doit apprendre à maîtriser sont nombreuses et il n'y a pas d'endroit où on peut conduire un enfant et être sûr qu'il va les développer toutes. Pour aider les prestataires de soins à bien comprendre la séquence du développement de l'enfant, nous avons préparé le diagramme des fondements du mouvement (FM), que vous pouvez voir à la figure 5.

Ce diagramme montre un certain nombre des fondements du mouvement les plus importants que chaque enfant doit apprendre à maîtriser, et indique le moment opportun où on peut commencer à apprendre chaque habileté, l'âge le plus approprié pour développer l'habileté et l'âge où le fait que l'enfant n'a pas encore réussi à apprendre l'habileté devrait amener les prestataires de soins à consulter un professionnel. Le diagramme propose en outre des programmes d'activités particulièrement efficaces pour aider l'enfant à acquérir et à développer chaque habileté. Il inclut aussi une colonne de cases en blanc que les prestataires de soins peuvent cocher quand l'enfant maîtrise l'habileté en question.



### Le développement des fondements du mouvement : des idées pour les parents

Les fondements du mouvement doivent être développés dans toutes sortes de milieux, et les parents soucieux du bien-être de leur enfant doivent interroger le personnel des garderies, des écoles, des organismes de sport mineur et des autres organisations concernées, afin de s'assurer que les besoins de leur enfant sont comblés.

Voici certaines questions qui doivent être posées :

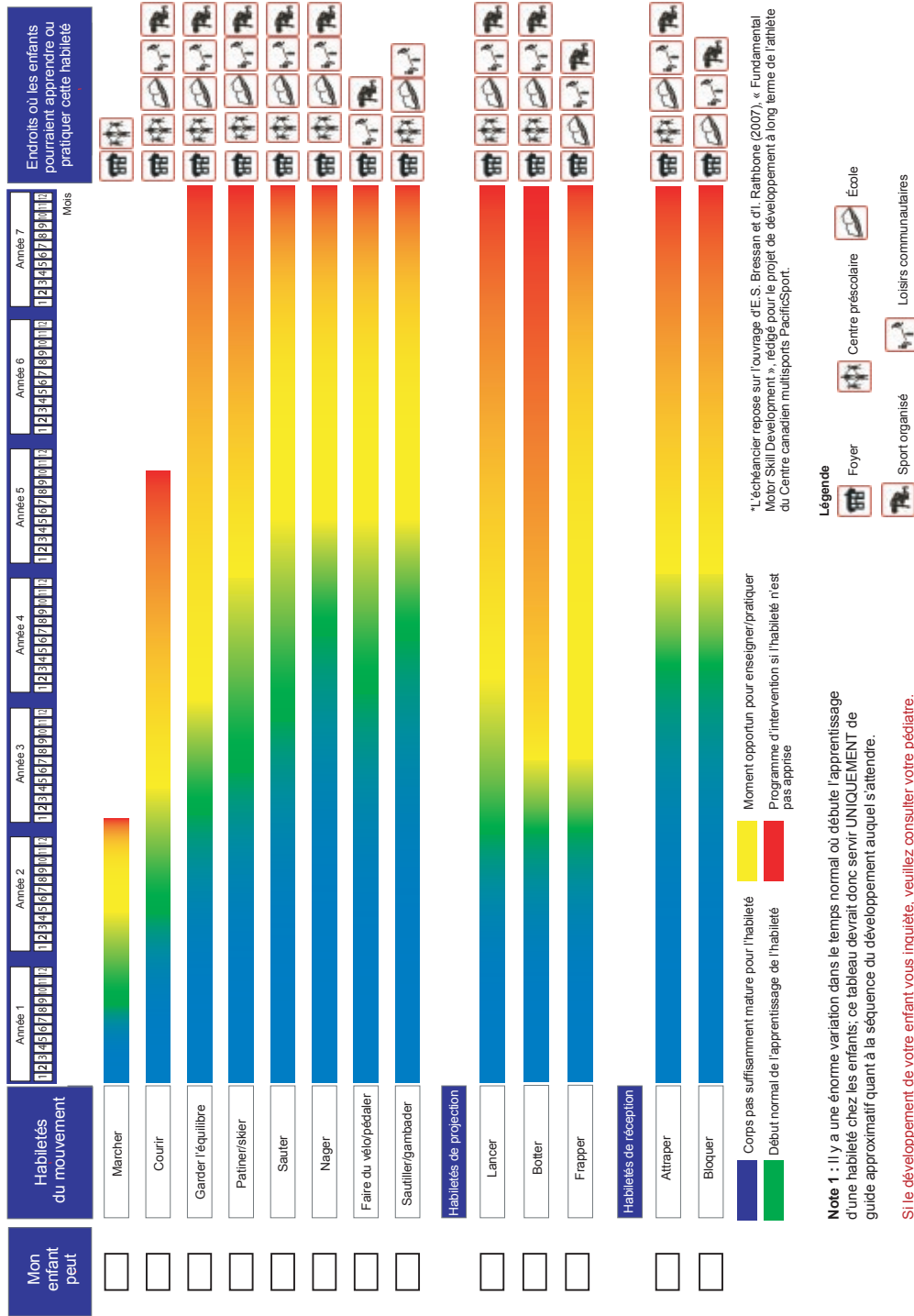
- Est-ce que TOUS les enfants ont la chance de faire de l'activité physique vigoureuse pendant au moins 30 minutes par jour pour les tout-petits, et 60 minutes par jour pour les enfants d'âge préscolaire, à la maison, au service de garde ou à l'école? Participent-ils à des activités de danse et de musique?
- Sont-ils initiés à la danse et à des activités musicales?
- Les enfants ont-ils à leur disposition un vaste choix de matériel pour jouer – balles et ballons (de types et de tailles variés), jeux de poches, cerceaux et autres articles similaires – et y a-t-il des endroits où les enfants peuvent grimper, courir, sauter, et lancer et botter des objets en toute sécurité?
- Est-ce que les enseignants et les prestataires de soins encouragent TOUS les enfants, y compris ceux ayant un handicap, à participer à des jeux actifs?
- Est-ce que les prestataires de soins et les enseignants peuvent enseigner les techniques de base aux enfants qui ont de la difficulté à acquérir une habileté motrice de base en particulier?

Développer des habiletés sportives de base avant de maîtriser les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice réduit la capacité de performance plus tard.

**La Trousse de lobbying des parents**, que vous trouverez à la fin du présent document (ce qui vous permet de la photocopier facilement), devrait vous aider à déterminer si votre enfant a suffisamment la chance d'acquérir et de pratiquer les fondements du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base.

# Le savoir-faire physique - les particularités

**Figure 5** Moments opportuns et endroits où les enfants apprennent et pratiquent les fondements du mouvement\*





# Les habiletés sportives de base

Courir, sauter, attraper, botter, lancer et frapper un objet avec un bâton, une batte ou une raquette de quelque sorte, telles sont les composantes de base des nombreux sports joués par la vaste majorité des gens sur terre, et la personne qui a une bonne maîtrise de ces habiletés de base peut facilement apprendre de nombreux sports. La capacité de prendre de bonnes décisions dans le feu de l'action est une autre habileté essentielle dans la pratique des sports.

## Ce qui distingue les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice des habiletés sportives de base.

Lancer est un fondement du mouvement – et pour l'acquérir, l'enfant doit apprendre à lancer des balles et des ballons de formes et de tailles diverses, d'une main ou des deux mains, et avec plus ou moins de force pour envoyer le projectile plus ou moins loin – parfois, il s'exercera à lancer sur différentes cibles pour apprendre à viser juste; d'autres fois, il pratiquera pour améliorer la portée de ses lancers.

Quand un enfant apprend à lancer une balle de softball, en pratiquant le lancer typique de ce sport, et qu'il essaie de l'envoyer au-delà du marbre, il manifeste qu'il a évolué et qu'il est passé de l'apprentissage d'un fondement du mouvement ou d'un déterminant de la condition motrice à l'acquisition d'une habileté sportive de base.



## La bonne séquence

Pour qu'un enfant ait du succès dans le sport – pratiqué comme un loisir bon pour la santé ou pour la compétition, il est important qu'il maîtrise les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice avant d'essayer d'acquérir les habiletés sportives de base, et il est important qu'il ait développé ces habiletés sportives de base avant de s'attaquer à des techniques spécifiques à la discipline sportive.

## Deux exemples pour illustrer comment les choses se passent :

### Habiletés requises pour botter

Au stade de **l'acquisition des fondements du mouvement** et des déterminants de la condition motrice, l'enfant apprend les formes gestuelles essentielles qui consistent à frapper du pied un objet, ce qu'il apprend à faire, autant que possible, avec un pied, puis avec l'autre. Il botte toutes sortes de ballons et il se lance différents défis – lancer le plus loin possible, viser une cible, botter de façon à ce que le ballon reste au sol ou le botter pour qu'il s'élève le plus haut possible dans les airs.

Au stade de **l'acquisition des habiletés sportives de base** (au soccer, p. ex.), l'enfant apprend à botter un ballon de soccer, sans toucher le ballon avec ses mains. Il mesure alors la force avec laquelle il doit frapper le ballon du pied pour qu'il atteigne un coéquipier, et il apprend à frapper le ballon avec l'intérieur du pied pour améliorer la précision de ses passes.

### Habiletés requises pour attraper

Au stade de **l'acquisition des fondements du mouvement** et des déterminants de la condition motrice, l'enfant apprend les formes gestuelles essentielles qui consistent à attraper – avec ses deux mains pour une réception à deux mains, puis en se servant d'une seule main. Il attrape toutes sortes de balles et ballons de poids et de tailles divers, et il apprend à attraper le ballon sans se déplacer, puis à l'attraper au vol en allant à sa rencontre – ce sont là des habiletés qu'il pourra mettre à profit dans la pratique de tout sport qu'il pourra choisir ultérieurement.

Au stade de **l'acquisition des habiletés sportives de base** (au base-ball, p. ex.), l'enfant apprend à attraper une balle de base-ball, en utilisant un gant de base-ball. Au début, l'enfant apprend à attraper une balle qui est lancée, puis quand il est suffisamment habile, il apprend à attraper une balle qui est frappée avec le bâton – ce qu'il fait à des distances de plus en plus grandes.

# Les habiletés sportives de base

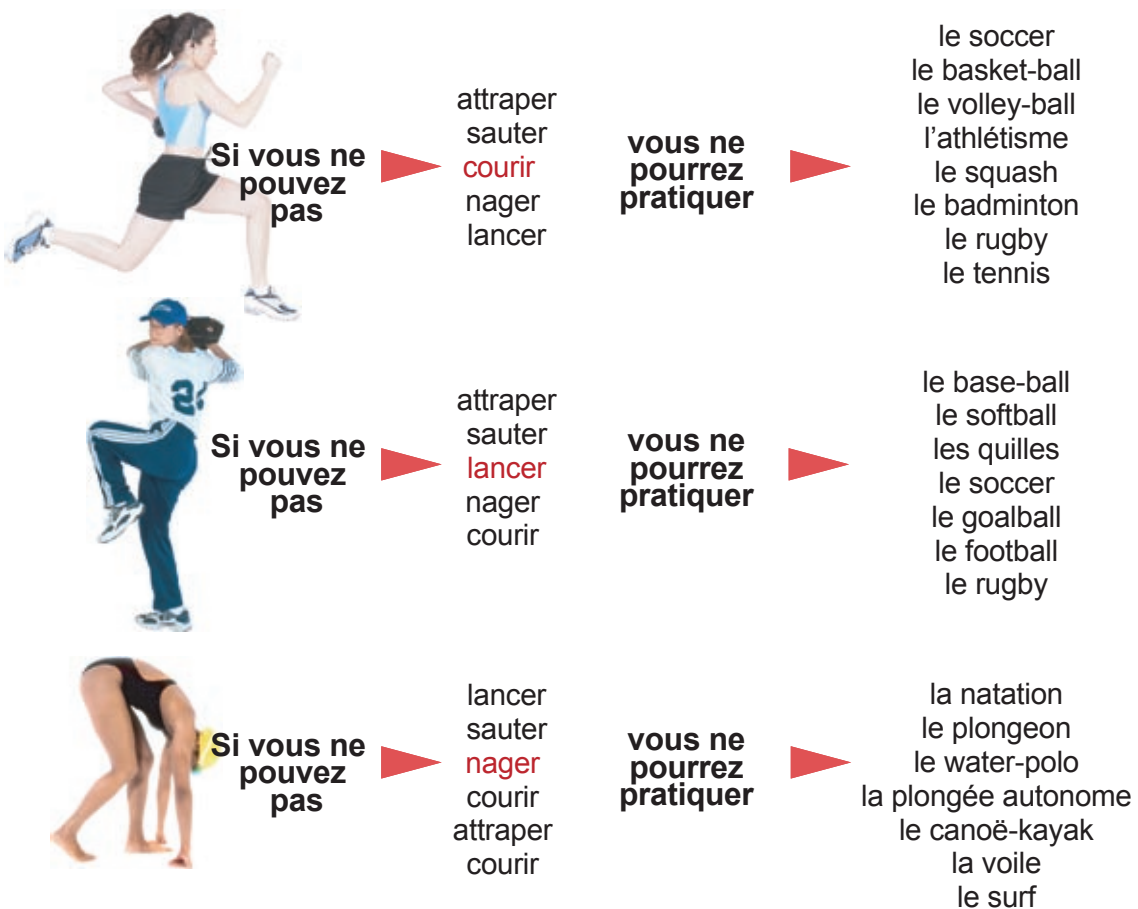
## Les conséquences du non-développement d'un savoir-faire physique

L'enfant qui ne développe pas de savoir-faire physique est très défavorisé. Au terrain de jeu et au parc, les enfants aiment beaucoup jouer avec d'autres enfants qui ont le même niveau d'habileté qu'eux et qui peuvent « soutenir le rythme du jeu »; ceux qui en sont incapables sont généralement laissés de côté.

La non-acquisition des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice a aussi pour conséquence que l'enfant renoncera vraisemblablement à participer à des activités sportives en bonne et due forme, qui requièrent une certaine maîtrise des habiletés spécifiques, ce qui le limite dans les choix d'activités favorables à la santé la vie durant. Et cela réduit aussi ses chances de s'engager dans la poursuite de l'excellence sportive.

Le fait de ne posséder aucune habileté motrice de base limite sérieusement les possibilités de participer plus tard à des activités de loisirs ou de compétition, comme on peut le constater dans les quelques exemples ci-dessous.

**Figure 6** Les conséquences de ne pas apprendre une habileté de base



# Le savoir-faire physique au stade « **Enfant actif** » du DLTP/A

**Âge : Enfants de 0 à 6 ans**

**Objectif :** Apprentissage des mouvements fondamentaux par le jeu ([www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)).

L'activité physique est essentielle au développement sain des enfants pendant la période cruciale des six premières années de la vie, et plus particulièrement au cours des trois premières années, quand le cerveau se développe à une vitesse extrêmement rapide et que l'apprentissage se traduit par la création d'un plus grand nombre de connexions entre les cellules cérébrales que plus tard dans la vie (Gruhn, 2002). À ce stade, l'activité physique présente notamment les avantages suivants :

- ✓ Elle pose les fondements de la réussite ultérieure des enfants dans l'acquisition d'habiletés sportives, en leur apprenant qu'il est agréable de bouger et en les aidant à se déplacer de façon efficace et à améliorer leur coordination et leur équilibre.
- ✓ Elle crée des connexions neuronales le long de multiples trajectoires dans le cerveau (Council of Physical Education for Children, 2000), surtout en présence d'activités rythmiques.
- ✓ Elle renforce le développement des fonctions cérébrales, de la coordination, des aptitudes sociales, de la motricité globale, des qualités affectives, du leadership et de l'imagination.
- ✓ Elle aide les enfants à éprouver de la confiance et de l'estime de soi.
- ✓ Elle contribue à la formation d'os et de muscles solides, améliore la flexibilité, la posture et la condition physique, favorise le maintien d'un poids santé, réduit le stress et facilite le sommeil.

## Points de réflexion

Dans ce groupe d'âge, l'activité physique doit toujours être quelque chose d'amusant pour l'enfant, un ingrédient de sa vie de tous les jours, et non quelque chose qui lui est imposé. Le jeu actif dans un environnement sécuritaire et stimulant est le meilleur moyen de garder les enfants physiquement actifs.

L'activité physique organisée et le jeu actif sont particulièrement importants dans le développement sain des enfants ayant un handicap, pour qui l'activité physique doit devenir une habitude pour la vie. Et comme à cet âge les enfants ayant un handicap deviennent vite trop grands pour leurs aides à la mobilité, les collectivités doivent trouver des moyens – comme des programmes d'échanges ou de prêts – pour s'assurer que tous les enfants ont accès à l'équipement dont ils ont besoin pour être actifs.

Les enfants qui ont des déficiences sensorielles (déficience visuelle ou perte auditive) ont souvent besoin de plus de répétitions que les autres pour acquérir de nouvelles habiletés

motrices, et l'instructeur doit recourir à des méthodes adaptées à leurs besoins pour communiquer avec eux. Les organisations locales qui offrent un soutien aux personnes ayant un handicap pourront vous fournir des renseignements utiles.

## Enfant actif – Activités de développement du savoir-faire physique

Encouragez l'enfant à courir – non seulement en ligne droite, mais avec des arrêts et des départs et des changements de direction. Les jeux de poursuite sont excellents.

Jouez avec l'enfant à des jeux qui demandent à attraper un objet. Utilisez toutes sortes d'objets mous et des balles ou ballons de tailles différentes. Pour commencer, jouez à attraper un gros ballon avec les deux mains, puis augmentez le niveau de difficulté en utilisant des ballons ou des balles de plus petite taille, pour en arriver à pratiquer la réception d'une seule main. N'oubliez pas, les ballons qui ne rebondissent pas trop sont de bons outils d'apprentissage, tout comme les jeux de poches.

- ✓ Jouez à des jeux qui requièrent de prendre des positions particulières ou d'imiter certains mouvements avec le corps – tête en bas et tête en haut. Imitiez les ondulations du serpent, roulez comme un rouleau à pâtisserie sur le sol, ou sur l'herbe en dévalant une petite pente douce.
- ✓ Jouez à des jeux qui exigent de lancer un objet – pour commencer, utilisez des objets mous que l'enfant peut facilement tenir dans sa main. Demandez à l'enfant de viser une cible, et insistez parfois pour qu'il lance de toutes ses forces. Demandez-lui de lancer avec la main gauche, puis avec la droite.
- ✓ Dans les moments plus calmes, ou quand l'espace est réduit, proposez des jeux d'équilibre, comme : se tenir sur un pied, puis sur l'autre – tenir son équilibre dans différentes positions ou essayer de marcher le long de lignes de couleur sur le sol.
- ✓ Demandez à l'enfant de sauter, de former des figures dans les airs, de montrer combien haut ou combien loin il peut aller. Créez des « rivières » imaginaires et demandez à l'enfant de sauter d'une rive à l'autre. Demandez-lui de sauter en prenant appui sur un seul pied, puis sur ses deux pieds. Assurez-vous que l'enfant plie les genoux à l'atterrissage.
- ✓ Initiez l'enfant aux activités aquatiques et inscrivez-le à un programme de natation pour lui apprendre à nager. Faites-lui enfiler des patins ou des bottes de ski et amenez-le sur la glace ou la neige pour qu'il apprenne à glisser.
- ✓ Procurez-lui un tricycle ou une bicyclette – avec ou sans roues stabilisatrices, pour qu'il développe son équilibre dynamique.



# Le savoir-faire physique au stade « Initiation aux habiletés motrices » du DLTP/A

**Âge : Garçons 6-9 ans, filles 6-8 ans**

**Objectif :** Apprentissage de tous les fondements du mouvement et développement des déterminants de la condition motrice générale ([www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)).

Ce stade est crucial dans le développement du savoir-faire physique, puisque c'est là que sont jetées les fondations de nombreuses habiletés motrices plus avancées.

Le meilleur moyen d'aider les enfants de ce groupe d'âge à développer leurs habiletés se présente comme une combinaison de jeux non structurés se déroulant dans un environnement sécuritaire et stimulant, et un enseignement de qualité offert par des enseignants, des moniteurs et des entraîneurs qualifiés, dans le cadre d'activités récréatives communautaires et de programmes de sport mineur.

- ✓ Le développement des habiletés motrices à ce stade devrait se faire selon un processus bien structuré, positif et AMUSANT, et se concentrer sur les déterminants de la condition motrice – l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, en incluant aussi des activités rythmiques.
- ✓ Pour les garçons et les filles de ce groupe d'âge, les activités visant à développer la vitesse des mains et des pieds sont particulièrement indiquées; si ce moment opportun est raté à cet âge, l'acquisition de la vitesse corporelle plus tard dans la vie peut être compromise.
- ✓ C'est un âge idéal pour s'initier à un large éventail de sports – on devrait encourager les garçons et les filles de cet âge à prendre part à des activités se déroulant sur terre, dans l'eau et sur la glace ou la neige à différents moments de l'année.
- ✓ Il est important que tous les enfants, y compris ceux ayant un handicap, maîtrisent les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice avant de passer aux habiletés sportives spécifiques.
- ✓ La force, l'endurance et la souplesse doivent être développées, mais dans le cadre de jeux et d'activités amusantes, et non dans le cadre d'un programme méthodique d'entraînement.
- ✓ Savoir prendre l'information de l'environnement immédiat puis prendre la décision appropriée à la situation du moment sont des habiletés essentielles à développer à ce stade.

## Points de réflexion

Les enfants de ce groupe d'âge ne devraient pas se concentrer sur un seul sport. Bien qu'ils puissent avoir un sport préféré auquel ils s'adonnent une ou deux fois par semaine, ils devraient pratiquer d'autres sports ou activités au moins 3 à 4 fois par semaine.

Les enfants de ce groupe d'âge ont un sens aigu de ce qui est « juste », et on devrait les initier aux règles élémentaires et à l'éthique du sport. On peut aussi leur inculquer les rudiments de la tactique et de la prise de décision.

Il est important d'utiliser de l'équipement adapté à la taille de l'enfant et bien ajusté pour faire en sorte que les activités d'apprentissage soient plus agréables, et plus sécuritaires aussi. Les programmes d'échanges et de prêts d'équipement sont un moyen de limiter les coûts entraînés par la pratique – ce qui est particulièrement vrai dans le cas des enfants ayant un handicap qui ont besoin d'équipement taillé sur mesure.

## Initiation aux habiletés motrices – Activités de développement du savoir-faire physique

- ✓ Encouragez l'enfant à participer à des jeux physiques non structurés avec ses amis, et ce, tous les jours, par tous les temps.
- ✓ Continuez d'utiliser des activités qui requièrent d'attraper, de lancer, de frapper, de courir et de jouer à d'autres jeux exigeants sur le plan physique avec les garçons et les filles.
- ✓ Si possible, inscrivez l'enfant à des programmes qui offrent un vaste choix d'activités (programmes multisports) ou à un large éventail d'activités différentes. Faites en sorte que l'enfant ait la chance d'essayer le plus grand nombre d'activités possible.
- ✓ Assistez aux réunions parents-enseignants ou aux autres rencontres qui ont lieu à l'école et soulignez qu'il est important que l'école ait des cours d'éducation physique de qualité – et que suffisamment de temps soit alloué à ces cours (période recommandée de 150 minutes par semaine – 30 minutes par jour) donnés par des enseignants d'éducation physique qualifiés.
- ✓ Ne vous en faites pas avec le pointage/résultat de la partie. Bon nombre de programmes prévoyant des compétitions ne tiennent pas compte des résultats. L'accent est mis sur l'apprentissage et le plaisir, plutôt que sur la victoire à tout prix, qu'il s'agisse de matches, de rencontres-duels ou de classement de ligues.
- ✓ Ne croyez pas au mythe selon lequel la spécialisation hâtive dans des sports comme le soccer ou le hockey débouchera sur des performances très supérieures plus tard dans la vie. Mieux vaut à cet âge, et de loin, favoriser le développement d'athlètes complets (par contre, certains sports, comme la gymnastique et le patinage artistique, requièrent une spécialisation hâtive).

# Le savoir-faire physique au stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives » du DLTP/A

**Âge : Garçons 9-12 ans, filles 8-11 ans (se termine au début de la puberté)**

**Objectif :** Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base ([www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)).

Il s'agit du stade le plus important pour le développement d'habiletés sportives spécifiques, car c'est une période au cours de laquelle la coordination et le contrôle de la motricité fine se développent en mode accéléré. Au cours de cette période aussi, les enfants aiment pratiquer ce qu'ils apprennent et mesurer leurs progrès.

- ✓ Il est encore trop tôt, à ce stade, pour une spécialisation dans des sports à développement progressif. Bien que de nombreux enfants de ce groupe d'âge puissent manifester une préférence pour un sport ou un autre, leur développement athlétique complet requiert la pratique d'un éventail d'activités, dont 2 ou 3 sports distincts.
- ✓ Si la compétition est un aspect important, il demeure qu'il faut avant tout focaliser sur l'implantation de ce que l'enfant a pratiqué – et non insister sur la victoire à tout prix. Pour obtenir les meilleurs résultats à long terme, on doit faire en sorte que 70 % du temps consacré au sport soit réservé à la pratique sportive, et 30% seulement à la compétition.
- ✓ À ce stade, on doit aussi insister sur le développement de la souplesse.
- ✓ Pour le développement de l'endurance, on peut compter sur les jeux et les relais..

## Points de réflexion

Ce stade est celui du développement et du perfectionnement de tous les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice et de celui de l'apprentissage des habiletés sportives de base. Le cerveau a presque atteint la taille et le niveau de complexité de l'âge adulte et il est capable de performances très avancées. Les enfants qui se développent plus tardivement (ceux chez qui la puberté s'installe plus tard que chez les autres) ont un avantage pour l'acquisition des habiletés sportives de ce stade du fait qu'ils disposent de plus de temps que les autres pour la « Formation de base à la pratique d'activités sportives ».

Les enfants de ce groupe d'âge ont une idée claire des sports qu'ils aiment et dans lesquels ils réussissent bien, et il faut tenir compte de cette donnée. On doit insister pour qu'ils pratiquent 2 ou 3 sports différents, au gré des saisons. Il faut aussi éviter de concentrer sur un seul sport l'année durant.



## Formation de base à la pratique d'activités sportives – Moyens de développement du savoir-faire physique

- ✓ Continuez d'encourager les enfants à s'adonner à des jeux physiques non structurés avec leurs amis, tous les jours, beau temps mauvais temps.
- ✓ Inscrivez les enfants à des programmes de sport mineur chaque saison, et faites en sorte qu'ils essaient différents postes ou différentes épreuves – ils pourraient se découvrir des talents qu'ils ne croyaient pas avoir.
- ✓ Encouragez les enfants à profiter de toutes les occasions qui leur sont offertes de pratiquer différents sports à l'école, pendant les cours d'éducation physique et les activités intra-muros, ainsi que dans les équipes interscolaires, s'il y en a.
- ✓ Essayez d'obtenir que les enfants participent à des activités qui se déroulent sur terre, dans l'eau et sur la neige ou la glace.
- ✓ Faites en sorte que les enfants continuent d'améliorer leur souplesse, leur vitesse, leur endurance et leur force. Pour le développement de la force, ils devraient utiliser le poids de leur corps, des ballons stabilisateurs ou des ballons d'entraînement – et non des poids et haltères lourds.
- ✓ Le PLAISIR doit être au rendezvous!

# Le savoir-faire physique au stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives » du DLTP/A

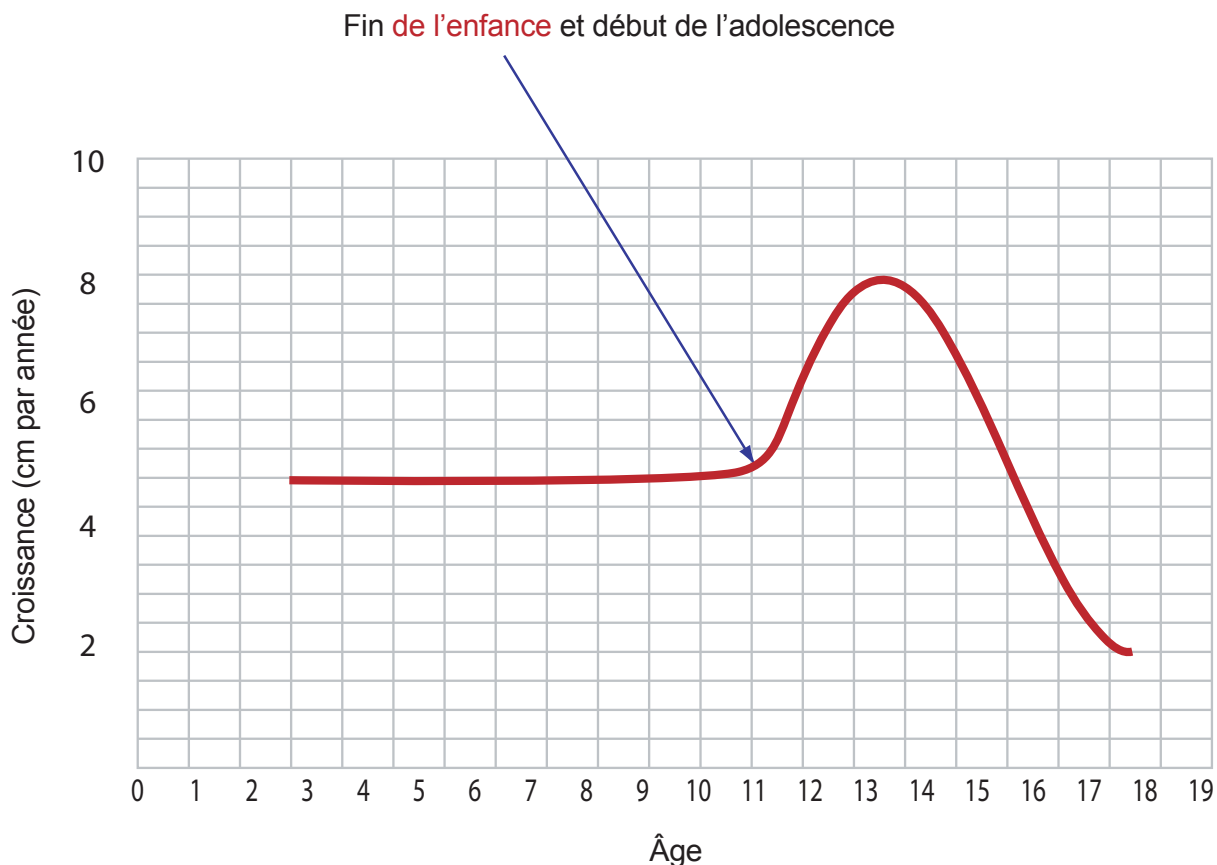
## À l'affût des signes indiquant la fin de l'enfance

Le stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives » prend fin à l'arrivée de la puberté, qui se manifeste par une poussée de croissance rapide/soudaine – caractéristique de cette étape importante. Il y a des moyens simples de déceler le début de l'adolescence, et bon nombre de parents ont déjà les outils et les renseignements dont ils ont besoin.

Dans beaucoup de familles, il y a un rituel qui consiste à mesurer la taille de l'enfant à chacun de ses anniversaires pour voir de combien il a grandi – souvent même, les tailles mesurées année après année forment une série d'entailles sur le cadre de porte de la cuisine. En marquant la taille atteinte à chaque anniversaire, les parents se donnent un moyen de savoir où en est leur enfant dans sa croissance et, en considérant le chemin fait depuis l'anniversaire précédent, ils ont une idée du rythme auquel l'enfant a grandi au cours de la dernière année, ce qui leur permet d'évaluer le « rythme de croissance ».

Entre l'âge de 6 ans et le début de la puberté, les enfants grandissent à un rythme assez constant, qui se situe à environ 5 ou 6 cm par année. Si vous suivez la croissance de votre enfant, année après année, et que vous constatez une année un gain supérieur au gain habituel, c'est que votre enfant a entamé sa poussée de croissance de l'adolescence et qu'il sera bientôt en pleine puberté. En mesurant votre enfant tous les trois mois, à partir de l'âge de 8 ans, vous aurez une image encore plus précise de son évolution sur ce plan. Pour de l'information détaillée à ce sujet, consultez le document sur le pic de croissance rapidesoudaine à l'adresse [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca).

Figure 7 Le début de l'adolescence





## Détails sur les déterminants de la condition motrice : un atout dans tous les sports

L'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse sont indispensables dans presque tous les sports. Le développement de ces déterminants est un élément essentiel du savoir-faire physique, et il existe des activités qui en favorisent l'apprentissage et le raffinement.

Certains sports et activités sont particulièrement utiles pour le développement d'un ou de plusieurs déterminants de la condition motrice. Les principaux sports sur ce plan sont les suivants :

- ✓ La gymnastique est un excellent moyen pour un jeune enfant d'apprendre et de développer son agilité, son équilibre et sa coordination, tandis que l'athlétisme est efficace pour développer sa vitesse et sa coordination.
- ✓ Le patinage et le ski offrent de merveilleuses occasions de développer l'équilibre, la coordination et la vitesse, tandis que le soccer aide à développer vitesse, agilité et coordination.
- ✓ En plus de développer la confiance et l'assurance dans l'eau, la natation et la nage synchronisée (AquaPlaisir) développent l'équilibre et la coordination.
- ✓ Le cyclisme (ou la planche à roulettes ou l'équitation) développent l'équilibre et l'évaluation de la vitesse.



# Détails sur les déterminants de la condition motrice : un atout dans tous les sports

## Conséquences pour les parents

Cela veut dire que les parents et les prestataires de soins devraient veiller à ce que les enfants dont ils ont la charge aient la possibilité de prendre part à toutes ces activités pendant les années cruciales de développement du savoir-faire physique.

Il peut s'agir là d'un objectif difficile à atteindre dans les collectivités qui disposent de peu de ressources pour les loisirs, ainsi que pour les parents peu fortunés. Cette réalité montre à quel point les programmes d'éducation physique offerts dans les écoles sont importants, puisqu'ils représentent le seul moyen de donner à TOUS les enfants canadiens la chance de développer leur savoir-faire physique.

Les programmes communautaires de sport et de loisirs ont aussi un rôle à jouer. Des programmes communautaires de loisirs pourraient être mis sur pied à l'intention des préadolescents : on pourrait ainsi s'assurer que les enfants participent à des programmes polyvalents couvrant le répertoire du savoir-faire physique, plutôt qu'à des programmes centrés exclusivement sur la discipline sportive.

Les programmes offerts par les organismes de sport mineur mettent l'accent, bien évidemment, sur leur propre sport, mais ces programmes seraient sans doute plus efficaces encore s'ils visaient à développer un large éventail d'habiletés physiques générales, plus particulièrement lors des activités d'échauffement et de petits jeux – plutôt que de faire porter l'enseignement exclusivement sur les habiletés sportives de base.

Heureusement, un mouvement est en marche à l'échelle nationale pour obtenir que les organismes de sport travaillent de concert et veillent à mettre en place pour les enfants des programmes offrant un éventail d'activités sportives.

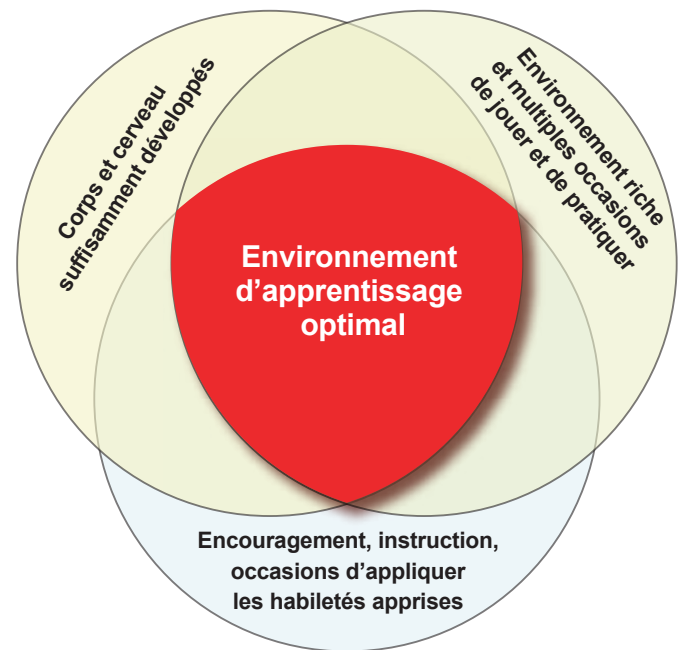
## Comment trouver l'activité sportive qui convient à votre enfant

Le désir qu'a un enfant de pratiquer un sport en particulier doit toujours être le premier élément à prendre en considération quand vient le temps de l'inscrire à un programme sportif. Mais il y a aussi des façons de déterminer dans quels sports votre enfant a le plus de chance d'exceller. SportFit® en est une.

Créé par 2010 Legacies Now et le gouvernement de la Colombie-Britannique, SportFit® est simplement un questionnaire en ligne, où les enfants peuvent inscrire leurs réponses à des questions simples sur le sport ainsi que leurs résultats à des tests physiques faciles à réaliser (l'information en ligne inclut des explications détaillées sur les tests, qui peuvent être faits à la maison à l'aide d'un équipement rudimentaire). Le programme informatique évalue ensuite les réponses et les résultats aux tests et propose des sports adaptés au profil de l'enfant. La beauté de la chose, c'est que l'ordinateur peut vous faire des suggestions qui ne vous seraient jamais venues à l'esprit.

Vous pouvez visiter le site de SportFit Can à l'adresse [www.sportfitcanada.com](http://www.sportfitcanada.com).

**Figure 8** Créer l'environnement optimal pour l'apprentissage des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base



# Détails sur les déterminants de la condition motrice : un atout dans tous les sports

## D'autres habiletés à développer

Il est facile de comprendre pourquoi le savoir-faire physique doit inclure des habiletés comme celles de courir et de sauter, de lancer, de botter et d'attraper un objet ainsi que l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse, mais les choses sont moins évidentes pour d'autres habiletés, dont les deux plus importantes sont la capacité d'évaluation optico-motrice qui a pour finalité la capacité d'interception d'un engin.

Songez un moment à ce qu'il faut mettre à contribution pour attraper une balle de softball frappée haut dans les airs.

S'il est le "réceptionneur" - l'enfant doit pouvoir :

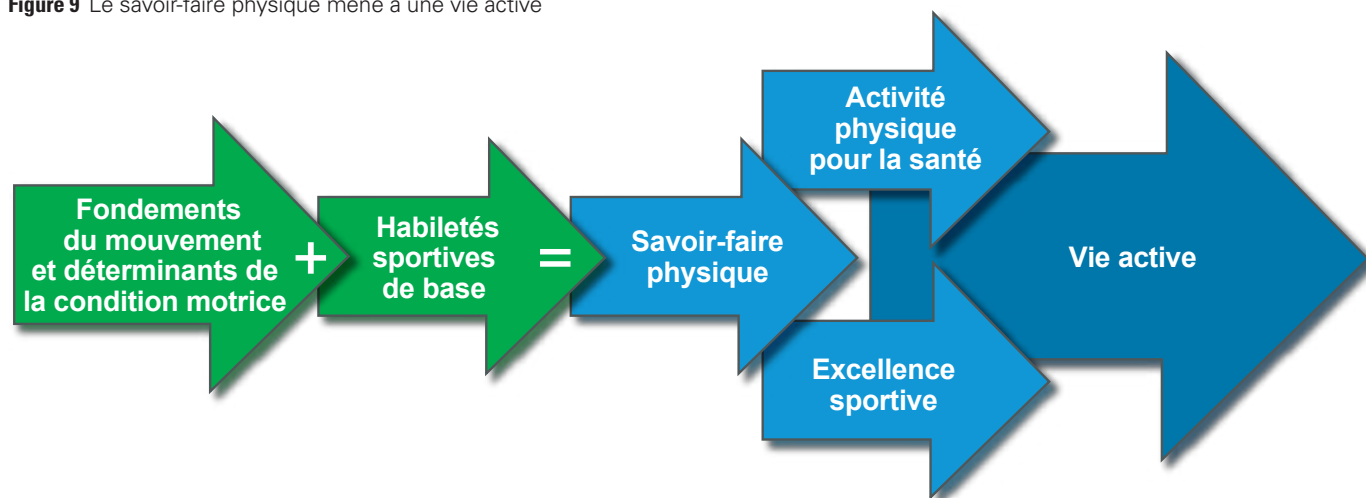
- ✓ Voir la balle quitter le bâton et prévoir où elle atterrira.
- ✓ Se déplacer vers l'endroit où il croit que la balle va tomber – et s'y rendre avant pour l'attraper. C'est la capacité d'intercepter la balle, une habileté du savoir-faire physique qu'il lui faut développer.
- ✓ Ensuite, attraper la balle!

Cette capacité de faire des calculs optico-moteurs et d'intercepter l'engin joue un rôle essentiel dans de nombreux sports de bâton, de batte et de raquette, qui obligent l'enfant à prédire où la balle ou la rondelle se dirige, puis à placer son bâton, sa batte ou sa raquette de façon à obtenir un contact solide entre son « outil de frappe » et l'engin en mouvement.

L'apprentissage de ces habiletés complexes nécessite deux choses, et est facilité par une troisième :

- ✓ Le stade de maturation du cerveau et de la vision doit être suffisamment développé – ce qui est le cas normalement entre l'âge de 4 et 7 ans, ce à quoi il faut ajouter :
- ✓ De multiples occasions de s'exercer à attraper, à intercepter et à frapper des objets de formes et de tailles diverses, allant dans différentes directions à des vitesses variables (fait intéressant, pour de nombreux enfants, il est beaucoup plus difficile d'exécuter ces mouvements avec de petites balles qui vont lentement, qu'avec des balles se déplaçant à une plus grande vitesse).
- ✓ L'enseignement des bonnes techniques, en ce qui concerne surtout la position du corps et ce qu'il faut surveiller (points de repère significatifs), peut grandement aider l'enfant à bien maîtriser ces habiletés essentielles du savoir-faire physique.

Figure 9 Le savoir-faire physique mène à une vie active





# Une nouvelle approche?



Tiffany Brown Cooper

Les progrès du Canada sur le plan du développement à long terme du participant/athlète commencent à influencer sur la façon dont certains organismes sportifs perçoivent le développement du savoir-faire physique. Certains de ces organismes, sous l'impulsion des sports « de glace », notamment le hockey, la ringuette, le patinage de vitesse et le patinage artistique, déploient des efforts conjoints pour initier les jeunes enfants au monde du patinage – afin de développer les habiletés propres au patinage, ainsi que l'agilité, l'équilibre et la coordination sur la glace, et faire sorte que les enfants puissent ultérieurement pratiquer l'un ou l'autre (ou plusieurs) de ces sports, pour s'amuser sainement ou pour poursuivre l'excellence sportive.

Abordant les choses différemment, certaines organisations locales de loisirs offrent aux jeunes enfants la possibilité de s'inscrire à des programmes s'étendant sur toute l'année, qui combinent l'initiation à différents sports, englobant des occasions de développer les habiletés motrices de base et les habiletés sportives de base par des jeux modifiés.

Cette nouvelle approche est aussi mise à l'essai par des établissements de sport. Des administrations de piscines conçoivent des programmes d'« initiation aux sports aquatiques », qui intègrent l'enseignement des règles de sécurité aquatique de base et l'enseignement des rudiments de la natation – tout en permettant aux enfants de franchir une première étape pouvant les mener à la natation, au waterpolo, à la nage synchronisée et au plongeon sur tremplin.

En faisant preuve de créativité, les fournisseurs de services de loisirs locaux et des groupes d'organismes nationaux de sport pourraient mettre sur pied des programmes comme les suivants :

**Initiation aux sports de balle :** montrer aux enfants à lancer, à frapper, à attraper, à faire des passes et à botter, toutes des habiletés qu'ils pourraient mettre à profit ultérieurement dans la pratique du basketball, du volleyball, du soccer, du rugby, du handball et d'autres sports similaires.

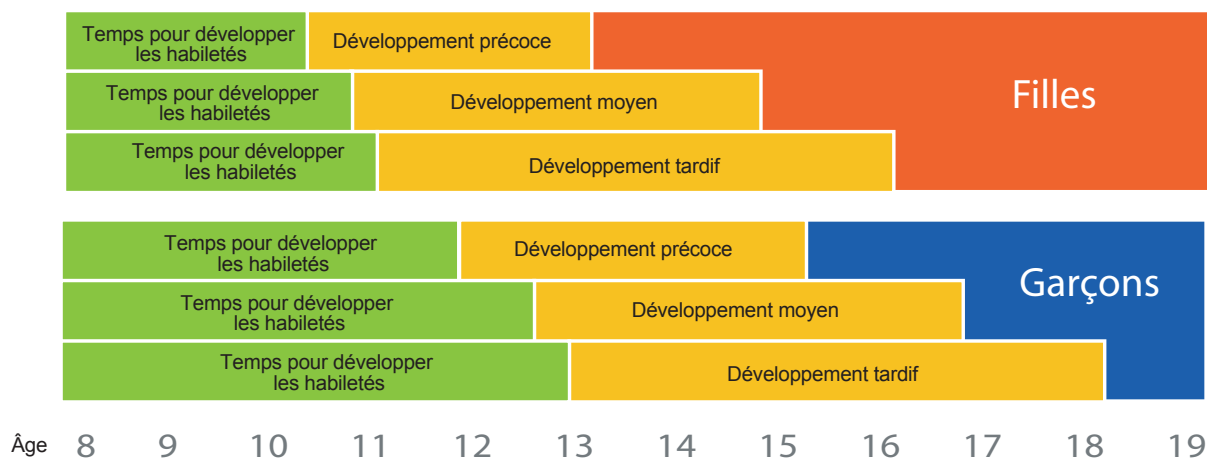
**Initiation aux sports de frappe :** montrer aux enfants à frapper des objets stationnaires et en mouvement à l'aide d'un assortiment de bâtons et de raquettes, pour qu'ils acquièrent les habiletés de base essentielles pour le softball, le baseball, le hockey, le golf, le tennis, le badminton, le racquetball ou le squash.

**Initiation aux activités « sur l'eau » :** pour faire en sorte que les enfants soient à l'aise et en sécurité là où sont pratiqués des sports nautiques et leur présenter les différents modes de propulsion des embarcations : avec des pagaies, des rames et des voiles – afin de les inciter à pratiquer le canotage, le kayak, l'aviron et la voile.

## Une nouvelle approche?

En tant que nation, nous devons modifier les façons de voir de nombreux groupes qui travaillent auprès des jeunes enfants. Trop d'organismes considèrent en effet les enfants comme une ressource que leur sport doit recruter et conserver pour lui seul le plus longtemps possible – c'est l'approche qui consiste « à attirer tôt et à garder longtemps », une approche qui limite dans son ampleur le savoir-faire physique que développent les enfants, diminue leur développement athlétique global et empêche un trop grand nombre d'entre eux de faire l'essai de différents sports – et de trouver celui qui leur convient parfaitement. À la longue, cette approche dessert et le sport et les enfants.

**Figure 10** Les enfants qui amorcent tardivement leur puberté ont plus longtemps pour raffiner les habiletés sportives de base



## Le savoir-faire physique – la clé d'une vie saine et active et de l'excellence sportive

La pratique de l'activité physique est un aspect de la vie plus important pour la santé que tout autre sur lequel vous exercez un contrôle. Des recherches récentes révèlent qu'il est préférable pour votre santé d'avoir un surplus de poids et être actif que d'avoir un poids normal et d'être sédentaire. Cette raison suffit à elle seule à justifier que les enfants acquièrent les connaissances, les habiletés et les attitudes qui leur donnent la meilleure chance possible de demeurer actifs toute leur vie.

Quand un enfant a confiance dans sa capacité de prendre part à des activités récréatives et sportives sans craindre de s'afficher, la probabilité qu'il veuille être de la partie est élevée; et s'il aime l'activité, il est probable qu'il va l'adopter. La confiance qu'a un enfant dans sa capacité de se mouvoir se développe graduellement à mesure qu'il grandit et qu'il apprend, et l'enfant compare constamment son niveau à celui de ses camarades de jeu. Les enfants possédant un savoir-faire physique lui permettant de se mouvoir de façon efficace SAVENT qu'ils bougent bien et cette confiance les encourage à essayer des activités nouvelles et différentes sans crainte.

Le savoir-faire physique peut aussi servir d'assise à la quête de l'excellence sportive.

Pour atteindre les plus hauts niveaux d'excellence sportive dans les sports à développement progressif, il faut environ 10 ans de pratique résolue. Il faut développer les fondements athlétiques et les consolider avant de passer à la spécialisation, c'est-à-dire de perfectionner les habiletés techniques spécifiques reliées à un poste ou à une épreuve dans une discipline sportive.

Trop souvent, la surspécialisation hâtive dans un seul sport mène à la stagnation du savoir-faire physique, à des performances ultimes inférieures à ce qu'elles auraient pu être ainsi qu'à des blessures, à l'épuisement et à une retraite précoce du sport.

Le savoir-faire physique est donc la clé non seulement de l'adoption à long terme d'un mode de vie intégrant l'activité physique, pour le plaisir et pour la santé, mais aussi du développement d'athlètes ayant les fondements nécessaires pour atteindre les plus hauts échelons d'excellence sportive sur la scène internationale – et faire partie de l'élite mondiale.

## Une nouvelle approche?

### Développement précoce et développement tardif

L'adolescence est la période qui sépare l'enfance de l'âge adulte. Et si le début et la fin de cette période sont difficiles à définir, il est généralement très facile de constater qu'un jeune passe, à l'évidence, par les nombreuses transformations sur les plans physique, psychologique, social et sportif qui caractérisent cette période.

Tous les enfants ne commencent pas leur adolescence au même âge, et le processus complet s'étale sur une période dont la durée varie d'un sujet à l'autre. En général, les enfants qui ont une adolescence précoce passent à travers cette période plus rapidement que ceux qui ont une adolescence tardive, et l'arrivée hâtive ou tardive de l'adolescence dépend en partie de la forme du corps. Les enfants plus trapus, plus musclés, commencent leur adolescence généralement plus tôt que leurs pairs plus minces et maigres.

Le processus complet, qui s'amorce vers l'âge de 10 ou 11 ans chez les filles, et plus ou moins deux années plus tard chez les garçons, s'étale sur 3 à 4 années habituellement. Autrement dit, certaines fillettes âgées de 12 ans peuvent avoir presque terminé la phase des changements physiques de la puberté, tandis que d'autres l'ont à peine amorcée. Chez les garçons, c'est à l'âge de 14 ans que l'on observe les changements les plus importants.

Peu d'intervenants du milieu du sport comprennent les difficultés que doivent surmonter les enfants qui ont un développement précoce et ceux qui ont un développement tardif, difficultés qui ne sont pas les mêmes pour les garçons et pour les filles. Ce manque de connaissance sur le développement précoce ou tardif, peut comporter des désavantages pour bon nombre d'organismes sportifs.

Pour les enfants qui se développent tardivement, la durée plus longue de la période qui s'écoule entre l'acquisition des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice et l'arrivée de l'adolescence (voir la figure 10) devrait représenter un avantage. Au cours de cette période, qui est celle du stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives », le corps humain est dans un état optimal pour acquérir et consolider les habiletés sportives; par conséquent, plus cette période dure longtemps, plus un enfant a la possibilité de bien développer ses habiletés sportives.

### Le défi que pose le sport, selon que le développement est précoce ou tardif

**Garçons :** En réalité, les garçons qui ont un développement tardif sont souvent très défavorisés, plus particulièrement dans les sports où les jeunes sont répartis en groupes d'âge pour les compétitions. Les garçons qui ont un développement tardif sont alors plus petits, moins musclés et physiquement plus faibles que leurs pairs qui sont en pleine puberté. Se mesurer, à l'entraînement

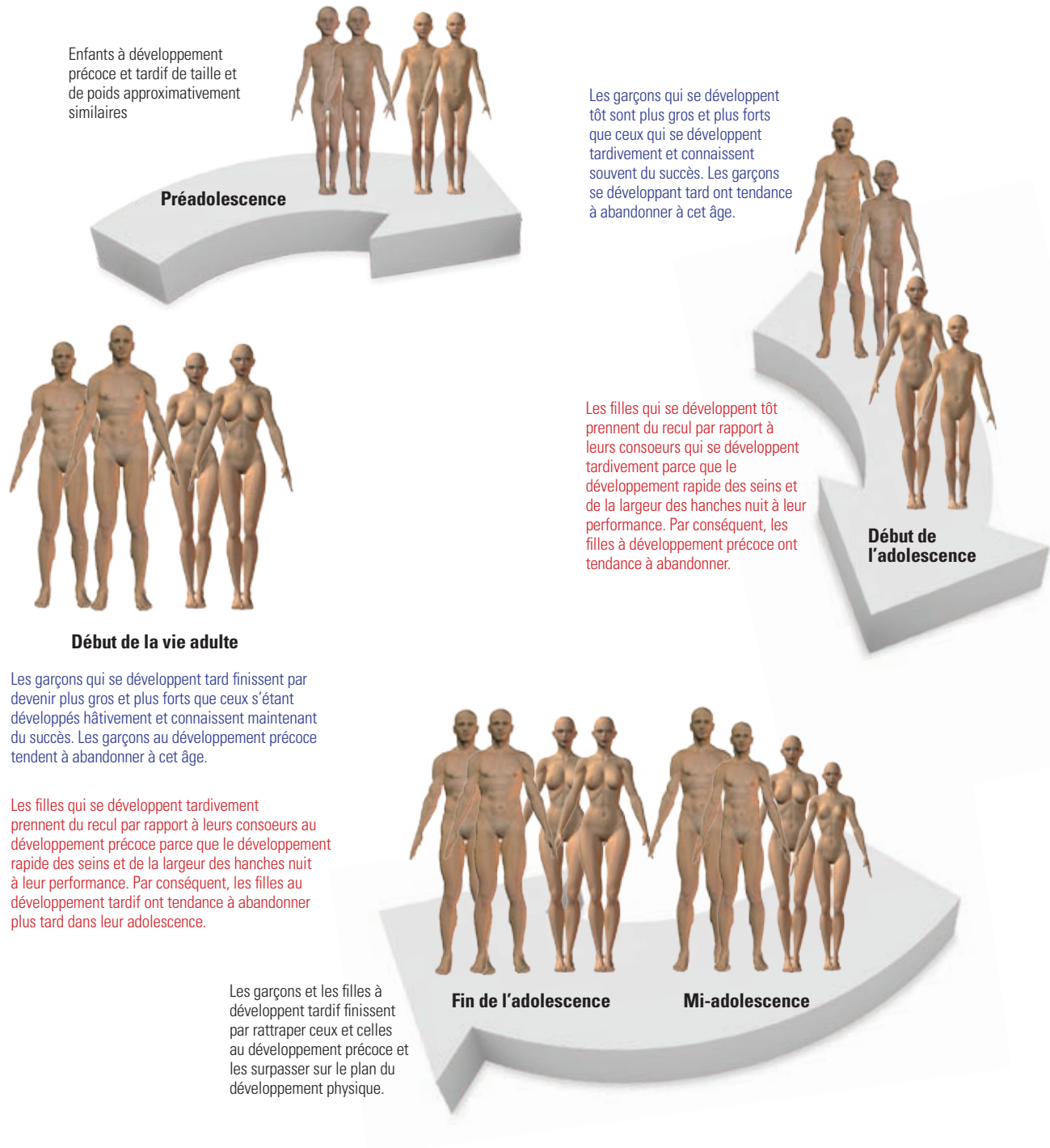
et en compétition, à des opposants plus gros, plus forts et plus rapides n'est pas toujours agréable, surtout dans les sports de contact, et les garçons qui ont un développement tardif ont alors tendance à abandonner – et ce, en dépit du fait qu'à la longue, leur potentiel de réussite est supérieur. Mais il y a aussi des désavantages à avoir un développement précoce. Dès le début de leur adolescence, les garçons qui ont un développement précoce (adolescence relativement rapide, mais de courte durée) sont plus gros, plus forts et plus rapides que leurs pairs, ce qui leur permet souvent de connaître le succès dans le sport. Toutefois, leurs coéquipiers et opposants, au développement tardif, qui connaissent une poussée de croissance plus longue et soutenue, finissent par les rattraper et les surpasser. Quand il devient évident que leurs pairs au développement tardif sont désormais plus gros, plus forts et plus habiles qu'eux, les garçons au développement précoce ont tendance à laisser tomber le sport vers la fin de l'adolescence.

**Filles :** Bien que les choses soient moins tranchées chez les filles, il semble qu'un phénomène inverse existe. La croissance rapide des seins et l'apparition des hanches, ce à quoi il faut ajouter les pressions sociales incitant les filles à laisser tomber le sport au début de l'adolescence, sont des facteurs qui peuvent pousser les filles au développement précoce à abandonner le sport; tandis que leurs coéquipières à développement tardif, qui connaissent le succès sportif grâce à leur corps prépubère, font face aux mêmes difficultés, mais quelques années plus tard.



# Une nouvelle approche?

**Figure 11** Les enfants à développement précoce et tardif abandonnent le sport à différents moments pour différentes raisons.





## Une nouvelle approche?

### Le mois de l'année où l'enfant est né a aussi une incidence

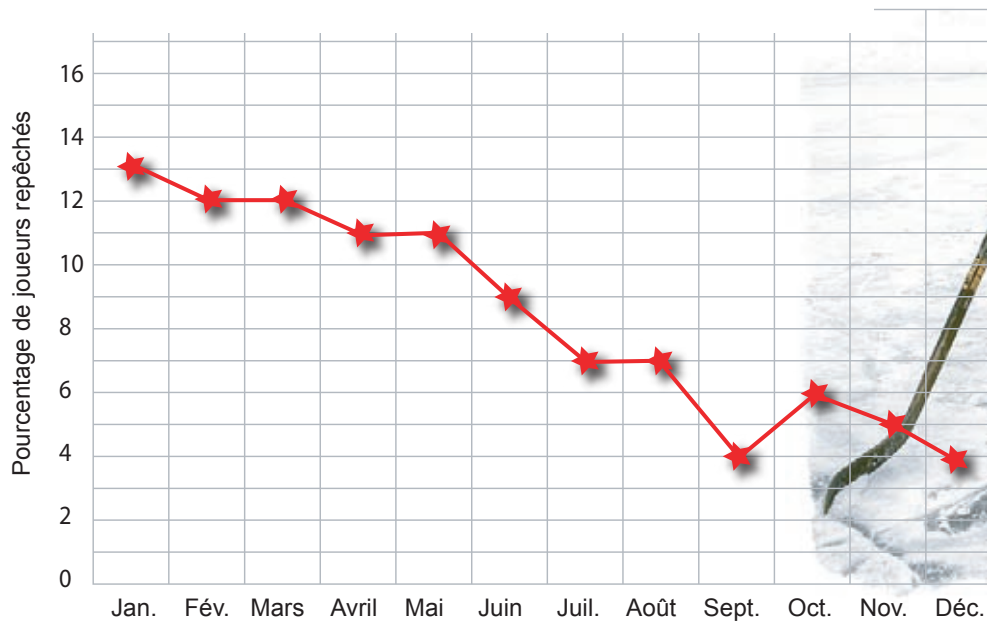
Dans le cas des sports qui prévoient une répartition par groupes d'âge pour les compétitions et où les athlètes concourent tout au long de l'année dans le même groupe d'âge, établi selon la date de naissance, le mois de l'année où un enfant est né peut représenter un avantage ou un désavantage, puisque l'enfant peut alors être le plus vieux ou le plus jeune de son groupe.

Les enfants qui sont toujours les plus vieux de leur groupe d'âge sont normalement plus gros, plus forts et plus habiles que leurs coéquipiers plus jeunes, et l'on croit que cela incite les entraîneurs à les considérer comme de « meilleurs » joueurs que leurs cadets au sein de l'équipe et, par conséquent, à leur accorder plus d'attention, à les laisser plus longtemps au jeu et à leur consacrer plus de temps à l'entraînement – ce qui, à la limite, contribue à faire d'eux de meilleurs joueurs, bénéficiant de plus de possibilités de passer aux niveaux plus avancés.

Ainsi, en 2007, plus de 13 % des joueurs de hockey repêchés dans la ligue de hockey junior majeur étaient nés en janvier, et seulement 4 %, en décembre! Cela s'appelle l'effet relatif de l'âge.

Les parents doivent collaborer avec les organismes de sport mineur pour trouver des moyens de réduire l'effet relatif de l'âge, moyens qui incluent des mesures aussi simples que de prendre en compte l'âge à la date de la compétition, plutôt que l'âge au début de la saison de compétition.

**Figure 12** Ventilation des mois de naissance des joueurs repêchés par la Ligue de hockey de l'Ontario, la Ligue de hockey de l'Ouest et la Ligue de hockey junior majeur du Québec



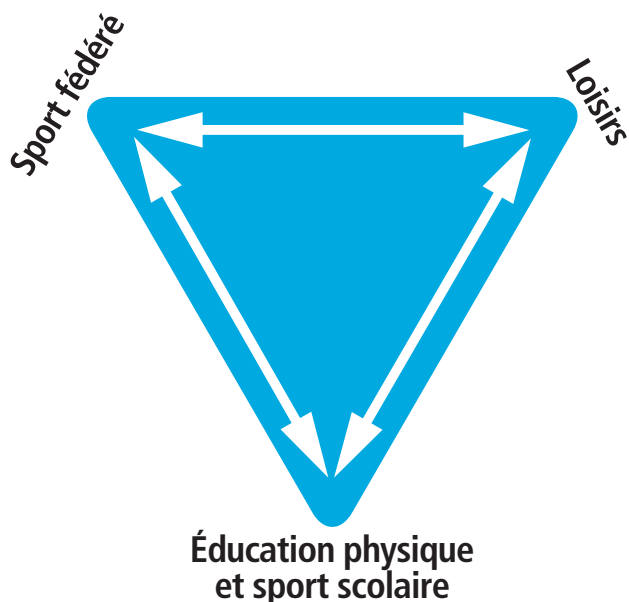
# Incidences sur le système d'éducation et sur les organismes de sport récréatif et d'activité physique

Pour que le développement du savoir-faire physique devienne une priorité, il faut que tous ceux et celles qui jouent un rôle dans le soin et l'éducation des enfants acceptent un certain nombre de changements et que les prestataires de soins, le système d'éducation et la communauté sportive travaillent en étroite collaboration. Collaboration et action concertée permettront de mettre en place des programmes véritablement axés sur les enfants.

## Travailler ensemble

Dans le passé, il y avait peu de liens entre les écoles offrant des cours d'éducation physique et des programmes de sport scolaire et les groupes communautaires offrant des programmes de sport récréatif et de sport d'élite. Chaque secteur se développait en vase clos, sans coordination globale. Pour que l'on puisse accorder au développement du savoir-faire physique une place prioritaire, il faut que ces trois secteurs d'activité collaborent plus étroitement et s'assurent que les jeunes peuvent développer leur savoir-faire physique selon un processus continu.

Figure 13 Trois structures d'accueil travaillant en complicité



## Éducatrices et éducateurs de la petite enfance

Font partie de ce groupe les parents qui prennent soin de leurs enfants à la maison comme les professionnels qui travaillent dans les centres préscolaires et les garderies.

Comme l'éducation physique n'est pas toujours considérée comme un aspect prioritaire de la formation des éducatrices et éducateurs de la petite enfance au Canada, et que bon nombre de parents ne sont pas bien préparés à intégrer les activités proposées pour leur enfant au stade « Enfant actif », il est grandement nécessaire qu'une aide et des conseils soient mis à leur disposition. Heureusement, il existe des ressources très utiles, à savoir les documents réunis sous le titre HOP: Health Opportunities for Preschoolers, que vous pouvez télécharger et imprimer à partir de l'adresse Internet [www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/HOP/Frameset.htm](http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/HOP/Frameset.htm) ou à l'adresse [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca), dans les liens du stade « Enfant actif ».

Ces ressources proposent toutes sortes d'activités ne requérant que très peu de matériel et d'espace, qui donneront un bon coup de main aux personnes souhaitant rehausser le niveau d'activité physique des jeunes enfants.

## N'oubliez pas de jouer!

Quand on travaille avec de jeunes enfants, on doit veiller à les initier à de nouveaux jeux et à de nouvelles activités. On doit aussi leur laisser du temps pour des jeux non structurés. Il est habituellement recommandé de prévoir entre 30 et 60 minutes d'activité structurée pour les toutpetits chaque jour, et de réserver plusieurs heures à des activités ludiques non structurées – en laissant à l'enfant le soin d'amorcer les activités. Ces périodes réservées à des activités ludiques non structurées sont parfois appelées périodes de jeu « délibéré ».

## Avoir du rythme, ça compte

Les habiletés rythmiques de base sont développées au cours des toutes premières années de la vie, et l'enfant chez qui le processus se déroule bien a la possibilité plus tard de pratiquer la danse, la musique ou d'autres activités artistiques. Les activités rythmiques aident aussi l'enfant à se mouvoir de façon fluide, ce qui peut l'aider à apprendre les principaux mouvements et à acquérir les habiletés sportives de base avec plus de facilité et d'efficacité.

# Incidences sur le système d'éducation et sur les organismes de sport récréatif et d'activité physique

## Quand les enfants n'ont pas développé de savoir-faire physique

Le fait de ne pas avoir de savoir-faire physique a des conséquences pour les enfants, mais aussi pour les programmes scolaires, les programmes de loisirs et les programmes des organismes sportifs.

**Les programmes scolaires :** Quand les élèves arrivent au secondaire sans avoir développé au préalable leur savoir-faire physique, les enseignants d'éducation physique doivent consacrer beaucoup de temps à les aider à acquérir les habiletés motrices et sportives qu'ils devraient déjà avoir apprises. Ce travail de rattrapage est difficile, et si les élèves n'ont pas eu de succès en éducation physique dans le passé, ils ont souvent développé une attitude négative à l'égard de cette discipline, et ils ne sont pas disposés à participer pleinement.

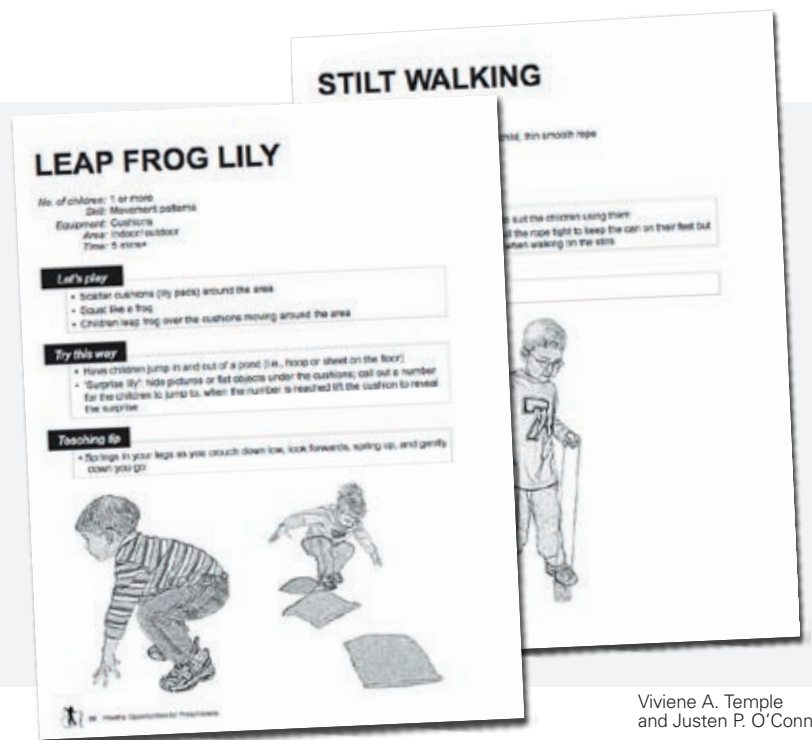
**Les programmes de loisirs :** En l'absence de savoir-faire physique, les enfants et les jeunes sont moins enclins à prendre part aux programmes de loisirs pour être en forme et en bonne santé et pour s'amuser. Cela réduit les chances qu'ils s'inscrivent à des programmes de loisirs, et réduit d'autant le potentiel de revenus de ces programmes. La baisse des taux de participation et des revenus rend ces programmes vulnérables, d'autant plus que de nombreuses municipalités surveillent de près leurs dépenses et peuvent décider de mettre un terme à ces programmes, voire de fermer certains établissements. Si les enfants qui n'ont pas de savoir-faire physique s'inscrivent à des programmes de loisirs et de sport, il devient difficile pour les instructeurs d'offrir un enseignement à la fois aux enfants qui ont de bonnes habiletés motrices et à ceux qui ont besoin d'une mise à niveau.

**Les programmes des organismes sportifs :** Le manque de savoir-faire physique réduit le nombre d'athlètes potentiels, et si cela représente une perte pour l'enfant essentiellement, il demeure que les équipes locales, provinciales et nationales ne peuvent pas compter sur un bassin d'athlètes aussi imposant qu'il pourrait l'être, et les performances des athlètes ne sont pas optimales. Au bout du compte, ce sont les performances du Canada sur la scène mondiale qui sont compromises. Cela veut dire aussi que les entraîneurs doivent, aux stades "Métamorphose du participant en athlète", "Spécialisation sportive" et "Excellence sportive" du développement à long terme du participant/athlète, consacrer plus de temps à aider les athlètes à développer des habiletés sportives de base qu'ils auraient dû apprendre à maîtriser plus tôt dans leur cheminement.

Figure 14 Favoriser la santé chez les préscolaires

Exemples d'activités tirés des documents HOP (Favoriser la santé chez les préscolaires) : excellentes activités que peuvent utiliser les parents et les prestataires de soins pour développer les habiletés motrices au stade Enfant actif (de la naissance à 6 ans) du développement à long terme du participant/athlète.

À télécharger en cliquant sur  
[www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/pdf/HOP05.pdf](http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/vtstd/pdf/HOP05.pdf)



Vivienne A. Temple  
and Justen P. O'Conner

# Développer le savoir-faire physique chez chaque enfant

Les efforts requis pour s'assurer que tous les enfants ont accès à un large éventail de possibilités et pour assurer la qualité de l'enseignement offert pour développer le savoir-faire des enfants représentent tout un défi. Un défi particulièrement difficile pour les enfants qui vivent des situations problématiques ou qui sont issus de populations traditionnellement sousreprésentées dans le secteur de l'activité physique, des loisirs et du sport. Les groupes sous représentés sont notamment :

- les jeunes Autochtones;
- les jeunes ayant un handicap;
- les filles, en particulier celles qui appartiennent à un groupe ethnique qui, traditionnellement, ne valorise pas l'activité physique;
- les jeunes des quartiers défavorisés.

S'assurer que les jeunes de ces groupes défavorisés développent leur savoir-faire physique est un défi qu'on ne saura relever qu'à la condition que les parents et les prestataires de soins à l'enfant exigent que les écoles, les centres préscolaires et les garderies, les centres de loisirs communautaires et les organismes sportifs considèrent le développement du savoir-faire physique comme une priorité. À cette fin, il faut que tous ces intervenants adoptent des programmes centrés sur le développement de l'enfant, et non sur l'activité sportive, et il faut aussi, conséquemment, que les parents et les prestataires de soins tiennent les organismes qui travaillent auprès de leurs enfants pour responsables de la mise en place d'activités et de programmes assurant le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base des enfants, de la naissance au début de l'adolescence.

Il faut par ailleurs que les parents accordent leur soutien aux programmes et aux organismes qui favorisent le développement du savoir-faire physique et, là où c'est possible, qu'ils mettent de côté les organismes qui n'encouragent pas suffisamment le développement du savoir-faire physique ou qui offrent des activités accentuant la spécialisation à un trop jeune âge.

Pour promouvoir le savoir-faire physique, les programmes doivent être centrés sur l'enfant, être mis en œuvre sous l'impulsion des parents et avoir l'appui des clubs, des écoles et des collectivités.

**Figure 15** L'enfant au cœur du savoir-faire physique



## Où dans le système sportif canadien les enfants peuvent-ils développer leur savoir-faire physique?

Il existe une multitude d'occasions pour les enfants canadiens de développer leur savoir-faire physique, ce qui leur permettra de s'adonner à des activités sportives favorables à la santé ou de poursuivre l'excellence sportive. Bon nombre d'organismes nationaux et provinciaux de sport ont des programmes à cet effet – et le nombre de ces programmes augmente sans cesse. Il peut être assez difficile, parfois, de déterminer quelles habiletés un enfant pourra acquérir dans le cadre d'un programme de sport en particulier, et c'est pourquoi nous avons créé le diagramme à la page qui suit.

Pour bien utiliser cet outil, vous devez retenir deux choses :

La liste fournie dans le diagramme n'est pas définitive, puisqu'il y a constamment des changements dans les programmes offerts. Elle ne doit donc servir qu'à titre indicatif.

Les habiletés motrices que chaque sport permet de développer ne font pas l'unanimité. Notre but est de vous brosser un « tableau d'ensemble » à peu près juste, et non de vous donner de l'information très exacte sur une habileté ou un sport en particulier.



# Développer le savoir-faire physique chez chaque enfant

## Types d'habileté de base

Groupes d'activités sportives	Types d'habileté de base											
	Agilité	Équilibre	Coordination	Courir	Sauter	Nager	Glisser/patiner	Envoyer un objet	Réceptionner un objet	Dribbler	Frapper	Rythmique
Sports acrobatiques	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■
Sports aquatiques	■	■	■	□	□	■	□	■	■	□	□	■
Sports de combat	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■	□
Danse	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	■
Sports de glace/de neige	■	■	■	■	■	□	■	□	□	□	□	□
Sports individuels	■	■	■	■	■	□	□	□	□	□	□	□
Sports sur l'eau	□	■	■	□	□	■	□	□	□	□	□	□
Sports paralympiques	■	■	■	■	■	■	■	■	■	□	■	□
Sports de raquette	■	■	■	■	■	□	□	■	■	□	■	□
Sports de précision	□	■	■	□	□	□	■	■	□	□	□	□
Sports d'équipe	■	■	■	■	■	□	■	■	■	■	■	□

■ Sports qui développent favorablement ce type d'habileté de base  
■ Sports qui développent modérément ce type d'habileté de base  
□ Sports qui développent peu ou pas ce type d'habileté de base

## Familles de sports

<b>Sports acrobatiques</b> *Gymnastique *Gymnastique rythmique Ski acrobatique *Trampoline Parachutisme sportif *Plongeon Saut à ski	<b>Sports aquatiques</b> *Natation *Nage synchronisée Water-polo	<b>Sports de combat/duel</b> Boxe Escrime Judo Karaté Taekwondo Lutte	<b>Sports de précision</b> Tir à l'arc Biathlon Tir Golf Boulingrin Quilles Curling	<b>Sports sur glace/neige</b> *Patinage artistique Patinage de vitesse Bobsleigh Skeleton Luge Ski alpin Ski acrobatique Surf des neiges Ski de fond	<b>Sports individuels</b> Athlétisme Cyclisme Sports équestres Triathlon Haltérophilie	<b>Sports de raquette</b> Badminton Racquetball Squash Tennis de table Tennis	<b>Sports d'équipe (glace)</b> Ballon sur glace Hockey Ringuette  <b>Sports d'équipe (salle)</b> Basket-ball Volley-ball
---	---	---	--	---	---	--	---

<b>Sports d'équipe (terrain)</b> Base-ball Cricket Hockey sur gazon Football Crosse Rugby Soccer Softball Frisbee ultime	<b>Sports sur l'eau</b> Canoë-kayak Aviron Ski nautique Planche nautique Yachting	<b>Sports paralympiques</b> Goalball (déficience visuelle) Boccia (paralysie cérébrale) Rugby en fauteuil roulant (quadruplégie) Hockey sur luge (divers handicaps)
---	--	---

Notes :  
 Pour les sports paralympiques (sports pour personnes ayant un handicap), courir comprend d'autres moyens de locomotion, dont les fauteuils roulants.

Rouge : indique les sports les plus courants chez les personnes ayant un handicap physique ou une déficience intellectuelle.

\* Sports à spécialisation hâtive

## Prochaines étapes

À mesure que le Canada peaufine et met en œuvre son programme de développement à long terme du participant/athlète ([www.dlta.ca](http://www.dlta.ca)), le savoir-faire physique devient une notion de plus en plus importante. Différents sports et groupes de sports s'efforcent de créer des programmes pour les jeunes enfants ou d'améliorer ceux qui existent déjà et, pour la première fois depuis bien des années, les écoles et les organismes de sport ont un langage commun et une approche commune. Il faut que ces efforts concertés et cette collaboration se propagent et que tous les intervenants, dans les centres préscolaires et les garderies, dans les écoles et les centres de loisirs communautaires ainsi que dans les organismes de sport, conjuguent leurs efforts pour créer la première génération d'enfants canadiens dotés d'un savoir-faire physique.



## Amélioration continue

L'une des idées maîtresses dans le développement à long terme du participant/athlète est celle de « Kaizen » ou de l'amélioration continue. L'information présentée dans le présent document repose sur les recherches scientifiques les plus récentes et sur le savoir et l'expérience de personnes qui travaillent en activité physique et en sport auprès des préadolescents. À mesure que les connaissances s'enrichiront, certains des détails fournis ici pourraient être remplacés par des données nouvelles et meilleures – et c'est bien ainsi.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des améliorations et des changements excitants dans la motivation de développer le savoir-faire physique au Canada. Les gouvernements partout au pays commencent à voir le savoir-faire physique comme un outil puissant dans la lutte contre l'obésité chez les enfants et apportent leur appui aux recherches sur le savoir-faire physique.

# Trousse de lobbying des parents (À photocopier au besoin)

Les parents et les prestataires de soins devraient encourager les centres préscolaires, les écoles, les organismes de loisirs communautaires et les organismes de sport à offrir des programmes d'activité physique de qualité. L'un des moyens à leur disposition consiste à poser les bonnes questions. Bien que non exhaustive, la liste qui suit offre un bon moyen d'amorcer la discussion.

## Questions : Programmes préscolaires et scolaires

### Aménagements sportifs

1. Les enfants ont-ils accès à un espace extérieur assez grand, où ils peuvent, en toute sécurité, courir et jouer à des jeux vigoureux, y compris des bottés et des lancers?

**Oui Non**

2. Les enfants ont-ils accès à un espace intérieur assez grand, où ils peuvent, en toute sécurité, courir et jouer à des jeux vigoureux, y compris des bottés et des lancers?

**Oui Non**

3. Ces espaces sont-ils disponibles seulement aux heures réservées à des activités organisées, ou sont-ils aussi accessibles à d'autres moments pour des activités sont-ils?

**Oui Non**

4. Les enfants ont-ils accès à de l'équipement leur permettant de s'exercer à grimper, à se pendre par les mains ou à la renverse, ou à explorer d'autres positions?

**Oui Non**

### Équipement

5. Y a-t-il suffisamment d'équipement pour permettre à tous les enfants de jouer en même temps?

**Oui Non**

6. Les enfants ont-ils à leur disposition des balles et ballons de couleurs, de tailles et de textures différentes?

**Oui Non**

7. Les enfants ont-ils accès à des pelles, à des cerceaux et à des bâtons de taille appropriée?

**Oui Non**

8. Y a-t-il des tapis où les enfants peuvent faire des roulades et des culbutes?

**Oui Non**

9. Les enfants ont-ils accès à des trottinettes et à d'autres jouets sur roues qu'ils peuvent conduire?

**Oui Non**

10. L'équipement est-il disponible pour des activités libres – ou seulement à des moments précis?

**Oui Non**

11. L'équipement est-il très coloré et en bon état?

**Oui Non**

### Programmes et personnel

12. Pour les bébés, l'horaire quotidien inclut-il une période d'au moins 30 minutes réservée à des jeux structurés (sous la direction d'un adulte), et ce, tous les jours?

**Oui Non**

13. Pour les toutpetits et les enfants, l'horaire quotidien inclut-il une période d'au moins 60 minutes réservée à des jeux structurés (sous la direction d'un adulte), et ce, tous les jours?

**Oui Non**

14. Les responsables de programmes veillent-ils à ce que l'enseignement offert favorise le développement des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice (enfants de la naissance à 8 ou 9 ans) et des habiletés sportives de base (enfants de 8 ou 9 ans jusqu'au début de l'adolescence)?

**Oui Non**

15. Les responsables de programmes ont-ils la formation requise pour aider les enfants à développer les fondements du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base?

**Oui Non**

16. Pendant les périodes de jeux non structurés, les enfants sont-ils incités à opter pour des jeux physiques vigoureux?

**Oui Non**

17. Offre-t-on aux enfants la possibilité de relever de petits défis pour élargir la gamme de leurs habiletés motrices (en les encourageant, par exemple, à sauter sur un tapis mou à partir d'un point surpassant légèrement leur zone de confort)?

**Oui Non**

18. Est-ce que les prestataires de soins participent aux activités physiques avec les enfants afin de leur montrer par l'exemple qu'il est important d'être actif?

**Oui Non**

19. Encourage-t-on les filles, autant que les garçons, à être actives physiquement?

**Oui Non**

20. Les enfants ayant un handicap sont-ils intégrés à toutes les activités physiques?

**Oui Non**

# Trousse de lobbying des parents (À photocopier au besoin)

Conclusion à tirer selon le nombre de réponses affirmatives (« Oui ») obtenues :

**Entre 17 et 20 :** Ce programme favorise un développement optimal du savoir-faire physique. Continuez d'inscrire votre enfant à ce programme et incitez d'autres parents à y inscrire leurs enfants.

**Entre 13 et 16 :** Il s'agit d'un bon programme qui pourrait être excellent si on y apportait quelques petites améliorations. Discutez avec les responsables des moyens qu'ils pourraient prendre pour améliorer leur programme. Il est probable qu'ils accueilleront favorablement vos commentaires puisqu'ils ont, à l'évidence, le souci de développer le savoir-faire physique des enfants.

**Entre 9 et 12 :** Ce programme ne permet pas de développer le savoir-faire physique des enfants, en dépit de la petite place laissée à l'activité physique. Vous devez avoir une discussion sérieuse avec les responsables du programme pour les aider à l'améliorer. S'ils ne montrent aucune volonté d'améliorer les choses, commencez à chercher un autre programme pour votre enfant.

**Moins de 9 :** Si d'autres programmes sont disponibles dans votre collectivité, empresses-vous de les contacter, sans hésiter, renseignez-vous à leur propos et inscrivez votre enfant à un programme qui accorde une meilleure place au développement du savoir-faire physique.

## Questions : Programmes structurés de sport mineur

### Aménagements sportifs

1. Les enfants ont-ils accès à tout l'espace nécessaire pour développer leurs habiletés sportives et jouer à des jeux vigoureux, en toute sécurité?

**Oui Non**

2. Les enfants ont-ils accès à tout l'espace nécessaire pour pratiquer leur sport ainsi que pour courir et jouer à des jeux vigoureux?

**Oui Non**

3. L'espace disponible est-il approprié, compte tenu du sport pratiqué?

**Oui Non**

4. Les enfants ont-ils accès à un espace qui n'est pas strictement réservé au sport et qu'ils peuvent utiliser pour des activités libres?

**Oui Non**

### Equipment

5. Y a-t-il suffisamment d'équipement pour permettre à tous les enfants de pratiquer leur sport en même temps?

**Oui Non**

6. Les enfants ont-ils accès à de l'équipement sportif adapté (taillé sur mesure), selon leur taille et leur force?

**Oui Non**

7. Les enfants ont-ils accès à l'équipement de sécurité nécessaire et cet équipement est-il constamment utilisé?

**Oui Non**

8. Les enfants ont-ils accès à de l'équipement qui n'est pas propre à leur sport, afin de développer un large éventail d'habiletés sportives de base?

**Oui Non**

9. L'équipement est-il en bon état?

**Oui Non**

10. Les enfants ont-ils accès à l'équipement sportif lors des périodes d'activités libres, qui peuvent ainsi se dérouler en toute sécurité – ou n'ont-ils accès à cet équipement que lors des périodes d'activités structurées et supervisées?

**Oui Non**

### Programmes et personnel

11. Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice sont-ils appris, consolidés et mis en pratique dans la séance?

**Oui Non**

12. Les habiletés sportives de base sont-elles apprises, consolidées et mises en pratique dans la séance?

**Oui Non**

13. Offre-t-on une chance égale à tous les enfants d'apprendre et de pratiquer?

**Oui Non**

14. Est-ce que tous les enfants ont un temps de jeu égal?

**Oui Non**

15. Est-ce que tous les enfants peuvent jouer à différents postes et essayer différentes épreuves?

**Oui Non**

16. Le rapport entre le temps réservé à la pratique sportive et celui consacré à la compétition est-il approprié (au moins 70% du temps à la pratique du sport, et au plus 30% du temps à la compétition)?

**Oui Non**



# Trousse de lobbying des parents (À photocopier au besoin)

17. Est-ce que les adultes qui dirigent les jeunes mettent l'accent sur l'apprentissage et l'amélioration des habiletés sportives, et non sur la victoire?

**Oui Non**

18. Les dirigeants du sport et les entraîneurs sont-ils dûment formés ou certifiés?

**Oui Non**

19. Si le groupe comprend des enfants ayant un handicap, ces derniers sont-ils inclus dans toutes les activités physiques?

**Oui Non**

20. Les dirigeants du sport et les entraîneurs font-ils en sorte que le sport soit amusant?

**Oui Non**

Veillez faire le décompte des réponses affirmatives. Conclusion à tirer selon le nombre de réponses affirmatives (« Oui ») obtenues :

**Entre 17 et 20 :** Ce programme favorise un développement optimal du savoir-faire physique. Continuez d'inscrire votre enfant à ce programme et incitez d'autres parents à y inscrire leurs enfants.

**Entre 13 et 16 :** Il s'agit d'un bon programme qui pourrait être excellent si on y apportait quelques petites améliorations. Discutez avec les responsables des moyens qu'ils pourraient prendre pour améliorer leur programme. Il est probable qu'ils accueilleront favorablement vos commentaires puisqu'ils ont, à l'évidence, le souci de développer le savoir-faire physique des enfants.

**Entre 9 et 12 :** Ce programme ne permet pas de développer le savoir-faire physique des enfants, en dépit de la petite place laissée à l'activité physique. Vous devez avoir une discussion sérieuse avec les responsables du programme pour les aider à l'améliorer. S'ils ne montrent aucune volonté d'améliorer les choses, commencez à chercher un autre programme pour votre enfant.

**Moins de 9 :** Si d'autres programmes sont disponibles dans votre collectivité, courez vite y inscrire votre enfant, n'ayez aucune hésitation, renseignez-vous sur ces autres programmes et inscrivez votre enfant à un programme qui accorde une meilleure place au développement du savoir-faire physique.

## L'action des parents : cheminement par étapes

Pour obtenir des changements dans les programmes offerts, vous devez d'abord, en tant que parents, vous renseigner sur le savoir-faire physique et le développement à long terme du participant/athlète, puis réunir de l'information sur les programmes offerts à l'école et dans la collectivité et, enfin, être prêts à défendre vos idées lors des réunions parents-enseignants et des réunions des organismes de sport mineur de manière à obtenir les changements souhaités.

**Première étape :** Lire et comprendre le document "Au Canada, le sport c'est pour la vie". Pour plus d'information, consultez [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca), [www.coach.ca](http://www.coach.ca), et [www.capherd.ca](http://www.capherd.ca)

**Deuxième étape :** Utilisez le questionnaire précédent pour cueillir l'information sur les programmes préscolaire, scolaire, communautaire et de sport mineur auxquels est exposé votre enfant.

**Troisième étape :** Recrutez d'autres parents concernés, évitant de vous retrouver seul avec vos revendications. Suggérez une rencontre de groupe pour discuter des informations recueillies et des changements souhaités.

**Quatrième étape :** Comme groupe, une fois les problématiques identifiées, focalisez sur 2 ou 3 recommandations majeures. Exemple: une période quotidienne consacrée au développement des fondements du mouvement dans le programme préscolaire; un plus grand volume de temps attribué à l'apprentissage des habiletés sportives, un temps de jeu égal pour tous les participants dans le programme communautaire.

**Cinquième étape :** prenez rendez-vous avec le directeur, l'intervenant ou le responsable du programme. Évitez une rencontre immédiatement avant ou après la pratique sportive. Vous recherchez l'attention complète du responsable. Difficile avec de nombreux enfants dans les parages.

**Sixième étape :** Assurez-vous que le responsable rencontré comprend votre message et que votre but est de l'aider à agir dans le meilleur intérêt des enfants – que vous souhaitez travailler de concert avec lui pour obtenir des améliorations au programme.

**Septième étape :** Dites clairement ce que vous voulez obtenir – insistez sur les améliorations que vous souhaitez, et non sur ce qui va mal à votre avis.

**Huitième étape :** Assurez-vous qu'à la fin de l'entretien, les mesures que le responsable doit prendre sont clairement définies, et le calendrier des changements requis bien établi. Fixez un rendez-vous de suivi, lors duquel vous pourrez faire le point sur l'état de la situation. Offrez votre aide, et tenez parole!

**Neuvième étape :** Si vous ne parvenez pas à vous entendre avec votre interlocuteur – le temps est peut-être venu de songer à inscrire votre enfant à un autre programme.

# Trousse de lobbying des parents (À photocopier au besoin)

## Pour en savoir plus

Il existe d'excellents programmes au Canada et ailleurs dans le monde, et nous vous encourageons à visiter les sites Web ci-dessous, où vous trouverez de l'information détaillée sur des programmes et activités qui pourraient être profitables pour votre enfant.

### **www.dlta.ca**

Site Web canadien consacré au développement à long terme du participant/athlète et aux sujets connexes. Une excellente source à consulter pour commencer.

### **www.quebecenforme.org**

Site québécois contenant de l'information sur la promotion de l'activité physique et de la santé, l'accent étant spécialement mis sur les enfants de 4 à 12 ans.

### **www.cahperd.ca**

Le site Web des spécialistes de l'éducation physique du Canada. On y retrouve une foule de renseignements utiles pour les parents, les enseignants et toute personne intéressée par le savoir-faire physique. On peut acheter des ressources intéressantes et adaptées à divers groupes d'âge.

### **http://www.2010legaciesnow.com/221/**

L'adresse où vous pouvez télécharger l'excellente brochure HOP (Healthy Opportunities for Preschoolers) qui porte sur l'activité physique chez les jeunes d'âge préscolaire.

### **www.kino-quebec.qc.ca**

Site où on trouve de l'information sur les programmes du Québec visant à promouvoir l'activité physique.

### **http://www.reginainmotion.org**

Site contenant de l'information sur les programmes communautaires qui encouragent l'activité physique – dont les centres préscolaires actifs.

### **http://www.sparc.org.nz**

Ce site de la Nouvelle-Zélande présente une série de brochures qui peuvent être téléchargées et qui font la promotion de l'activité chez les jeunes enfants. Une qui mérite d'être signalée est celle intitulée « Eyes' need to move too » (Les yeux aussi doivent bouger!). Couvre le stade « Enfant actif » du DLTP/A.

### **www.sportfitcanada.com**

C'est le lien pour le programme SportFit, qui recommande les activités qui pourraient le mieux convenir aux enfants en fonction de résultats de quelques tests physiques simples.

### **www.cpra.ca**

Association canadienne des parcs et loisirs - Organisme veillant à l'essor des services de parcs et de loisirs pour la santé communautaire.

### **www.coachesofcanada.com**

Entraîneurs du Canada - Organisme regroupant les entraîneurs et ayant comme mission de faire progresser la profession au Canada.

### **www.pch.gc.ca/progs/sc/prog/cns-nsc**

Centres canadiens multisports - Réseau de centres d'entraînement pour les athlètes de haut niveau, dont ceux ayant un handicap.

### **www.pch.gc.ca/progs/sc/federations/index\_f.cfm**

Organismes nationaux de sport - Ci-dessous apparaissent les liens de chaque organisme national de sport, aidée en partie, sous forme de contributions de Sport Canada.

# Références

- Alexander, P.A., et J.E. Judy. « The interaction of domain-specific and strategic knowledge in academic performance », *Review of Educational Research*, vol. 58, 1988, p. 375-404.
- Allard, F. « Cognition, expertise, and motor performance », dans J.L. Starkes et F. Allard (éd.), *Cognitive Issues in Motor Expertise*, New York, Elsevier Science Publishers, 1993, p. 17-34.
- Allison, P.C., et K.R. Barrett. *Constructing Children's Physical Education Experiences*, Boston, Allyn and Bacon, 2001.
- Anderson, A., P. Vogel et R. Albrecht. « The effect of instructional self-talk on motor learning: the overhand throw », *The Physical Educator*, vol. 56, no 4, 2000, p. 214-220.
- Anshel, M., et D. Marisi. « Effect of music and rhythm on physical performance », *Research Quarterly*, vol. 49, 1978, p. 109-113.
- Bailey, P., M. Hunsberger et K.A. Hayden. « The diverse faces of critical literacy: Only knowledge or also social action? », *Alberta Journal of Educational Research*, vol. 44, no 2, 1998, p. 120.
- Balyi, I. « Sport system building: Long Term Athlete Development in Canada: The situation and the solutions », *Coaches Report, ACE*, vol. 8, no 1, été 2001, p. 2529.
- Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs (NJ), Prentice Hall, 1986.
- Beisman, G. « Effect of rhythmic accompaniment upon learning of fundamental motor skills », *Research Quarterly*, vol. 38, 1967, p. 172-176.
- Browne, R.B., et A.G. Neal. « The many tongues of literacy », *Journal of Popular Culture*, vol. 25, no 1, 1991, p. 157-186.
- Brustad, R.J. « Developmental considerations in sport and exercise psychology measurement », dans J. Duda (éd.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*, Morgantown (WV), Fitness Information Technology Inc., 1998, p. 461-470.
- Bunker, D., et R. ThorpE. « A model for the teaching of games in secondary schools », *British Journal of Physical Education*, vol. 18, no 1, 1982, p. 5-8.
- <sup>2</sup>Burton, D., et R. Martens. « Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling », *Journal of Sport Psychology*, vol. 8, 1986, p. 183-197.
- Buschner, C.A. *Teaching Children Movement Concepts and Skills*, Champaign (IL), Human Kinetics, 1994.
- <sup>5</sup>Centres canadiens multisports, Au – Le sport c'est pour la vie, Ottawa, Centres canadiens multisports, 2006. Accessible en ligne le 26 mars 2007 à <http://cms.nortia.org/Org/Org180/Groups/LTAD%20Downloads/French/Competition%20V3%20FRENCH.pdf>.
- <sup>6</sup>Centres canadiens multisports. Devenir champion n'est pas une question de chance, Ottawa, Centre canadien multisport Vancouver–PacificSport, Accessible en ligne, 2006.
- Chi, M.T.H., P.J. Feltovich et R. Glaser. « Categorization and representation of physics problems by experts and novices », *Cognitive Science*, vol. 5, 1981, p. 121-152.
- Coker, C.A. *Motor Learning and Control for Practitioners*, Boston (MA), McGrawHill Publishers, 2004.
- Côté, J., J. Baker et B. Abernethy. « Practice and play in the development of sport expertise », R. Eklund et G. Tenebaum (éd.), *Handbook of Sport Psychology*, 3e édition, Hoboken (NJ), Wiley, 2007, p. 184-202.
- CÔTÉ, J., et J. Hay. « Children's Involvement in Sport: A Developmental Perspective », dans J.M. Silva III et D.E. Stevens (éd.), *Psychological Foundations of Sport*, Boston, Allyn & Bacon, 2002, p. 484-502.
- Council on Physical Education for Children (COPEC). « Appropriate practices in movement programs for young children ages 3-5 », National Association for Sport and Physical Education, an Association of the American Alliance for Health, Physical Education and Recreation, 2000.
- de Castell, S., A. Luke et D. MacLennan. « On defining literacy », *Revue canadienne de l'éducation*, vol. 6, no 3, 1981, p. 7-18.
- Derri, V., A. Tsapakidou, E. Zachopoulou et E. Kioumourtzoglou. « Effect of a music and movement programme on development of locomotor skills by children 4 to 6 years of age », *European Journal of Physical Education*, vol. 6, 2001, p. 16-25.
- Dodds, P., L.L. Griffin et J.H. Placek. « A selected review of the literature on development of learners' domain-specific knowledge », *Special Issue of the Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 20, no 4, 2001, p. 301-313.
- Fitts, P.M., et M.I. Posner. *Human Performance*, Californie, Wadsworth Publishing, 1967.
- French, K.E., et M.E. Nevett. « The development of expertise in youth sport », dans J.L. Starkes et F. Allard (éd.), *Cognitive Issues in Motor Expertise*, Elsevier Science Publishers, 1993, p. 255-270.
- Frey, G. *Zur Terminologie und Struktur Physischer Leistungsfaktoren und Motorischer*, 1977.
- Gabbard, C.P. *Lifelong Motor Development*, 4e édition, New York (NY), Pearson Education, 2004.
- Gabbard, C.P. *Lifelong Motor Development*, 3e édition, Toronto, Allyn & Bacon, 2000.
- Gagen, L.M. « Choosing a racket for striking tasks in elementary school », *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 74, no 7, 2003, p. 3940.

## Références

- Gallahue, D., et F. Donnelly. *Developmental Physical Education for All Children*, 4e édition, Champaign (IL), Human Kinetics, 2003.
- <sup>1</sup>Gallahue, D.L., et J.C. Ozmun. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 4e édition, WCB, McGraw-Hill, 1998.
- Garcia, C. « Gender differences in young children's interactions when learning fundamental motor skills », dans *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 65, no 3, 1994, p. 213-225.
- Garcia, C., L. GARCIA, J. FLOYD et J. LAWSON. « Improving public health through early childhood movement programs », *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 73, no 1, 2002, p. 27-53.
- Gardner, H. *The Theory of Multiple Intelligences*, New York, New York University Press, 2000.
- Graham, G., S.A. Holt/Hale et M. Parker. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*, 6e édition, New York, McGraw Hill, 2004.
- Grehaigne, J.F., et P. Godbout. « Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective », *Quest*, vol. 47, 1995, p. 490-505.
- Griffin, L.L. « Improving net/wall game performance », *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 67, no 2, 1996, p. 34-37.
- Griffin, L.L., et J.I. Butler. *Teaching Games for Understanding – Theory, Research, and Practice*, Champaign (IL), Human Kinetics, 2005.
- Griffin, L.L., S.L. Mitchell et J.L. Oslin. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*, Champaign (IL), Human Kinetics, 1997.
- Gruhn, W. *Phases and Stages in Early Music Learning, A Longitudinal Study on the Development of Young Children's Musical Potential*, *Music Education Research*, vol. 4, no 1, 2002, p. 51-71.
- Hanes, C. « Sequencing, coordination and rhythm ability in young children », *Child: Care, Health and Development*, vol. 29, no 5, 2003, p. 395-409.
- Hastie, P., et E. Martin. *Teaching Elementary Physical Education: Strategies for the Classroom Teacher*, San Francisco, Pearson, 2006.
- Haydn-Davies, D. « How does the concept of physical literacy relate to what is and what could be the practice of physical education? », *British Journal of Teaching Physical Education*, vol. 36, no 3, 2005, p. 45-48.
- Haywood, K.M., et N. Getchell. *Life Span Motor Development*, 3e édition, Champaign (IL), Human Kinetics, 2001.
- Haywood, K. M. « Modifications in youth sport. A rationale and some examples in youth basketball », dans M.R. Weiss et D. Gould (éd.), *Sport for Children and Youths*, Champaign (IL), Human Kinetics Publishers, 1986, p. 179-185.
- Henry, F.M. « Specificity vs. Generality in Learning Motor Skill », dans R.C. Brown Jr. et G.S. Kenyon (éd.), *Classical Studies on Physical Activity*, Englewood Cliffs (N.J.), Prentice-Hall, 1968, p. 328-331.
- Hirtz, P. *Koordinative Faehigkeiten im Schulsport*, Berlin, Ost, 1985. Accessible en ligne à <http://www.physicalliteracy.org.uk/specialpe.php>.
- Hopper, T., et F. Bell. « A tactical framework for teaching games: Teaching strategic understanding and tactical awareness », *Physical & Health Education Journal*, vol. 66, no 4, automne 2000, p. 14-19.
- Hubball, H. « Problem-based learning enhancing games for understanding in a youth soccer academy program », dans les actes de la deuxième International Teaching Sport and Physical Education Conference, Melbourne (Australie), University of Melbourne, 2004, p. 34-43.
- Jensen, E. *Teaching with the Brain in Mind*, Alexandria (VA), Association for Supervision and Curriculum Development, 1998.
- Karp, G.G., et M.L. Woods. « Applying conceptual learning to physical activity », *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 72, no 8, 2001, p. 2334.
- Keetman, G. *Elementaria: First Acquaintance with Orff-Schulwerk*, Londres, Schott and Co. Ltd., 1974.
- Kirchner, G., et G. FishburnE. *Physical Education for Elementary School Children*, 10e édition, San Francisco (CA), McGraw-Hill, 1997.
- Kovar, S.K., C.A. Combs, K. Campbell, G. Napper-Owen et V.J. Worrell. *Elementary Classroom Teachers as Movement Educators*, Boston, McGraw Hill, 2004.
- Kwak, C. *The Initial Effects of Various Task Presentation Conditions on Students' Performance of the Lacrosse Throw*, dissertation doctorale inédite, University of South Carolina, Columbia, 1993.
- Lankshear, C. « Meanings of literacy in contemporary educational reform proposals », *Educational Theory*, vol. 48, 1998, p. 351-372.
- Magill, R.A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, 7e édition, New York (NY), Macgraw-Hill, 2004.
- Malina, R.M., C. Bouchard et O. Bar-Or. *Growth, Maturation and Physical Activity*, 2e édition, Champaign (IL), Human Kinetics, 2004.
- Mandigo, J.L., et A.T. Anderson. « Using the pedagogical principles in net/wall games to enhance teaching effectiveness », *Teaching Elementary Physical Education*, vol. 14, no 1, 2003, p. 8-11.
- Mandigo, J.L., et N.L. Holt. « Reading the game. Introducing the notion of games literacy », *Physical and Health Education Journal*, vol. 70, no 3, 2004, p. 4-10.
- Martin, D. *Training im Kindes- und Jugendalter*, Verlag, K. Hofmann, 1988.



# Références

- Maude, P. *Physical Children, Active Teaching: Investigating Physical Literacy*, Philadelphie, Open University Press, 2001.
- McKenzie, T.L., J.F. Sallis, S.L. Broyles, M.M. Zive, P.R. Nader, C.C. Berry et A.A. Brennan. « Childhood movement skills: Predictors of physical activity in Anglo American and Mexican American adolescents », *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 73, no 3, 2002, p. 238-244.
- McPherson, S.L., et M.W. KernodlE. « Tactics, the neglected attribute of expertise: Problem representations and performance skills in tennis », dans J.L. Starkes et K.A. Ericsson (éd.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*, Champaign (IL), Human Kinetics, 2003, p. 137167.
- Metzler, M.W. *Instructional Models for Physical Education*, Needham Heights (MA), Allyn & Bacon, 2000.
- Mitchell, S. « Introducing game play in elementary physical education: A net/wall games example », document présenté à la International Conference for Teaching Games for Understanding in Physical Education and Sport, Waterville Valley (NH ), août 2001.
- Mitchell, S.A., et J.L. Oslin. « An investigation of tactical transfer in net games », *European Journal of Physical Education*, vol. 4, 1999, p. 162-172.
- Mitchell, S.M., J.L. Oslin et L.L. Griffin. *Sport Foundations for Elementary Physical Education - A Tactical Games Approach*, Champaign (IL), Human Kinetics, 2003.
- Nevett, M., I. Rovegno, M. Babiarz et N. McCaughtry. « Changes in basic tactics and motor skills in an invasion-type game after a 12-lesson unit of instruction [Special Issue] », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 20, 2000, p. 352-369.
- O'Reilly, E., S. Romanow, M. Rutledge, J. Covey et J. Mandigo. « See Jane throw: Exploring a fundamental skill with girls and women », *Women in Sport and Physical Activity Journal*, vol. 8, no 2, 1999, p. 45-62.
- Organisation des nations unies pour l'Éducation, la Science et la Culture. "Savoir faire physique", une perspective de l'UNESCO, 2003. Accessible en ligne le 26 mars 2007 à <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001318/131817eo.pdf>.
- Overy, K., R.I. Nicolson, A. Fawcett et E. ClarkE. « Dyslexia and music: Measuring musical timing skills », accessible en ligne à Wiley Interscience ([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com)), 2003.
- Painter, G. « The effects of a rhythmic and sensory motor activity program on perceptual motor spatial abilities of kindergarten », *Exceptional Children*, vol. 33, 1966, p. 113-116.
- Pangrazi, R.P. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*, 13e édition, Boston, Allyn & Bacon, 2001.
- Payne, V.G., et L.D. Isaacs. *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 5e édition, Boston, McGraw Hill, 2002.
- Penney, D., et T. Chandler. « Physical Education: What future(s)? », *Sport, Education and Society*, vol. 5, no 1, 2000, p. 71-87. Voir <http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/cses/2000/00000005/000001/art00005>.
- Petersen, S.C. « The sequence of instructions in games: Implications for developmental appropriateness », *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 63, no 6, 1992, p. 36-39.
- Rauchenbach, J. « Checking for student understanding - Four techniques », *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, vol. 65, no 4, 1994, p. 60-63.
- Rink, J. « Effective instruction in physical education », dans S.J. Silverman et C.D. Ennis (éd.), *Students Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction*, Champaign (IL), Human Kinetics, 1996, p. 171-198.
- Rose, D.J., et E. Heath. « The contribution of a fundamental motor skill to the performance and learning of a complex motor skill », *Journal of Human Movement Studies*, vol. 19, 1990, p. 75-84.
- Salmon, J., K. Ball, D. Crawford, M. Booth, A. Telford, C. Hume, D. Jolley et A. Worsley. « Reducing sedentary behaviour and increasing physical activity among 10-year-old children: overview and process evaluation of the "Switch-Play" intervention », *Health Promotion International Advance Access*, Oxford University Press, 2005.
- Sarrazin, P., et J. FamosE. « Children's goals and motivation in physical education », dans V.V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand et R. Seiler (éd.), *Psychology for Physical Educators*, Champaign (IL), Human Kinetics, 1999, p. 27-50.
- Schmidt, R.A., et D.E. Young. « Transfer of movement control in motor skill learning », dans S.M. Cormier et J.D. Hagman (éd.), *Transfer of Learning: Contemporary Research and Applications*, San Diego, Academic Press, 1987, p. 47-75.
- Schmidt, R.A., et C.A. Wrisberg. *Motor Learning and Performance: A ProblemBased Learning Approach*, 3e édition, Champaign (IL), Human Kinetics, 2004.
- Sharp, B. *Acquiring Skill in Sport*, Burgess-Hill (UK), Sports Dynamics, 1992.
- Sheppard, J., et J.L. Mandigo. « Understanding games by playing games: An illustrative example of Canada's PlaySport program », présentation à la 2e International Conference on Teaching Sport and Physical Education for Understanding (12 décembre), Melbourne (Australie), décembre 2003.
- <sup>3</sup> Skard, O., et P. Vaglum. « The influence of psychosocial and sport factors on dropout from boys' soccer: A prospective study », *Scandinavian Journal of Sports Science*, vol. 11, no 2, 1989, p. 65-72.

## Références

Thomas, J.R., K.E. French, K.T. Thomas et J.D. Gallagher. « Children's knowledge development and sport performance », dans F.L. Smoll et R.A. Magill (éd.), *Children in Sport*, Champaign (IL), Human Kinetics, 1988, p. 179-202.

Thomas, J., et D. Moon. « Measuring motor rhythmic ability in children », *Research Quarterly*, vol. 47, 1976, p. 20-32.  
Thomas, J.R. et K.E. French. « Gender differences across age in motor performance: A meta-analysis », *Psychological Bulletin*, vol. 98, no 2, 1985, p. 260-282.

Trudel, P., et W. Gilbert. « Coaching and coach education », dans D. Kirk, D. Macdonald et M. O'Sullivan (éd.), *The Handbook of Physical Education*, London, Sage Publications Ltd., 2006, p. 516-539.

Vickers, J. *Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action*, Champaign (IL), Human Kinetics, 2007.

Wall, J., et N. Murray. *Children and Movement: Physical Education in the Elementary School*, Dubuque (Iowa), William C. Brown Co. Publishers, 1994.

Wallian, N., et C.W. Chang. « Development and learning of motor skill competencies », dans D. Kirk, D. MacDonald et M. O'Sullivan (éd.), *Handbook of Physical Education*, Londres (Angleterre), Sage, 2006, p. 292-311.

Weikart, P. *Teaching Movement and Dance*, Ypsilanti (MI), High Scope Press, 1989.

<sup>4</sup>Weiss, M.R., et E. Ferrer-Caja. « Motivational orientations and sport behavior », dans T. Horn (éd.), *Advances in Sport Psychology*, 2e édition, Champaign (IL), Human Kinetics, 2002, p. 101-183.

Whitehead, M. « The concept of physical literacy », *European Journal of Physical Education*, vol. 6, no 2, 2001, p. 127-138.

Whitehead, M. « Physical literacy and its importance to every individual », présentation à la National Disability Association Ireland, Dublin (Irlande), février 2007, accessible en ligne le 10 mars 2007 à <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>.

Wright, J., et L. Burrows. *Re-conceiving Ability in Physical Education: A Social Analysis*, 2006, accessible en ligne à [www.learnmem.org/cgi/doi/10.1101/lm.39301](http://www.learnmem.org/cgi/doi/10.1101/lm.39301)

Zachopoulou, Evridiki, Vassiliki Drri, Dimitris Chatzopoulou et Theodoros Elinoudis. « The Application of Orff and Dalcroze Activities in Preschool Children: Do They Affect the Level of Rhythmic Ability? », *Physical Educator*, vol. 60, no 2, printemps 2003, p. 51.





Tiffany Brown Cooper

Publié par les Centres canadiens multisports



Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit pour des fins commerciales des auteurs et du Centre canadien multisport - Vancouver. Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie ou tout accès à un système d'entreposage d'information.

Au Canada, le sport c'est pour la vie  
- Savoir-faire physique  
ISBN 978-0-9738274-6-0

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

**Canada** 

# Développer le savoir-faire physique

Guide pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans