

## Offrir à nos enfants l'expérience sportive de leur vie

Dina Bell-Laroche

Souvent, les parents se demandent si leur enfant tire le maximum de son expérience sportive. Le pays est balayé par un mouvement de masse qui aspire à un sport offrant une expérience positive, le vent transportant les espoirs et les rêves des enfants et des jeunes qui, par dessus tout, veulent savourer le temps qu'ils consacrent à la pratique de leurs sports favoris. Le Mouvement Sport pur est fondé sur les valeurs que des milliers de Canadiens et Canadiennes ont signalées comme étant celles qu'ils chérissaient le plus - soit l'excellence, l'inclusion, l'équité et le plaisir. Il est aligné sur l'une des plus importantes percées au Canada à ce jour, soit le développement à long terme de l'athlète (DLTA). En d'autres mots, le DLTA constitue les assises sur lesquelles tous les sports devraient reposer. Il comporte un programme de 7 stades qui est centré sur l'athlète, est dirigé par l'entraîneur et est appuyé par l'administration, les sciences du sport et les commanditaires.

Le présent article aborde les questions que les parents devraient poser aux entraîneurs, aux clubs et à eux mêmes pour s'assurer que leur enfant reçoit un enseignement technique propre à son âge, tout en apprenant et en acquérant en même temps des valeurs positives. Il décrit les stades du développement du participant/athlète à l'aide du modèle de DLTA et met l'accent sur les valeurs que nous voulons inculquer à nos enfants tout au long du continuum sportif. Pour en savoir plus sur le DLTA, consultez le site [www.dlta.ca](http://www.dlta.ca).

Le Mouvement Sport pur est axé sur des principes qui favorisent des comportements positifs propices à la formation du caractère et qui établissent des normes communes à tous les partisans de Sport pur. En votre qualité de parent, fondez vous sur ces principes pour décider à quel sport ou activité votre enfant devrait participer, à quel club vous donnerez de votre temps, quel entraîneur vous jugerez le plus apte à encadrer votre enfant, et surtout, de la meilleure façon d'assumer votre rôle de parent d'un sportif ou d'une sportive. Pour en apprendre davantage sur le Mouvement Sport pur et sur les moyens de promouvoir un sport juste et une éthique sportive, consultez le site [www.sportpur.ca](http://www.sportpur.ca).

En intégrant ces principes dans le cadre du DLTA, nous espérons outiller les parents de sorte qu'ils puissent prendre des décisions éclairées quant à l'expérience sportive de leur enfant.

**Le Mouvement Sport pur repose sur quatre valeurs fondamentales : l'équité, le plaisir, l'excellence et l'inclusion. Il se concrétise grâce aux six principes suivants liés au sport :**

**1. Vas-y** signifie foncer, ne jamais renoncer, relever le défi et découvrir son plein potentiel.

**2. Fais preuve d'esprit sportif** signifie jouer franc jeu, avec honnêteté, en respectant les règles du sport et les participants concernés.

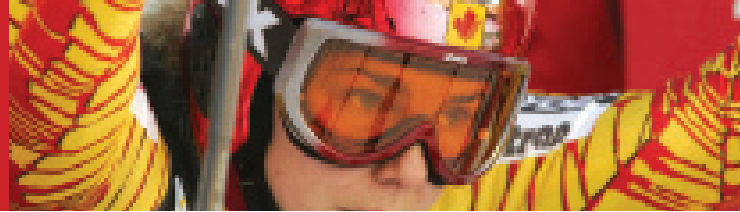
**3. Respecte les autres** signifie respecter les coéquipiers, les concurrents, les officiels et les entraîneurs tout en faisant preuve d'intégrité. Cela signifie aussi gagner avec dignité et perdre avec grâce.

**4. Amuse-toi** signifie avoir du plaisir en conservant une attitude positive. Même si cela semble simple, il sera certainement difficile d'amener les parents, les entraîneurs et les autres équipes à partager cette philosophie.

**5. Garde une bonne santé** signifie respecter son corps en évitant des activités dangereuses telles que la consommation de drogues, le surentraînement ou l'essai de nouvelles habiletés avant que le corps ne soit prêt. Cela signifie aussi rester en forme, bien se nourrir et maintenir un mode de vie sain et équilibré. Les parents peuvent servir de modèles à leurs enfants en se tenant en forme et en faisant des choix sains.

**6. Donne en retour** signifie se rebrancher à sa collectivité en faisant quelque chose de significatif. Qu'il s'agisse de nettoyer un parc local ou de rallier toute la communauté autour de Sport pur, il y a une foule d'activités que les athlètes peuvent entreprendre pour montrer qu'ils aiment la collectivité où ils vivent.

# Au Canada, le sport c'est pour la vie



## 1. Enfant actif

De 0 à 6 ans, les enfants doivent être initiés à des activités de jeu relativement non structurées qui intègrent une variété de mouvements corporels. En étant actif à un très jeune âge, l'enfant stimule le développement de ses fonctions cérébrales, de sa coordination, de ses aptitudes sociales, de sa motricité globale, de ses émotions, de ses qualités de chef de file et de son imagination. Il favorise aussi sa confiance en soi et développe sa posture et son équilibre. L'enfant actif favorise une croissance osseuse et musculaire solide, sans compter qu'il facilite le maintien d'un poids santé, réduit son stress et améliore son sommeil. Il apprend à bouger avec agilité et prend goût à l'activité physique.

## 2. S'amuser grâce au sport

De 6 à 9 ans chez les garçons et de 6 à 8 ans chez les filles, les enfants doivent participer à diverses activités bien structurées qui leur permettent de développer les habiletés motrices de base. Cependant, les activités et les programmes doivent rester centrés sur le plaisir, et la compétition officielle ne devrait qu'à peine être introduite sous le volet participation.

### VAS-Y

Pour que les jeunes sportifs et sportives se construisent une base solide propice à l'amélioration toute la vie durant, la joie et l'exploration d'un éventail d'activités doivent être au cœur de leur expérience. Il est essentiel que les enfants à ces stades se sentent en sécurité et aient le droit à l'erreur. Les parents devraient activement rechercher un club et un entraîneur qui adhèrent à la philosophie de Sport pur et du DLTA et qui voudront, avant tout, éveiller chez l'enfant le désir naturel d'exceller en lui enseignant des habiletés et des exercices convenant à son âge. En outre, les parents doivent adopter le genre de comportement qu'ils attendent de leur enfant et récompenser les efforts et non les résultats.

### FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Les enfants à ces stades savent déjà ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, et ils apprennent vite ce que leurs pairs et leurs entraîneurs attendent d'eux. Les règles du sport peuvent être simplifiées de sorte qu'elles soient bien comprises par tous. Les entraîneurs peuvent procéder par « découverte guidée » pour aider les enfants à prendre des décisions tout en profitant des « occasions d'apprentissage » qui se présentent pour illustrer des exemples d'esprit sportif. De même, les parents peuvent faire de l'esprit sportif une priorité en posant des questions à leur enfant et en se servant de situations de la vraie vie pour stimuler la discussion. Par exemple, ils pourraient demander à l'enfant « Pourquoi penses-tu que l'arbitre a envoyé ce joueur au banc des punitions? ». Les enfants peuvent apprendre la valeur de l'équité en partageant l'équipement, tandis que les entraîneurs peuvent favoriser un environnement où tout le monde a la chance de jouer.

### RESPECTE LES AUTRES

Les parents peuvent aider leur enfant à tirer le maximum de son expérience sportive en insistant sur les connaissances élémentaires que celui-ci acquiert plutôt que sur le nombre de buts marqués. Les jeunes peuvent apprendre à respecter les autres en serrant la main de leur adversaire, en remerciant leur entraîneur, en aidant à ranger l'équipement et en écoutant lorsque les autres parlent. Durant ces stades, il est très important que les entraîneurs puissent maintenir l'attention des jeunes sportifs et sportives pour qu'ils puissent leur inculquer de précieuses leçons tant sur le terrain de jeu qu'en dehors. Les enfants imitent ce qu'ils observent et finissent par valoriser ce que leurs mentors valorisent.

### AMUSE-TOI

Ces premiers stades sont axés sur le plaisir; si l'activité n'est pas amusante, elle n'en vaut pas la peine. Même si les jeunes sportifs et sportives ne peuvent bien décrire ce qu'ils ressentent, les parents peuvent déduire s'ils ont eu du plaisir. L'entraîneur est-il à l'écoute de leurs besoins et utilise-t-il des exercices adaptés à l'âge pour stimuler leurs sens et leur nature curieuse? L'entraîneur s'assure-t-il que l'apprentissage des nouvelles habiletés se déroule dans un environnement sécuritaire? Prend-on soin de l'esprit et du cœur de ces jeunes sportifs et sportives autant que de leur corps? Durant ces stades, il est important que les habiletés soient développées au moyen d'une variété de mouvements en permettant à l'enfant de pratiquer différents sports et activités. Il ne faut pas oublier que le plaisir est primordial, et les parents se doivent d'y voir.





## GARDE UNE BONNE SANTÉ

Ces stades offrent aux jeunes enfants la chance de se constituer une base solide sur laquelle ils pourront s'appuyer pour développer pleinement leur potentiel athlétique dans l'avenir. Vous pouvez vous assurer que votre enfant soit initié aux trois sports des mouvements de base, soit la gymnastique, la natation et l'athlétisme, pendant sa petite enfance. Les jeunes sportifs et sportives profiteront de la pratique de plusieurs sports axés sur le développement des habiletés et non sur le résultat. Faites en sorte que votre enfant se nourrisse sainement en choisissant une variété de groupes alimentaires recommandés dans le Guide alimentaire canadien et assurez vous qu'il s'hydrate bien avant et après les activités. Mais par dessus tout, jouez avec votre enfant tous les jours pour lui montrer l'importance de mener un mode de vie actif.

## DONNE EN RETOUR

Ces stades sont le moment idéal pour enseigner aux enfants à donner en retour. Par exemple, ils peuvent apprendre qu'il est nocif pour l'environnement d'abandonner des débris et peuvent aider à nettoyer avant et après les séances d'entraînement; ils peuvent apprendre que beaucoup de gens dans le monde ont moins que nous et qu'il est possible de faire une différence; ils peuvent s'unir pour organiser une campagne de financement pour les gens dans le besoin; ou ils peuvent s'engager à nettoyer un parc en équipe. Consultez le site [www.silkensactivekids.com](http://www.silkensactivekids.com) pour savoir comment transformer votre collectivité en un lieu accueillant où il fait bon pour vos enfants de jouer.



## 3. Apprendre à s'entraîner

De 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons, soit jusqu'à l'amorce de croissance rapide-soudaine (habituellement autour de 11 ou 12 ans), les enfants sont prêts à commencer à s'entraîner selon des méthodes plus traditionnelles. Cependant, l'accent devrait demeurer sur les habiletés sportives générales se prêtant à nombre d'activités sportives. Bien qu'il soit tentant de pousser le développement du « talent » à cet âge par de l'entraînement et des compétitions se limitant à un seul sport, l'enfant pourrait en souffrir considérablement dans les stades de développement ultérieurs s'il pratique un sport à spécialisation tardive. Ceci est très évident dans les sports d'équipe où on spécialise par poste, car le développement physique, technique et tactique est unidimensionnel et les risques de blessure et d'épuisement sont plus élevés.

## VAS-Y

Les jeunes sportifs et sportives à ce stade comprennent mieux qui ils sont et commencent à faire des choix selon leurs préférences, leurs amis et leurs expériences antérieures. Les parents doivent cependant comprendre que même si leur enfant peut maintenant faire preuve de plus de concentration et de discipline, être plus responsable et honorer ses engagements, il n'est pas encore prêt à jouer la version adulte du jeu. À ce stade, les jeunes s'initient à la pratique d'activités sportives, c'est à dire qu'ils apprennent à s'entraîner et qu'il leur sera extrêmement profitable de se concentrer sur le développement des habiletés plutôt que d'essayer de maîtriser le jeu. Autrement dit, il faudrait mettre l'accent sur l'entraînement de qualité et non sur la compétition. Par exemple, plutôt que de s'intéresser au nombre de buts marqués, les parents et les entraîneurs devraient voir si l'enfant a bien su manier le ballon, si l'équipe a joué avec cohésion et si tous les participants se sont bien amusés. Souvenez vous que les genres de questions qui sont posées et les commentaires qui sont formulés façonneront la manière dont un enfant comprendra ce qui compte le plus.

## FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Les jeunes sportifs et sportives doivent maintenant comprendre à fond les règles du jeu afin de pouvoir les appliquer lorsqu'ils jouent. Il demeure important de s'en tenir à des règles simples et adaptées aux enfants, plutôt que de leur faire jouer la version adulte du jeu. Dans certains sports, de plus en plus d'occasions de compétition se présenteront, et les enfants plus doués pourraient vouloir évoluer à un échelon supérieur. Les parents devraient s'assurer que le club applique un processus de sélection juste, faisant appel à des évaluateurs indépendants pour éviter tout conflit d'intérêts, et être prêts à donner de leur temps pour aider au besoin. Peu importe le niveau d'habileté, le club devrait avoir une politique selon laquelle tous et toutes sont bienvenus et sont encouragés à jouer. Comme pour les stades précédents, les parents sont encouragés à utiliser des exemples concrets lorsqu'ils expliquent ce que signifie l'esprit sportif.

# Au Canada, le sport c'est pour la vie



## RESPECTE LES AUTRES

Ce stade constitue une riche toile de fond pour mettre en pratique les leçons de vie apprises jusqu'à maintenant. Les entraîneurs et les parents devraient travailler ensemble pour voir à ce que les sportifs et sportives reçoivent les mêmes messages à propos de l'éthique du travail, de l'atteinte d'objectifs, du respect et de l'effort. Par exemple, la mise en pratique de l'engagement du club à adhérer à la diversité peut être démontrée en cherchant en équipe des solutions à des problèmes et en prouvant que les différences entre les gens conduisent souvent à un résultat plus fort et cohésif. Apprendre qu'il y a des conséquences à ne pas se présenter à temps est une autre « occasion d'apprentissage ».

## AMUSE-TOI

Le plaisir domine toujours à ce stade. Les sportifs et sportives se font de nouveaux amis et éprouvent les nombreux bienfaits que procure l'association à un groupe d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts. Il reste ardu de garder leur attention, mais on pourra favoriser une attitude positive et une éthique du travail solide en leur offrant un milieu sûr et amusant où ils peuvent s'initier à de nouvelles habiletés. Les programmes devraient porter sur le développement continu des habiletés de l'enfant au moyen de plans d'entraînement coordonnés, plutôt que de reposer sur la compétition. Les parents devraient privilégier la démarche plutôt que le résultat et valoriser l'importance de s'entraîner. Demandez tout d'abord « As-tu eu du plaisir? » plutôt que « Qui a gagné? ».

## GARDE UNE BONNE SANTÉ

Ce stade offre aux jeunes sportifs et sportives des choix de compétition qui exigent un plus grand niveau d'engagement. Les parents peuvent aider à façonner l'attitude de leur enfant en amenant celui-ci à faire des choix sains. Ils peuvent, entre autres, lui parler du recours aux drogues dans le sport et lui expliquer pourquoi c'est malsain et déloyal. Un régime alimentaire sain prend aussi de plus en plus d'importance - consultez le site [www.corpsense.ca](http://www.corpsense.ca) pour des renseignements précieux sur la nutrition appropriée, l'image corporelle et l'estime de soi.

## DONNE EN RETOUR

À ce stade, les jeunes sportifs et sportives ont la chance de comprendre combien le bénévolat est vital pour le sport et toute la valeur qu'il revêt. Remercier les gens de leur contribution est une façon dont les jeunes sportifs et sportives peuvent donner en retour; une autre est d'offrir de leur propre temps. Les parents sont des modèles influents et peuvent véhiculer le message en faisant du bénévolat pour l'équipe, le club ou leur collectivité.

## 4. S'entraîner à s'entraîner

Les âges qui définissent ce stade pour les garçons et les filles sont fondés sur le début et la fin de la poussée de croissance, qui se situe habituellement de 11 à 15 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons. À ce stade, les jeunes sont prêts à consolider leurs habiletés techniques et tactiques fondamentales dans un sport en particulier. Ils peuvent se mesurer pour vaincre et faire de leur mieux. Mais, ils ont toujours besoin de consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés sportives et au développement physique qu'à la compétition. Cette approche est vitale pour le développement des meilleurs athlètes et pour la poursuite de la pratique de l'activité à long terme. Les parents devraient donc s'assurer auprès de leur organisme national que le programme de leur enfant repose sur le ratio entraînement-compétition approprié.

## VAS-Y

Pour bon nombre de sportifs et sportives, il s'agit d'un stade crucial, car il détermine s'ils continueront à participer au sport. Beaucoup d'adolescents citent l'absence de plaisir ou le manque d'habileté comme raison d'abandon. Les dirigeants du sport travaillent à changer cette tendance en offrant aux enfants une expérience sportive d'un genre différent et les parents y occupent une grande place. Les parents peuvent s'attendre à ce que leur enfant continue d'améliorer ses habiletés et techniques et comprenne que le succès vient avec la persévérance au travail. L'excellence, c'est chercher à faire du mieux possible, chaque fois, en tout temps. C'est le transfert de l'apprentissage pendant l'entraînement et son application durant le jeu.





## FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

L'esprit sportif à l'état pur est bien difficile à réaliser autant pour le sportif ou la sportive que pour l'entraîneur. Les athlètes auront leurs propres points de vue en fonction de leurs valeurs personnelles et les parents peuvent continuer à jouer un rôle primordial dans l'édification d'un fondement éthique solide qui intègre l'esprit sportif. Il est impératif que les entraîneurs et les parents parlent avec les sportifs et sportives à propos du respect des règles du jeu et des risques associés au dopage dans le sport. Les parents peuvent souvent favoriser le changement en s'exprimant haut et fort et en soutenant cette philosophie commune dès le début. Signer la déclaration Sport pur, désigner un parent comme le protecteur des droits de l'équipe et voir à ce que les officiels et les entraîneurs soient traités avec respect sont des mesures importantes que les clubs peuvent prendre pour témoigner leur attachement à l'esprit sportif.

## RESPECTE LES AUTRES

À ce stade, le respect peut souvent être compromis lorsque la victoire devient l'unique mesure de succès. Rappeler à votre enfant les raisons pour lesquelles il s'est engagé dans le sport en premier lieu aidera à garder les choses en perspective. Les sportifs et sportives entrent dans l'adolescence et sont capables de faire des choix et de fournir une rétroaction significative. Les parents peuvent montrer qu'ils ont à cœur le bien-être de leur enfant en écoutant leurs sentiments et en leur offrant un soutien, une orientation et des possibilités. Une façon d'encourager un comportement respectueux est que le club reconnaisse les athlètes, les entraîneurs et les bénévoles qui incarnent cette qualité au moyen d'un témoignage ou d'une distinction spéciale. Les histoires de réussite peuvent faire beaucoup pour encourager un comportement respectueux.

## AMUSE-TOI

Il est essentiel de continuer à avoir du plaisir, car c'est à ce stade que beaucoup d'enfants abandonnent le sport de compétition. Le jeune sportif ou la jeune sportive sent naître en lui ou en elle une motivation intrinsèque qui aiguise son désir de poursuivre vers le sommet, et les parents ne doivent pas l'oublier. Ceux-ci doivent travailler avec les entraîneurs pour fournir au sportif ou à la sportive un environnement stimulant et accueillant qui lui donnera le goût du sport toute la vie.

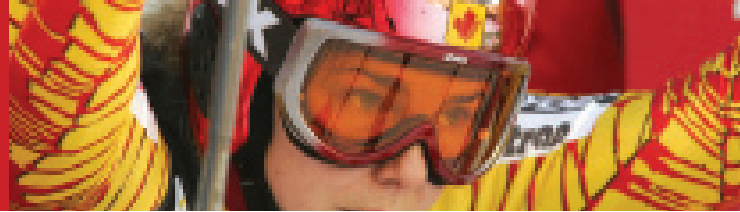
## GARDE UNE BONNE SANTÉ

Les sportifs et sportives sont maintenant exposés à un éventail de messages à propos de leur performance sportive et ils seront nombreux à être invités à se spécialiser dans un sport. Il est important que les parents comprennent la différence entre les sports à spécialisation précoce et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation précoce comprennent la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique; la différence entre eux et les sports à spécialisation tardive, c'est que des habiletés complexes sont apprises avant la maturation, car elles ne peuvent être bien maîtrisées si elles sont enseignées après. Par ailleurs, si un enfant se cantonne trop tôt dans un sport à spécialisation tardive, il risque d'avoir une formation athlétique unidimensionnelle, un développement incomplet des mouvements et des habiletés sportives de base, des blessures de surentraînement et un épuisement hâtif.

## DONNE EN RETOUR

Les jeunes athlètes en savent maintenant assez pour commencer à donner en retour en aidant en tant qu'entraîneur adjoint, en organisant un club de sport à leur école ou en participant à une campagne de financement pour une bonne cause telle que le Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer. Un jeune athlète qui participe activement à la collectivité peut accumuler des crédits scolaires au titre de bénévolat (s'il y a lieu) et peut tirer des leçons qui lui serviront toute la vie.

# Au Canada, le sport c'est pour la vie



## 5. S'entraîner à la compétition

Selon le sport, chez les filles de 15 à 21 ans et plus et chez les garçons, de 16 à 23 ans et plus, c'est à ce stade que les choses deviennent sérieuses. Les jeunes peuvent soit choisir de se spécialiser dans un sport et emprunter la voie de la poursuite de l'excellence, soit continuer à participer à titre récréatif/participatif et entrer ainsi dans le stade Vie active (voir 7 ci-après). Dans la voie de la poursuite de l'excellence, l'entraînement à volume et à intensité élevés commence à s'étendre sur toute l'année.

### VAS-Y

Ce stade s'adresse aux véritables compétiteurs et compétitrices qui adorent leur sport et consacrent la majorité de leur temps à l'atteinte de leurs buts. Tout en demeurant concentrés sur la démarche, les athlètes prennent de plus en plus des décisions complexes et ont moins besoin d'encouragements de l'extérieur pour maintenir leur motivation. Les athlètes profiteront énormément de parents qui les soutiennent en veillant à ce qu'ils bénéficient d'un environnement sécuritaire et accueillant, des services d'entraîneurs compétents les aidant à parfaire les habiletés physiques et mentales dont ils ont besoin pour évoluer aux échelons supérieurs, et qui rappellent aux athlètes que ce qui compte avant tout, c'est que l'expérience soit une source de joie.

### FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

La valeur de l'esprit sportif est ce qui distingue les compétiteurs à ce stade. Lorsque les athlètes se rassemblent à une compétition, ils supposent que tous partagent la philosophie de voir qui peut surpasser l'autre ce jour là. Lorsque les règles sont enfreintes, le lien de confiance entre les concurrents est également brisé. Les parents peuvent faire des rappels utiles à leurs enfants à propos de ce qui les a attirés dans le sport en premier lieu. Conserver une saine perspective plutôt que de se concentrer exclusivement sur les résultats aidera grandement à assurer que toutes les personnes concernées font preuve d'esprit sportif.

### RESPECTE LES AUTRES

Les entraîneurs et les parents peuvent travailler ensemble en posant à l'athlète les questions suivantes : Puis-je gagner avec grâce? Puis-je perdre avec dignité? Ai-je respecté mes coéquipiers, mon entraîneur et moi-même en me présentant et en faisant au mieux de mes habiletés? Les athlètes qui parviennent à ce stade de développement tireront grandement profit des leçons de vie positives apprises en cours de route.

### AMUSE-TOI

La compétition à ce stade se complexifie de plus en plus. Bien qu'il n'y ait pas de mal à vouloir gagner et atteindre ses buts, miser uniquement sur le résultat peut miner la joie que procure la participation au sport. En insistant sur les bienfaits intrinsèques du sport, l'athlète pourra mieux voir

ce qui compte vraiment et demeurer en lien avec le sport qu'il aime. Les parents devraient continuer à soutenir leur enfant alors que celui-ci amorce l'excitant parcours du sport de haut niveau, où défis, excitation et intenses émotions l'attendent.

### GARDE UNE BONNE SANTÉ

Les athlètes à ce stade s'attachent à développer les habiletés propres au sport, et les parents peuvent aider en veillant à ce que leur enfant ne s'entraîne pas exagérément. Selon le niveau d'habileté et d'engagement, l'athlète commencera à envisager une gamme d'options - les universités, des choix de carrière et des engagements personnels. Les parents peuvent conseiller l'athlète et l'éclairer dans ses décisions.

### DONNE EN RETOUR

Même si les athlètes à ce stade sont de plus en plus occupés, ils peuvent encore trouver des façons de donner en retour. Certains athlètes font de la compétition d'élite et ils peuvent s'en servir comme plateforme pour promouvoir des causes qui leur tiennent à cœur. Par exemple, si vous voulez vous assurer que tout le monde a une chance de jouer, voyez si votre club a une politique sur l'inclusion. En général, cherchez des solutions lorsque les problèmes se présentent. Montrez aux enfants qu'il est important de donner en retour. Consultez le site [www.cpra.ca](http://www.cpra.ca) pour en savoir plus sur l'inclusion et promouvoir des milieux de jeu sécuritaires.





## 6. S'entraîner à gagner

Chez les garçons de 19 ans et plus et les femmes de 18 ans et plus, les athlètes d'élite dépités amorcent un stade visant l'excellence internationale. L'intensité à l'entraînement doit refléter les exigences de la compétition à ce niveau de rayonnement afin de pouvoir aspirer à la victoire sur la scène internationale. À ce stade, les athlètes de calibre mondial, sans handicap ou ayant un handicap, ont besoin de méthodes d'entraînement, d'équipement et d'installations sportives de calibre mondial qui satisfont aux exigences du sport et à leurs besoins.

Alors que ce stade englobe toujours les six principes de Sport pur, les parents doivent maintenant être convaincus qu'ils ont instillé les principes à leur enfant tout au long de son développement sportif. Le principal objectif de l'athlète à ce stade est de performer pour monter sur le podium. Cependant, le sentiment de réalisation personnelle et d'accomplissement ne provient pas toujours des résultats. Pour bon nombre d'athlètes, c'est tout le processus qui leur a permis d'en apprendre le plus sur eux. Ce stade est l'occasion pour les parents de récolter enfin les fruits de tous les efforts qu'ils ont investis pour amener leur enfant à faire des choix positifs. C'est unique en ce sens que les athlètes sont maintenant très bien placés pour donner en retour à la collectivité. Clara Hughes est un exemple parfait d'une athlète qui a mobilisé des milliers de Canadiens et Canadiennes à donner en retour lorsqu'elle a fait don de son argent à Right to Play, une initiative humanitaire internationale, après qu'elle a remporté une médaille olympique à Turin, en Italie.

## 7. Vie active

Les jeunes participants/athlètes peuvent entrer dans ce stade à essentiellement tout âge. Selon le DLTA, si les enfants ont bien été initiés à l'activité physique et au sport grâce aux programmes des trois premiers stades (Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner), ils posséderont le savoir-faire physique et la confiance en soi pour mener une vie active. Ils pourront pratiquer n'importe lequel sport qu'ils aiment. Ils peuvent décider de continuer dans leur sport au niveau récréatif/participatif, ou bien ils peuvent s'engager dans le sport en tant qu'officiel, entraîneur ou administrateur bénévole. Ils peuvent aussi essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités physiques : par exemple, un hockeyeur pourrait se mettre au golf ou un joueur de tennis pourrait commencer à faire du vélo.



Félicitations! Si votre enfant en est à ce stade, c'est que vous avez réussi à l'armer des principes Sport pur. Qu'on mène une vie active pour rester en forme ou pour se faire des amis, la pratique de l'activité physique procure une foule de merveilleux bienfaits qui aident à modeler des collectivités dynamiques et des citoyens solides et en santé.

### Remerciements :

L'auteur souhaite remercier le Centre canadien pour l'éthique dans le sport, le Secrétariat Sport pur et les personnes suivantes pour leur précieuse contribution à la rédaction du présent article :

Rachel Corbett	Brian Rahill
Joel MacDonald	Penny Joyce
Jarrod Beattie	Richard Way
Ivonne Shoucair	Charles Cardinal
Donna Kaye	Danielle Bell
Cathy Haines	

ISBN Number 978-0-9783891-5-4