



**SPORT
PUR**

**CALENDRIER D'ACTIVITÉ
SPORT PUR**

www.sportpur.ca

Principes Sport pur

Vas-y

Fais face au défi - recherche toujours l'excellence.
En persévérant, découvre ton potentiel.

Fais preuve d'esprit sportif

Comprends et respecte les règles.
Joue avec intégrité – la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.

Respecte les autres

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur.
Gagne avec dignité et perds avec grâce.

Amuse-toi

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres.
Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

Garde une bonne santé

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant soin.
Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

Inclus tout le monde

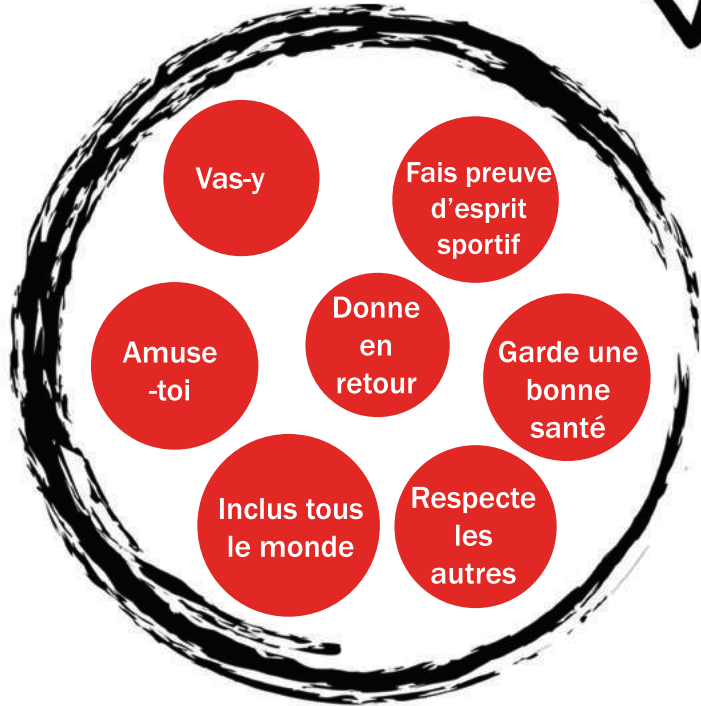
Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

Donne en retour

Dis merci et montre ta gratitude.
Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

SPORT
PUR

SPORT SAIN



Il est important que les Principes Sport pur soient comme le flux et le reflux de la vague, en équilibre et en proportion l'un par rapport à l'autre, afin de produire l'expérience sportive positive que nous recherchons.

VS.

GAGNER À TOUT PRIX



Quand on met trop d'accent sur le principe « vas-y », les autres Principes Sport pur deviennent sous-représentés et l'expérience du sport sain est compromise.

DEMANDEZ- VOUS

Qu'est-ce que je veux que mon enfant retire de ses expériences sportives? Comment mes réponses sont-elles similaires ou différentes de celles de mon enfant?

DEMANDEZ À VOTRE ENFANT

Qu'est-ce que tu aimes le mieux dans la pratique des sports? Qu'est-ce qui t'excite lors des matchs et lors des séances d'entraînement? Que cause les parties et les entraînements moins amusantes pour toi?



pomme

Jeu actif et **savoir-faire physique** à tous les jours



1 Créez un environnement riche qui encourage le **jeu actif** afin d'éveiller chez l'enfant la curiosité et l'exploration et motiver l'enfant à bouger.



2 L'enfant va, de façon répétitive, s'adonner au **jeu actif**, développant ainsi la maîtrise, la confiance et la compétence pour bouger de différentes façons.



3 Le **jeu actif** facilite le développement de l'habileté de base au mouvement et fait ainsi la promotion du **savoir-faire physique** pour la vie.



Les parents d'autres enfants de l'équipe de soccer U18 de ma fille veulent l'inscrire dans un programme d'entraînement intense spécifique au sport. Elle est une joueuse de soccer passablement talentueuse et ils disent que cela l'aiderait à faire l'équipe nationale dans l'avenir.

Qu'allez-vous faire?

Je ne suis pas certain(e)... j'aimerais la voir atteindre son plein potentiel, mais cela semble être un gros engagement à un aussi jeune âge. Vous êtes un entraîneur certifié, qu'en pensez-vous?

Approfondissez votre compréhension du modèle du développement à long terme de l'athlète (DLTA), un cadre de travail qui explique ce que les athlètes doivent faire à des âges et stades précis pour améliorer leurs littératies éthique et physique.



DEMANDEZ- VOUS

Comment pourrais-je encourager mon enfant à développer de nouvelles habiletés sportives?

DEMANDEZ À VOTRE ENFANT

Quel sont deux nouveaux sports ou deux nouvelles activités que tu veux essayer?





**TRUE
SPORT** | **SPORT
PUR**

SAVOIR-FAIRE

PHYSIQUE



SAVOIR-FAIRE

ÉTHIQUE



SPORT DE

QUALITÉ



TRUE | SPORT
SPORT | PUR

**Vous voulez que vos enfants persévèrent
dans le sport?**

Commencez durant le retour à la maison.
www.retouralamaison.ca

CONSEILS SPORT PUR POUR LES PARENTS

GARDEZ LE SPORT AMUSANT!



À faire

- ✓ Appuyer votre enfant sans conditions.
- ✓ Assister régulièrement aux matchs, séances d'entraînement et événements sportifs de votre enfant.
- ✓ Acclamer et encourager votre enfant, ses coéquipiers et leurs adversaires.
- ✓ Donner l'exemple de la maîtrise de soi, d'une bonne résolution de problèmes et d'habiletés pour la gestion des conflits.
- ✓ Apprécier et remercier les officiels et encourager les autres à faire de même.
- ✓ Encourager l'engagement, le travail d'équipe, le respect et la ponctualité.
- ✓ Manifester de l'appréciation à l'égard des entraîneurs et des autres bénévoles pour leurs contributions au sport.
- ✓ Encourager votre enfant à viser l'épanouissement personnel et l'excellence.
- ✓ Trouver des moyens de faire en sorte que le sport demeure amusant!
- ✓ Être le fan le plus enthousiaste de votre enfant.



À envisager

- ✓ Écouter votre enfant pour comprendre sa motivation.
- ✓ Demander aux autres de commenter votre comportement pour mieux vous comporter.
- ✓ Vous entraîner avec votre enfant à la maison. Jouez avec lui ou elle, et que cela demeure amusant!
- ✓ Parler lorsque d'autres parents, des entraîneurs ou des spectateurs se comportent mal.
- ✓ Se porter volontaire pour apporter régulièrement de l'aide.
- ✓ Ne pas précipiter votre enfant lors des étapes amusantes. Laissez-le être un enfant!



À ne pas faire

- ✗ Vous laisser emporter par vos émotions.
- ✗ Crier des conseils et des critiques à votre enfant ou à d'autres personnes.
- ✗ Demander à votre enfant de se comporter d'une certaine façon et ne pas donner l'exemple.
- ✗ Comparer votre enfant aux autres.
- ✗ Axer l'expérience du sport uniquement sur la victoire.
- ✗ Traiter votre enfant différemment après une défaite qu'après une victoire.
- ✗ Saper l'autorité de l'entraîneur.
- ✗ Profiter du retour à la maison pour critiquer votre enfant.

DEMANDEZ- VOUS

Est-ce que je parle aux parents de l'équipe opposée? Est-ce que je m'adresse à eux de façon positive?

DEMANDEZ À VOTRE ENFANT

Nomme deux nouveaux amis dont tu pourrais faire connaissance la semaine prochaine. Comment vas-tu t'y prendre pour les aborder?



A young boy is shown in profile, looking out of a window. The window is covered in rain, creating a blurred, textured background. The boy's face is partially visible, and he appears to be looking out thoughtfully. The overall tone is calm and reflective.

TRUE SPORT

DURANT LE RETOUR À LA MAISON

À FAIRE

- Profitez de l'occasion pour poser des questions sur la façon dont votre enfant se sent et ce qu'il pense. Écoutez d'abord. Laissez votre enfant mener la conversation.
- Explorer les sentiments à la fois positifs et négatifs à propos de l'expérience vécue par votre enfant.

À NE PAS FAIRE

- Commencez tout de suite à poser des questions.
 - Donnez à votre enfant un peu d'espace pour digérer son expérience.
 - Ne dites pas à votre enfant quoi faire et ce qui est le mieux. Suggérez!
 - N'oubliez pas, c'est son expérience.
- Ne minimisez pas les émotions de votre enfant à propos de son expérience sportive.
 - Si les expériences ne sont pas amusantes, explorez pourquoi.



DEMANDEZ- VOUS

Mon enfant comprend-il ce qu'est un bénévole et pourquoi les bénévoles sont si importants pour ses expériences sportives?

DEMANDEZ À VOTRE ENFANT

Qui pourrais-tu remercier cette semaine?

VAS-Y.

**FAIS PREUVE D'ESPRIT
SPORTIF.**

RESPECTE LES AUTRES.

AMUSE-TOI.

GARDE UNE BONNE SANTÉ.

INCLUS TOUT LE MONDE.

DONNE EN RETOUR.

ADHÉREZ À SPORT PUR!
sportpur.ca/adherer

**Un sport
sain fait
une
grande
différence.**



**TRUE | SPORT
SPORT | PUR**

2018

Janvier

di	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

di	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars

di	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril

di	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai

di	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin

di	l	m	m	j	v	s
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juillet

di	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Août

di	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Septembre

di	l	m	m	j	v	s
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octobre

di	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre

di	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Décembre

di	l	m	m	j	v	s
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019

Janvier

di	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Février

di	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Mars

di	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

di	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

di	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

di	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

di	l	m	m	j	v	s
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

di	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

di	l	m	m	j	v	s	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	

Octobre

di	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

di	l	m	m	j	v	s
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

di	l	m	m	j	v	s	
	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	

TRUE SPORT | SPORT PUR

