

# CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME SPORT PUR

STADE 7 :

## Actif pour la vie

La compétition à vie/En forme pour la vie

Tout stade après l'apprentissage des bases d'un sport, peu importe l'âge ou le niveau d'habiletés. Participation pour le plaisir (En forme pour la vie) ou la compétition (La compétition à vie).

 Le sport c'est  
pour la vie

**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 toujours 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.

- Aider les participants à former une base solide sur laquelle reposera leur engagement à vie envers le sport.
- Encourager les participants à rester actifs en essayant de nouveaux sports.
- Proposer des compétitions amicales et des événements adaptés à l'âge aux participants qui le désirent.
- Veiller à ce que les participants puissent développer leurs habiletés selon leurs besoins.
- Saluer l'effort et la persévérance à l'aide des prix Sport pur.
- Encourager son organisme sportif à arrimer ses décisions à ses valeurs et aux principes Sport pur en adoptant une politique Sport pur.
- Suivre l'atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

- Promouvoir le respect des règlements en les enseignant et en s'y pliant, peu importe son rôle.
- Faire preuve de compassion avec les débutants qui apprennent les règlements : leur donner le temps d'apprendre les règles et de s'y adapter (ex. : hors-jeu au hockey — annoncer le hors-jeu, mais donner la chance aux joueurs de se reprendre plutôt que d'arrêter le jeu sur-le-champ).
- Être honnête et intègre. Se tenir responsable de ses actes et en attendre autant des autres.

- Insister sur l'importance de respecter tout le monde, en tout temps.
- Récompenser les comportements positifs qui aident à forger le caractère et à établir des normes.
- Encourager les participants, les spectateurs et les entraîneurs à respecter et remercier les officiels.
- Parler de la ressource Pas d'arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.

- Encourager les participants à essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités.
- Encourager le passage d'un sport à l'autre lorsque les participants vieillissent ou que leurs goûts changent.
- Créer des occasions pour se rapprocher de tous les membres de l'équipe.
- Montrer les bienfaits d'un mode de vie actif et aider les autres à les reconnaître.
- Faire en sorte que les participants de divers niveaux d'habileté s'exercent ensemble, de sorte que les athlètes chevronnés peuvent encourager et inspirer les débutants.

- Viser l'équilibre entre travail, vie personnelle et plaisir, et encourager les participants à faire de même.
- Faire des recherches sur les nombreux bienfaits d'un mode de vie actif et en discuter.
- Mettre de l'avant le sport et l'activité physique comme outils de réduction du stress et d'amélioration de la santé mentale.
- Reconnaître qu'il est possible de faire la transition d'un sport à l'autre et que celle-ci nécessite toujours une période d'ajustement.
- Encourager les participants à faire de l'activité physique à l'extérieur et à privilégier le transport actif.
- Encourager l'activité physique et le jeu libres en famille.
- Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

- Se montrer tolérant face aux divers niveaux d'habileté. Adapter les activités aux participants.
- Créer une échelle de frais d'inscription variables pour faciliter l'accès au sport.
- Offrir un accès équitable pour tous en tenant compte des besoins individuels.
- Encourager les organismes de sport à rendre leurs programmes plus accessibles (ex. : fournir l'équipement, renoncer aux frais).
- Énoncer ses propres pronoms pour normaliser le fait de ne pas présumer du genre d'une personne.
- Apprendre à entraîner des athlètes maîtres.

- Encourager les participants à se renseigner sur les rôles qui les intéressent (ex. : entraîneur, officiel, directeur, organisateur) et à s'y former.
- Rassembler une équipe, former une communauté Sport pur et appliquer les Lignes directrices pour les communautés Sport pur.
- Encourager les participants à envisager une carrière dans le monde du sport (ex. : entraîneur, officiel ou administrateur, ou au sein d'une PME ou d'un média).
- S'associer avec les organisations communautaires afin de soutenir les programmes sportifs qui recrutent des Néo-Canadiens, des personnes en situation de handicap, des personnes autochtones, noires et de couleur ainsi que des personnes LGBTQI2S+.
- Encourager sa communauté à tenir un débat public constructif sur les enjeux sportifs importants.