

CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME SPORT PUR

STADE 3 :

Apprendre à s'entraîner

Développer les habiletés sportives fondamentales (8 ou 9 ans à la poussée de croissance à l'adolescence)

Présentez plusieurs sports aux participants et expliquez-en les principes, les tactiques et les stratégies de base.

 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.



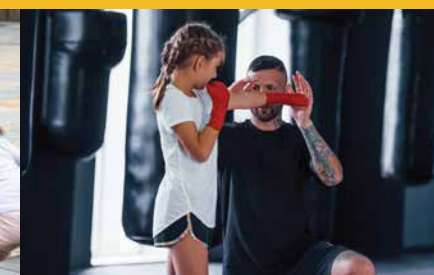
AMUSE-TOI

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.

- › Parfaire les habiletés fondamentales du sport et encourager l'entraînement multisports.
- › Encourager les parents et tuteurs à se servir du calendrier d'activités Sport pur afin d'inciter les participants à essayer de nouveaux sports et à mettre en pratique les principes Sport pur.
- › Montrer l'exemple de comportements qui contribuent au développement d'attitudes saines à l'égard de la victoire et de la défaite.
- › Présenter le concept de la poursuite de l'excellence personnelle comme l'une des voies à suivre pour les participants.
- › Lors de l'entraînement d'une habileté, prévoir deux ou trois exercices visant l'atteinte du même objectif et laisser les participants choisir celui qu'ils préfèrent.
- › Développer la responsabilité individuelle en demandant aux participants de diriger l'échauffement et de s'occuper de leur équipement.
- › Suivre l'atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

- › Respecter les règles.
- › Créer une culture où les chances seront données selon l'effort et l'engagement, et non seulement selon le talent naturel.
- › Encourager la discussion en présentant des scénarios avec des considérations éthiques (ex. : « Que ferais-tu si tu voyais un de tes coéquipiers tricher? »).
- › Encourager l'esprit sportif en montrant des exemples.
- › Utiliser le Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer le processus d'évaluation pour la sélection dans l'équipe et insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.

- › Montrer l'exemple en matière de respect envers les officiels, les joueurs, les entraîneurs et les parents et gardiens.
- › Parler de la ressource Pas d'arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.
- › Récompenser les personnes qui contribuent à l'esprit Sport pur à l'aide des prix Sport pur.
- › Encourager le partage d'émotions et d'opinions dans le respect.
- › Encourager les participants et leurs parents ou gardiens à voir les adversaires comme des concurrents et non comme des ennemis.
- › Suivre le module Respect et sport pour les responsables d'activité.

- › Introduire, pendant les séances d'entraînement, des éléments de compétition qui sont amusants. Privilégier les activités de groupes aux activités individuelles.
- › Faire preuve de créativité pour rendre l'apprentissage de nouvelles habiletés plus amusant.
- › Encourager la socialisation pour favoriser l'adhésion.
- › Observer les participants et adapter les activités selon leurs préférences lorsque possible pour souligner le fait que tous les goûts sont dans la nature.
- › Encourager les parents et gardiens à adhérer à Sport pur en leur présentant Le retour à la maison et les conseils Sport pur pour les parents.

- › Communiquer l'importance de la nutrition et de l'hydratation.
- › Aider les participants à apprendre à gérer leurs émotions en leur enseignant la respiration profonde (inspirer 4 secondes, tenir 4 secondes, expirer 4 secondes).
- › Présenter le concept du sport propre.
- › Faire découvrir l'interrelation entre sport, croissance personnelle et compétences essentielles.
- › Être ouvert à la rétroaction et aux échanges, pour que les participants se sentent à l'aise d'exprimer leurs préoccupations ou leurs craintes.
- › Veiller à ce que son approche respecte le fait que chacun grandit et gagne en maturité à son propre rythme.
- › S'initier à CorpSensé et à l'importance d'une approche neutre du corps.
- › Respecter le ratio pratique et compétition en fonction du guide DLT applicable.
- › Expliquer la règle de deux et son importance, ainsi que la façon dont elle sera implantée.
- › 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.

- › Mettre l'accent sur l'importance de faire preuve d'ouverture et de respect envers les coéquipiers, les parents et gardiens, les entraîneurs, les officiels et les adversaires (ex. : collaborer avec les participants et leurs parents ou gardiens pour créer une Entente Sport pur d'équipe).
- › Utiliser les membres de l'équipe Sport pur pour discuter de l'importance d'inclure tout le monde.
- › Structurer les activités pour les rendre plus faciles ou difficiles, selon les habiletés des participants.
- › S'il y a lieu, suivre la formation Gardons les filles en sport.
- › Veiller à ce que tout le monde se sente bienvenu, en sécurité et libre de participer.
- › Apprendre le nom de tout le monde et personnaliser la communication.
- › Encourager les liens sociaux positifs au sein de l'équipe et décourager la création de cliques.

- › Motiver les parents et gardiens à soutenir une ou plusieurs causes qui leur tiennent à cœur.
- › Encourager les participants à donner l'équipement légèrement usé à ceux qui en ont besoin.
- › Encourager les participants à découvrir les principes Sport pur. Inviter les participants à choisir un geste qui représente le principe Donne en retour.
- › Inviter les participants plus âgés à diriger des activités et enseigner des habiletés aux plus jeunes.
- › Encourager et mentorer les participants plus âgés.
- › Inviter des entraîneurs d'un jour (ex. : athlètes universitaires) pour leur permettre de donner en retour.