

CADRE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME SPORT PUR

STADES 5 ET 6 :

S'entraîner à la compétition/S'entraîner à gagner

Sports de haut niveau

S'entraînent à temps plein — Progression dans le sport de haut niveau et participation à des compétitions internationales.

 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.

- › Offrir un entraînement personnalisé, propre à un événement et à une position, à longueur d'année.
- › Entraîner les participants pour qu'ils atteignent leur pic lors de compétitions majeures.
- › Insister sur l'engagement personnel afin d'atteindre les objectifs individuels et collectifs.
- › Offrir aux participants des occasions d'entraînement qui maximisent leur acuité mentale (préparation, attitude positive, perception, concentration, contrôle, etc.).
- › Inclure les participants dans la planification et la prise de décisions.
- › Encourager les participants qui le souhaitent à s'entraîner de manière à favoriser les performances gagnantes.
- › Encourager les participants à se livrer à divers exercices d'établissement d'objectifs pour rester concentrés et développer leur résilience.
- › Aider les participants à reconnaître l'importance du lien entre leur motivation intrinsèque et leurs succès dans des compétitions de haut calibre.
- › Incarner et favoriser un état d'esprit de développement.

- › Énoncer ses attentes à l'avance et appliquer les règles de manière uniforme.
- › Incarner l'esprit sportif et attendre la même chose des participants, des parents et tuteurs et des officiels.
- › Encourager son organisme à se servir du Processus de sélection des entraîneurs Sport pur pour insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.
- › Aider les participants à canaliser leurs émotions de manière positive.
- › Militer en faveur du sport propre, de l'équité, de l'intégrité et de la sécurité.
- › Encourager les discussions sur le racisme, la discrimination basée sur le genre et d'autres formes de marginalisation dans le sport.
- › Utiliser le document Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer comment l'équipe est formée et insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.

- › Fournir de la rétroaction et des instructions de manière polie et respectueuse.
- › Encourager les participants à mieux se connaître pour devenir de meilleurs athlètes et de meilleures personnes.
- › Parler des problèmes sociaux qui vous préoccupent avec respect et sans dépasser vos connaissances, et encourager les participants à en faire autant.
- › Parler de la ressource Pas d'arbitre, pas de match pour encourager le respect envers les officiels.

- › Observer le comportement et l'énergie des participants pour s'assurer qu'ils ont du plaisir. Demander des suggestions pour rendre les activités plus amusantes.
- › Mettre l'accent sur la joie de l'effort et encourager la soif d'excellence.
- › Célébrer les réalisations sous toutes leurs formes.
- › Montrer aux participants l'importance d'avoir un réseau social positif (dans le sport et en dehors) et expliquer comment ça contribue à une expérience sportive positive.
- › Souligner la connexion entre l'amour pour le sport et la haute performance (plus on aime son sport, plus c'est facile d'y consacrer du temps).
- › Aider les participants à comprendre les leçons à tirer de la défaite.

- › Donner la mission aux participants d'en apprendre plus sur la nutrition sportive, le sport propre, le CorpSensé, et la bonne utilisation du matériel. Encourager les participants à faire part de leurs apprentissages à leurs comparses et aux plus jeunes, qui prennent exemple sur eux.
- › Encourager les participants à en apprendre plus sur le sport propre et éthique en suivant une formation pertinente, comme L'ABC du sport sain.
- › Proposer un cheminement de transition aux participants qui leur permettront de rester actifs pour la vie.
- › Parler de l'importance de prendre soin de sa santé mentale.
- › Discuter des bienfaits de prendre soin de soi et imaginer collectivement des manières de le faire.
- › 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.

- › Décourager la création de cliques en variant les groupes pendant les séances d'entraînement et en discutant de l'acceptation et l'inclusion actives.
- › Laisser les participants prendre part à la prise de décisions pour leur donner un sentiment d'autonomie et d'importance.
- › Donner régulièrement l'occasion aux participants d'exprimer leur pensée à l'oral et à l'écrit. Accepter les suggestions anonymes.
- › Inviter les anciens participants, entraîneurs et bénévoles à faire part de leur expérience sportive et des bienfaits du sport.
- › Fournir une liste de bourses et de ressources financières à l'intention des participants et des entraîneurs sur un cheminement de haute performance.
- › Énoncer ses propres pronoms pour normaliser le fait de ne pas présumer du genre d'une personne.

- › Encourager les échanges francs, sains et constructifs au sujet des enjeux qui touchent le sport (ex. : diversité et inclusion, sport propre, sport sécuritaire).
- › Donner l'occasion aux participants qui veulent témoigner de faire part de leurs expériences en public et de devenir des modèles.
- › Devenir un champion Sport pur et Le sport c'est pour la vie, et encourager les participants à en faire de même.
- › Organiser un programme d'exercices et d'habiletés gratuit pour les jeunes de votre école, club ou ville.