

# LIGUES SPORTIVES AU PRIMAIRE

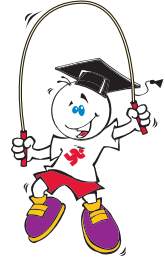
## CALENDRIER MULTISPORTS

MINI-BASKETBALL - MINI-VOLLEYBALL  
FOOTBALL SANS-CONTACT  
MINI-ATHLÉTISME - MINI-BADMINTON



**SPORT ÉTUDIANT**  
Québec et Chaudière-Appalaches

[www.sportetudiant.qc.ca](http://www.sportetudiant.qc.ca)



# Ce qu'est le Sport étudiant

---

## Vision

L'Association régionale du sport étudiant de Québec et de Chaudière-Appalaches (ARSEQCA) entend être un acteur de premier plan dans le développement du sport et de l'activité physique et être reconnue comme un chef de file dans ce domaine.

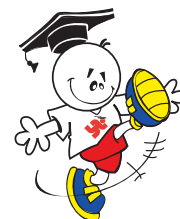
## Mission

Développer, promouvoir et soutenir les programmes d'activités physiques et sportives dans les établissements d'enseignement en valorisant le sport comme moyen privilégié pour l'éducation et la santé.

## Les valeurs

- \* Le développement physique et intellectuel de la personne
- \* La réussite et la persévérance scolaires
- \* L'éthique
- \* La recherche de l'excellence
- \* La responsabilisation
- \* Le sentiment d'appartenance










## Ce que vous offre le Sport étudiant

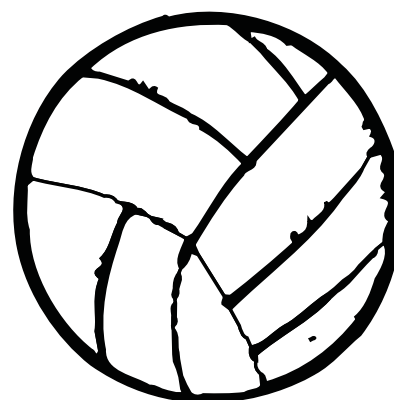
L'ARSEQCA vous propose des saisons sportives dans plusieurs disciplines pour tous les élèves du primaire. Les jeunes inscrits dans ces disciplines bénéficieront d'une expérience sportive complète. Ils feront partie d'une équipe à part entière et pourront évoluer dans des ligues sportives bien encadrées.

Le calendrier offert permet aux élèves de participer à plusieurs disciplines sportives au cours d'une même année. Cette pratique multiple favorisera grandement leur développement sportif et l'acquisition de nombreux savoir-faire physiques.

Vous trouverez dans la section intitulée « Pourquoi le Sport étudiant préconise cette approche » toute la justification et les bienfaits de ce calendrier.

### Calendrier des saisons

Mois	Discipline
Octobre	
Novembre	
Décembre	
Janvier	Mini-basket
Février	 
Mars	
Avril	Mini-volley      Mini-badminton
Mai	 Football sans-contact
Juin	 Mini-athlétisme



Afin que la population soit active et en bonne santé, il faut que tous les enfants possèdent une bonne maîtrise des habiletés sportives de base qui leur servira tout au long de la vie : cette base, c'est le savoir-faire physique.

## Offre de service

---



Voici une prévision de ce qui sera offert en 2009-2010 par l'ARSEQCA.

Les coûts totaux y sont divisés en deux parties :

- Les frais d'inscription couvrent les coûts de gestion et de personnel
- Les frais de fonctionnement couvrent l'ensemble des dépenses liées à l'organisation (location de gymnase, arbitrage, surveillant, médailles, bannières,...)

L'ensemble du fonctionnement ainsi que les coûts y sont décrits à titre indicatif.

Ces formules pourraient changer.



### Mini-basket :

- 1 tournoi pré-saison (3 parties)
- Saison de 10 matchs
- 1 tournoi final (minimum 2 parties)

**265\$ par équipe**

- └─ Frais d'inscription : 100\$
  - └─ Frais de fonctionnement : 165\$
- 



### Mini-volley :

- 1 tournoi de classement pré-saison
- Saison de 8 mini-tournois (3 matchs)
- 1 tournoi final

**125\$ par équipe**

- └─ Frais d'inscription : 75\$
  - └─ Frais de fonctionnement : 75\$
- 



### Mini-badminton :

- 3 tournois

**10\$ par athlète pour les 3 tournois**

- └─ Frais d'inscription : 2\$
  - └─ Frais de fonctionnement : 8\$
- 



### Football sans-contact :

- 2 mini-tournois (3 parties)
- 1 tournoi final

**100\$ par équipe**

- └─ Frais d'inscription : 30\$
  - └─ Frais de fonctionnement : 70\$
- 



### Mini-athlétisme :

- 1 événement de 5 épreuves  
(sprint, lancer, saut en longueur,  
saut en hauteur, course de fond)

**10\$ par athlète**

- └─ Frais d'inscription : 2\$
  - └─ Frais de fonctionnement : 8\$
-

# Pourquoi le Sport étudiant préconise cette approche?

---



Deux constats se sont récemment dégagés du milieu de l'activité physique; un premier profitant d'une grande résonance par son caractère social et un second concernant davantage les modèles sportifs offerts aux jeunes, les athlètes d'élites.

1- L'obésité et le taux d'inactivité des enfants compromettent la santé des futurs Québécois et nous devons agir dès maintenant si nous voulons éviter qu'une génération d'enfants ne grandissent avec des problèmes chroniques. Nous savons aussi que la pratique de l'activité physique toute la vie est titulaire de la confiance éprouvée en situation d'activité. À l'âge adulte, cette confiance est issue la plupart du temps de l'apprentissage du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives de base pendant l'enfance. Par conséquent, afin que la population soit active et en bonne santé, il faut que tous les enfants possèdent une bonne maîtrise des habiletés sportives de base qui leur servira tout au long de la vie : cette base, c'est le savoir-faire physique.

2- Le système de développement sportif canadien présente de nombreuses lacunes lourdes de conséquences.

#### Lacunes :

- Les programmes de compétition et d'entraînement pour adultes sont appliqués aux jeunes en développement.
- La préparation est axée sur le résultat à court terme (la victoire) et non sur le processus de développement.
- Les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives fondamentales ne sont pas enseignés de manière adéquate.
- Les parents ne connaissent pas le DLTP/A.
- Dans la plupart des sports, le système de compétition entrave le développement des athlètes.
- Les sports préconisent une spécialisation trop hâtive dans le but d'attirer et de retenir les participants.

#### Conséquences :

- Les déterminants de la condition motrice sont déficients.
- Il y a des carences au niveau de la condition physique.
- Le développement des habiletés sportives est incomplet.
- Des patrons moteurs erronés apparaissent à cause d'une participation excessive à des compétitions axées uniquement sur la victoire.
- Les athlètes (individus) n'atteignent ni leur plein potentiel ni leur niveau de performance optimale.

Fort de ces observations et bien conscient de leurs implications sur ses valeurs de développement physique et intellectuel de la personne et de recherche de l'excellence, le Sport étudiant a décidé d'adapter son offre de service au modèle proposé par le DLTP/A.

# Qu'est-ce que le DLTP/A?

---



Le modèle canadien de Développement à Long Terme du Participant/Athlète (DLTP/A) adopté par Sport Canada est un modèle de développement à long terme qui propose une démarche progressive et des stades de développement pour l'apprentissage de la pratique sportive.

## Ce modèle est composé de 7 stades

### 1. Enfant actif (0-6 ans)

Objectif: Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne

### 2. S'amuser grâce au sport (Garçons 6-9 ans, Filles 6-8 ans)

Objectif: Plaisir et participation

### 3. Apprendre à s'entraîner (Garçons 9-12 ans, Filles 8-11 ans)

Objectif: Développement général des habiletés sportives (multisports)

Clientèle visée au  
primaire

### 4. S'entraîner à s'entraîner (Garçons 12-16 ans, Filles 11-15 ans)

Objectif: Développement des habiletés spécifiques au sport

### 5. S'entraîner à la compétition (Garçons 16 ans et +, Filles 15 ans et +)

Objectif: Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive

### 6. S'entraîner à gagner (Garçons 19 ans et +, Filles 18 ans et +)

Objectif: Développement optimal et maintien des qualités physiques (générales et spécifiques)

### 7. Vie active (En tout temps)

Objectif: Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 30 minutes d'activité intense pour les adultes

## Les buts de ce modèle

- L'acquisition des savoir-faire moteurs et des fondements du mouvement nécessaires à une pratique sportive de longue durée dans le cadre d'une vie saine et active.
- Le développement du potentiel maximal des athlètes.



## Les avantages de cette approche

---

**L'approche proposée vise à favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie et à améliorer le réseau de développement sportif en milieu scolaire**

### Favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie

#### Outiller les jeunes pour adopter un mode de vie sain et actif

L'indicateur principal de succès dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif est le plaisir éprouvé par une personne dans la pratique sportive. Or, comme apprendre l'alphabet permet d'acquérir les habiletés de base pour lire les grands auteurs et apprendre les nombres permet de tenir les comptes, le sentiment de confiance qu'un enfant éprouve dans la pratique sportive reposera sur son développement des fondements du mouvement et des déterminants de la condition physique.

Nous mettons donc à la disposition des intervenants, des occasions de développer le savoir-faire physique des jeunes tout en s'amusant. Ils pourront ainsi pratiquer différents sports leur permettant de développer un éventail d'habiletés motrices. Ces habiletés seront garantes de leur succès futur et, surtout, du plaisir qu'ils trouveront dans l'activité physique tout au long de leur vie.

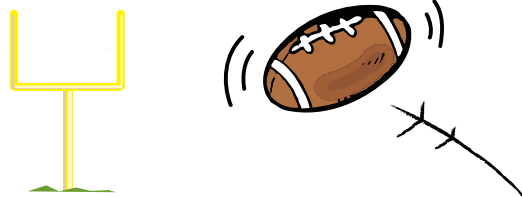
#### Outiller les jeunes du primaire pour faire un choix au secondaire

Convaincu que le sport constitue un outil d'éducation sans pareil et que l'adoption d'un mode de vie sain et actif sera encouragée par une pratique sportive tout au long des études, le Sport étudiant est soucieux de voir les élèves du primaire continuer leur pratique sportive une fois au secondaire.

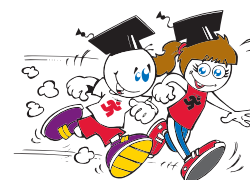
En encourageant la pratique multisports au primaire, le Sport étudiant espère voir les élèves arriver au secondaire munis d'un bagage sportif plus important. Ce faisant, ils pourront faire un choix plus éclairé pour leur pratique au secondaire qu'un élève qui n'aurait pratiqué qu'une seule discipline pendant ses années au primaire.

#### Favoriser une grande diversité au niveau des expériences

L'adoption d'un mode de vie sain et actif sera facilitée par une diversification des expériences. Une fois adulte et complètement autonome dans ses choix, une personne possédant un plus grand éventail d'expériences sportives pourra plus facilement trouver une offre de service adéquate. De plus, le plaisir retrouvé dans une pratique sportive récréative sera grandement favorisé par la variété de cette pratique.



## Les avantages de cette approche



Améliorer le réseau de développement sportif en milieu scolaire

Tel qu'illustrée par ce tableau, une spécialisation trop hâtive dans la pratique sportive aura pour effet de nuire au développement de l'athlète à long terme.

	<b>Spécialisation précoce</b>	<b>Spécialisation progressive</b>
<b>Progression</b>	Progrès rapides	Progrès plus lents
<b>Meilleures performance</b>	Réalisées à 15-16 ans	Réalisées à 18 ans et +
<b>Constance</b>	Performances irrégulières	Performances plus régulières
<b>Carrière sportive</b>	Abandon et épuisement avant 18 ans	Carrière sportive plus longue
<b>Blessures</b>	Prédisposition aux blessures marquées	Moins de blessures

\* Comparaison des conséquences d'une spécialisation rapide versus un développement général (Harre, 1982) (Allemagne).

En favorisant la pratique multisports en bas âge, le Sport étudiant désire se munir d'une structure de développement en accord avec les principes reconnus du DLTP/A.

De cette façon, le Sport étudiant souhaite voir les athlètes de haut niveau issus du milieu scolaire performer à la hauteur de leur potentiel sportif. Le sport en milieu étudiant doit être un cheminement possible pour l'atteinte des niveaux d'excellence de la pratique sportive.

