

Sommet des Jeux de l'Acadie

Document de réflexion

Ce document comprend de l'information pertinente qui sera utile lors de l'évaluation de la programmation sportive des Jeux de l'Acadie. Vous y trouverez des données sur les Jeux de l'Acadie actuels, une étude qui a été faite auprès des jeunes en 2001, de l'information sur le plan de développement à long terme de l'athlète au Canada ainsi que quelques questions que nous aimerions pouvoir discuter lors du Sommet des Jeux de l'Acadie.



Jeux de l'Acadie

Sommet des Jeux de l'Acadie

Document de réflexion

Le plan de développement de l'athlète à long terme (DLTA) est axé sur le cadre général de développement de l'athlète et tient particulièrement compte de la croissance, de la maturité et du développement, de la capacité d'entraînement et du remaniement des programmes et de leur intégration dans le système sportif global. Il comprend des informations provenant de nombreuses sources et met à profit l'expérience acquise dans le cadre de divers projets de développement d'athlètes.

Le DLTA a été divisé en sept (7) stades. Les Jeux de l'Acadie pourraient toucher directement quatre (4) de ces stades, soit :

- Apprendre à s'entraîner (garçons 9-12 ans et filles 8-11 ans);
- S'entraîner à s'entraîner (garçons 12-16 ans et filles 11-15 ans);
- S'entraîner à la compétition (garçons 16 à + ou – 23 ans et filles 15 à + ou – 21 ans);
- Vie active (ce stade peut être amorcé à tout âge).

Plan de développement de l'athlète à long terme.

Pour plus d'informations, svp vous référer au site web du mouvement «le sport est pour la vie» au Canada.

<http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=fr>



Apprendre à s'entraîner

Âge : garçons 9-12 ans et filles 8-11 ans

De 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons, soit jusqu'à l'amorce de croissance rapide-soudaine (habituellement autour de 11 ou 12 ans), les enfants sont prêts à commencer à s'entraîner selon des méthodes plus traditionnelles. Cependant, l'accent devrait demeurer sur les habiletés sportives générales se prêtant à nombre d'activités sportives. Bien qu'il soit tentant de pousser le développement du « talent » à cet âge par de l'entraînement et des compétitions se limitant à un seul sport, l'enfant pourrait en souffrir considérablement dans les stades de développement ultérieurs s'il pratique un sport à spécialisation tardive. Ceci est très évident dans les sports d'équipe où on spécialise par poste, car le développement physique, technique et tactique est unidimensionnel et les risques de blessure et d'épuisement sont plus élevés.

Objectif : Apprentissage d'un répertoire d'habiletés sportives de base.

Il s'agit du stade le plus important pour le développement d'habiletés sportives spécifiques, car c'est une période au cours de laquelle la coordination et le contrôle de la motricité fine se développent en mode accéléré. Au cours de cette période aussi, les enfants aiment pratiquer ce qu'ils apprennent et mesurer leurs progrès.

- Le savoir-faire physique au stade « Formation de base à la pratique d'activités sportives » du DLTP/A Il est encore trop tôt, à ce stade, pour une spécialisation dans des sports à développement progressif. Bien que de nombreux enfants de ce groupe d'âge puissent manifester une préférence pour un sport ou un autre, leur développement athlétique complet requiert la pratique d'un éventail d'activités, dont 2 ou 3 sports distincts.
- Si la compétition est un aspect important, il demeure qu'il faut avant tout focaliser sur l'implantation de ce que l'enfant a pratiqué – et non insister sur la victoire à tout prix. Pour obtenir les meilleurs résultats à long terme, on doit faire en sorte que 70 % du temps consacré au sport soit réservé à la pratique sportive, et 30% seulement à la compétition.
- À ce stade, on doit aussi insister sur le développement de la souplesse.
- Pour le développement de l'endurance, on peut compter sur les jeux et les relais.

Points de réflexion

Ce stade est celui du développement et du perfectionnement de tous les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice et de celui de l'apprentissage des habiletés sportives de base. Le cerveau a presque atteint la taille et le niveau de complexité de l'âge adulte et il est capable de performances très avancées. Les enfants qui se développent plus tardivement (ceux chez qui la puberté s'installe plus tard que chez les autres) ont un avantage pour l'acquisition des habiletés sportives de ce stade du fait qu'ils disposent de plus de temps que les autres pour la « Formation de base à la pratique d'activités sportives ».

Les enfants de ce groupe d'âge ont une idée claire des sports qu'ils aiment et dans lesquels ils réussissent bien, et il faut tenir compte de cette donnée. On doit insister pour qu'ils pratiquent 2 ou 3 sports différents, au gré des saisons. Il faut aussi éviter de concentrer sur un seul sport l'année durant.

- Continuez d'encourager les enfants à s'adonner à des jeux physiques non structurés avec leurs amis, tous les jours, beau temps mauvais temps.
- Inscrivez les enfants à des programmes de sport mineur chaque saison, et faites en sorte qu'ils essaient différents postes ou différentes épreuves – ils pourraient se découvrir des talents qu'ils ne croyaient pas avoir.

- Encouragez les enfants à profiter de toutes les occasions qui leur sont offertes de pratiquer différents sports à l'école, pendant les cours d'éducation physique et les activités intra-muros, ainsi que dans les équipes interscolaires, s'il y en a.
- Essayez d'obtenir que les enfants participent à des activités qui se déroulent sur terre, dans l'eau et sur la neige ou la glace.
- Faites en sorte que les enfants continuent d'améliorer leur souplesse, leur vitesse, leur endurance et leur force. Pour le développement de la force, ils devraient utiliser le poids de leur corps, des ballons stabilisateurs ou des ballons d'entraînement – et non des poids et haltères lourds.
- Le PLAISIR doit être au rendez-vous!

S'entraîner à s'entraîner

Âge : garçons 12-16ans et filles 11-15 ans

Les âges qui définissent ce stade pour les garçons et les filles sont fondés sur le début et la fin de la poussée de croissance, qui se situe habituellement de 11 à 15 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons. À ce stade, les jeunes sont prêts à consolider leurs habiletés techniques et tactiques fondamentales dans un sport en particulier. Ils peuvent se mesurer pour vaincre et faire de leur mieux. Mais, ils ont toujours besoin de consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés sportives et au développement physique qu'à la compétition. Cette approche est vitale pour le développement des meilleurs athlètes et pour la poursuite de la pratique de l'activité à long terme. Les parents devraient donc s'assurer auprès de leur organisme national que le programme de leur enfant repose sur le ratio entraînement-compétition approprié.

Liste de tâches pour le stade «S'entraîner à s'entraîner»

- Liste de tâches pour le stade «S'entraîner à s'entraîner»
Accorder une importance prioritaire à l'entraînement de l'endurance aérobie à l'amorce de la poussée rapide soudaine de croissance tout en poursuivant le développement des habiletés sportives, de la force, de la vitesse et de la flexibilité.
- Mettre l'accent sur l'entraînement de la flexibilité afin de tenir compte de la croissance accélérée des os, des tendons, des ligaments et des muscles.
- Être sensible aux deux périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement de la force pour les filles : la première se produit immédiatement après la poussée de croissance rapide-soudaine et la seconde, dès l'apparition des premières règles. Les garçons ne connaissent qu'une seule période favorable au développement de la force et elle débute 12 à 18 mois après la poussée rapide-soudaine de croissance.

Il faut garder à l'esprit que les possibilités d'entraînement de l'endurance aérobie et de la force varient en fonction du niveau de maturité de l'athlète. Ainsi, les priorités d'entraînement varient selon que le processus de maturation de l'athlète se manifeste de façon précoce, normale ou tardive.

- Apprendre à faire face aux demandes physiques et mentales de la compétition.
- Faire connaître aux athlètes ayant un handicap l'équipement spécifique au sport, par exemple, les fauteuils roulants et les prothèses athlétiques. Pour tous les athlètes, il est important d'utiliser un équipement approprié à la taille et au niveau d'habileté des participants.
- Optimiser le rapport entraînement-compétition qui est de 60:40, soit 60 % entraînement et 40 % compétition.
La participation à trop de compétitions fait perdre des occasions d'entraînement constructives; de même, le manque de compétitions entrave la pratique des habiletés techniques et tactiques et de la prise de décisions dans le contexte compétitif réel.
- Identifier le talent pour aider les athlètes à se concentrer sur deux sports.
- Utiliser la périodisation simple ou double comme cadre privilégié de préparation optimale à la performance sportive.

- À l'entraînement, créer des conditions se rapprochant de la réalité compétitive sous forme d'exercices et de jeux d'opposition-confrontation et de match laboratoire.

“Apprendre à s'entraîner” et “S'entraîner à s'entraîner” sont les stades cruciaux du développement athlétique!

S'entraîner à la compétition

Âge : garçons 16 à + ou - 23 ans et filles 15 à + ou - 21 ans

Selon le sport, chez les filles de 15 à 21 ans et plus et chez les garçons, de 16 à 23 ans et plus, c'est à ce stade que les choses deviennent sérieuses. Les jeunes peuvent soit choisir de se spécialiser dans un sport et emprunter la voie de la poursuite de l'excellence, soit continuer à participer à titre récréatif/participatif et entrer ainsi dans le stade Vie active (voir 7 ci-après). Dans la voie de la poursuite de l'excellence, l'entraînement à volume et à intensité élevés commence à s'étendre sur toute l'année.

Liste de tâches pour le stade « S'entraîner à la compétition »

- L'entraînement à intensité élevée, échelonné sur l'année, est relié étroitement à la discipline sportive ou au poste occupé.
- S'assurer à l'entraînement de l'application efficace des habiletés sportives dans des conditions variées et diversifiées se rapprochant des conditions réelles de la compétition.
- La préparation optimale à la performance sportive est caractérisée par la reproduction de conditions d'entraînement adaptées à la compétition.
- Les programmes de préparation physique, de récupération, de préparation psychologique et de développement technique doivent être taillés sur mesure en fonction de l'athlète.
- Privilégier une préparation individuelle tenant compte des forces et des carences de chaque athlète.
- Choisir un sport.
- Utiliser la périodisation simple, double ou triple comme cadre privilégié de préparation optimale à la performance sportive.
- Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 40:60. Le 40 % du temps d'entraînement est consacré au perfectionnement technique-tactique et à la préparation physique, et le 60 % est attribué à l'entraînement dans des conditions adaptées à la compétition et à la compétition réelle.

Vie active

Ce stade peut être amorcé à tout âge

Les jeunes participants/athlètes peuvent entrer dans ce stade à essentiellement tout âge. Selon le DLTA, si les enfants ont bien été initiés à l'activité physique et au sport grâce aux programmes des trois premiers stades (Enfant actif, S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner), ils posséderont le savoir-faire physique et la confiance en soi pour mener une vie active. Ils pourront pratiquer n'importe lequel sport qu'ils aiment. Ils peuvent décider de continuer dans leur sport au niveau récréatif/participatif, ou bien ils peuvent s'engager dans le sport en tant qu'officiel, entraîneur ou administrateur bénévole. Ils peuvent aussi essayer de nouveaux sports et de nouvelles activités physiques : par exemple, un hockeyeur pourrait se mettre au golf ou un joueur de tennis pourrait commencer à faire du vélo.

Le système sportif devrait encourager l'athlète :

- à passer d'un sport à un autre. Par exemple, un gymnaste peut effectuer une transition vers le ski acrobatique, un coureur de vitesse peut pratiquer le bobsleigh, ou encore un joueur de basket-ball de 12 ans peut découvrir le canoë-kayak;
- à passer à une discipline connexe en incarnant un nouveau rôle. Par exemple, le spécialiste de demi-fond peut servir de guide aux coureurs aveugles et les cyclistes peuvent rouler en tandem aux Jeux paralympiques;
- à passer du sport de compétition aux activités récréatives, notamment la randonnée pédestre ou le vélo;
- à passer d'un sport où la compétition est très relevée à la pratique du sport de compétition par groupe d'âge pendant toute la vie, les Jeux des maîtres, par exemple;
- après la retraite du sport de compétition, entreprendre une carrière reliée au sport en tant qu'entraîneur, officiel, administrateur, gestionnaire de petite entreprise ou représentant des médias;
- à faire la transition du sport de compétition au bénévolat à titre d'entraîneur, d'officiel ou d'administrateur. Une expérience sportive positive est essentielle pour retenir les athlètes au sein du système sportif lorsqu'ils ont quitté la compétition.

Une expérience sportive positive est essentielle pour retenir les athlètes au sein du système sportif lorsqu'ils ont quitté la compétition.

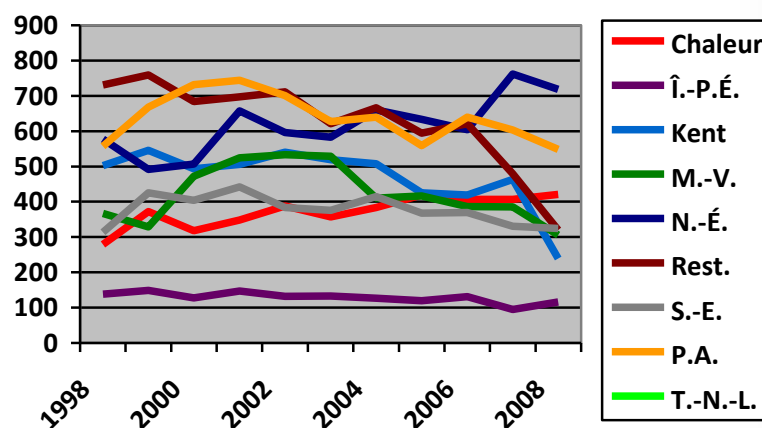
Le système doit être modifié en profondeur afin de ne plus évincer les athlètes mais plutôt de les orienter vers des sports dans lesquels ils démontrent des aptitudes leur permettant d'atteindre un certain rayonnement.

Données sur les Jeux de l'Acadie

Ces chiffres ont été ressortis des archives des Jeux de l'Acadie.

Les chiffres suivants représentent les données de 1998 à 2008.

Le nombre de participants par région aux Jeux de l'Acadie



	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Chaleur	279	372	318	348	388	357	384	419	407	407	421
Î.-P.-É.	138	149	128	147	132	133	127	120	131	95	116
Kent	502	546	493	506	540	519	508	425	419	463	239
M.-V.	367	329	472	524	533	529	410	416	386	385	306
N.-É.	578	492	507	657	596	583	660	633	604	762	718
PA	731	759	684	697	711	621	666	594	621	479	320
Rest.	314	425	404	442	384	376	415	368	369	330	324
S.-E.	557	668	732	744	701	627	640	559	640	603	548
T.-N.-L.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23

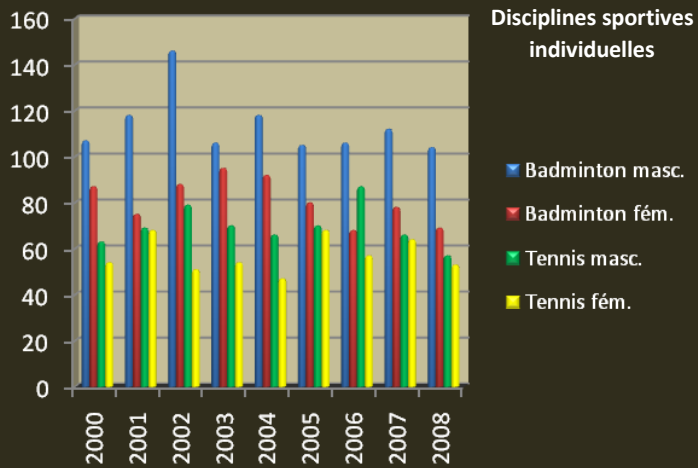
Jeunes dans les régions

Régions	Dist. sco.	2003-2004	Adm ¹	2008-2009	Adm ¹
Chaleur	05	3658	1775	3244	1532 (-13.7%)
Î.-P.-É.	CSLF	663	294	700	320 (+8.1%)
Kent	11	6587	3152	5438	2582 (-18.1%)
M.-V.	03	7453	3695	6194	2865 (-22.5%)
N.-É.	CSAP		1772	4148	1892 (+6.3%)
PA	09	7913	3950	6646	3097 (-21.6%)
Rest.	05	2600	1345	2029	972 (-27.7%)
S.-E.	01	6900	3292	7571	3395 (+3%)

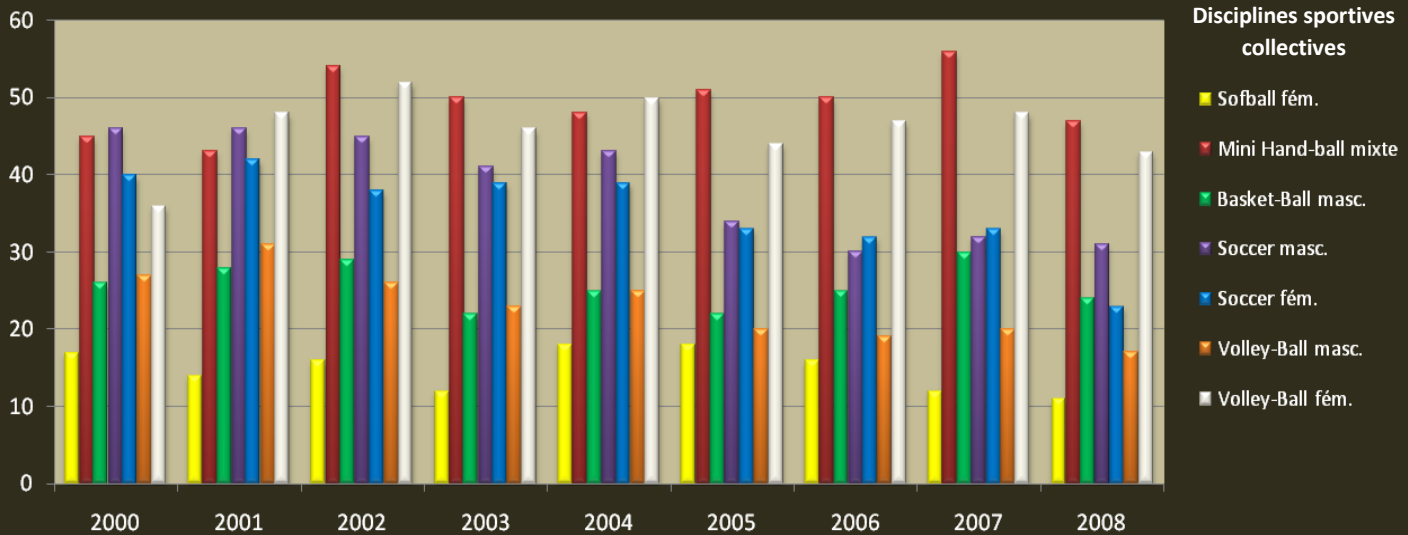
¹ Admissible



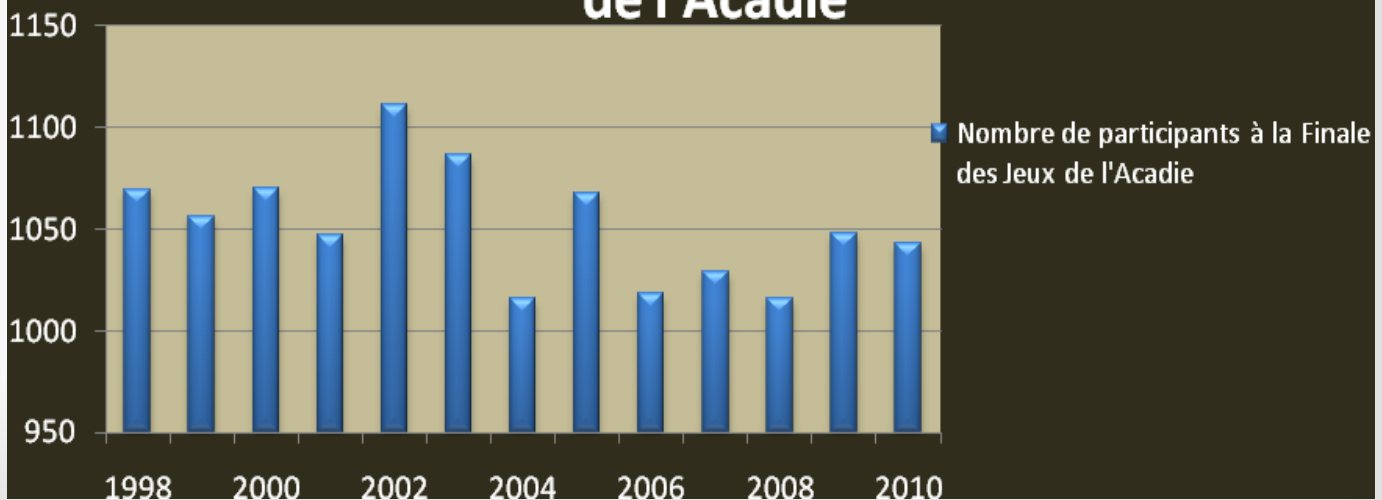
Nombre de participants par discipline aux Jeux régionaux



	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Badminton masc.	107	118	146	106	118	105	106	112	104
Badminton fém.	87	75	88	95	92	80	68	78	69
Sofball fém.	17	14	16	12	18	18	16	12	11
Mini Hand-ball mixte	45	43	54	50	48	51	50	56	47
Basket-Ball masc.	26	28	29	22	25	22	25	30	24
Soccer masc.	46	46	45	41	43	34	30	32	31
Soccer fém.	40	42	38	39	39	33	32	33	23
Tennis masc.	63	69	79	70	66	70	87	66	57
Tennis fém.	54	68	51	54	47	68	57	64	53
Volley-Ball masc.	27	31	26	23	25	20	19	20	17
Volley-Ball fém.	36	48	52	46	50	44	47	48	43



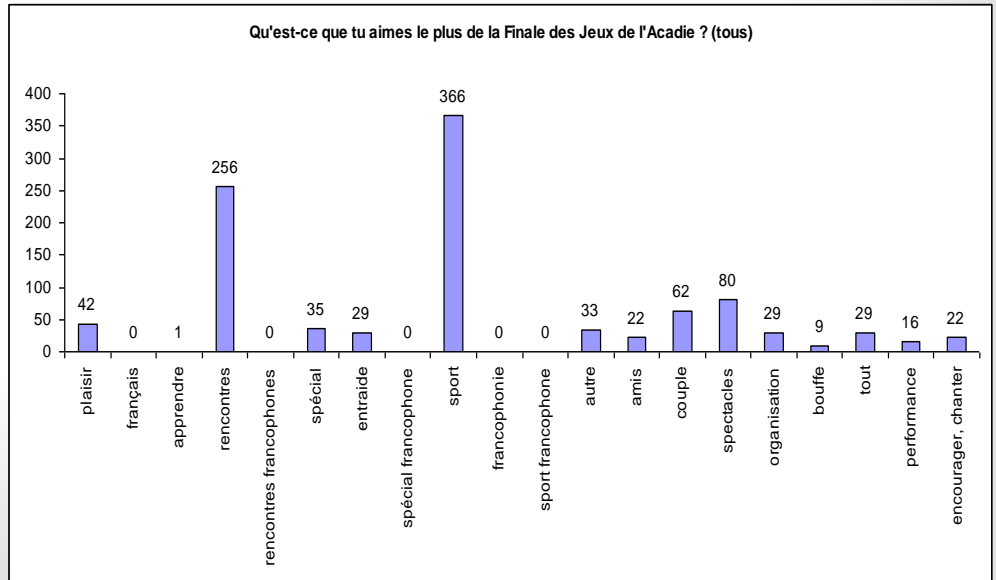
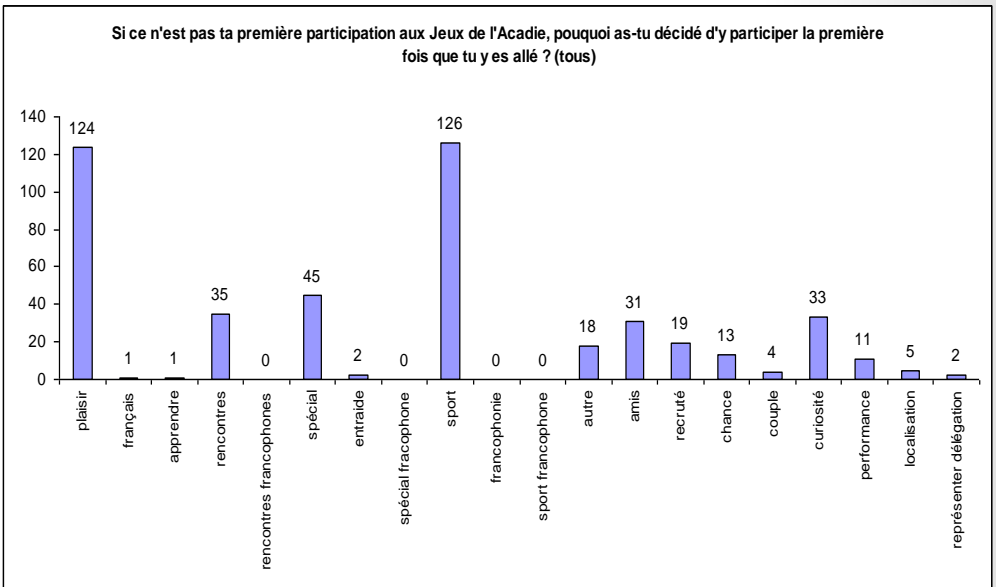
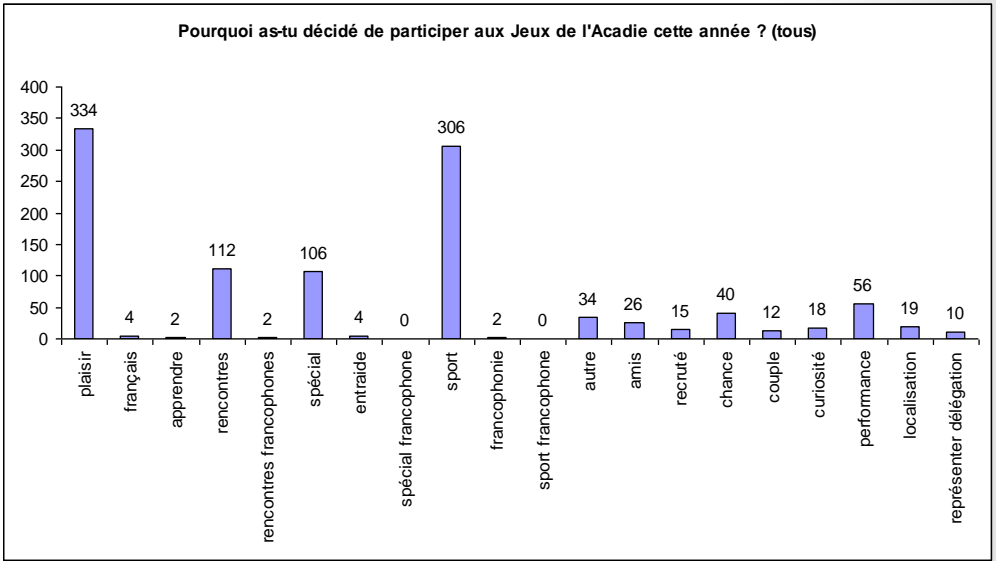
Nombre de participants à la Finale des Jeux de l'Acadie



Étude Dallaire 2001

Les chiffres ont été ressortis d'une étude faite par Madame Christine Dallaire lors de la Finale 2001 à l'Île-du-Prince-Édouard. Celle-ci a fait remplir un questionnaire auprès des jeunes lors de cette Finale des Jeux de l'Acadie.

Voici quelques autres données intéressantes :



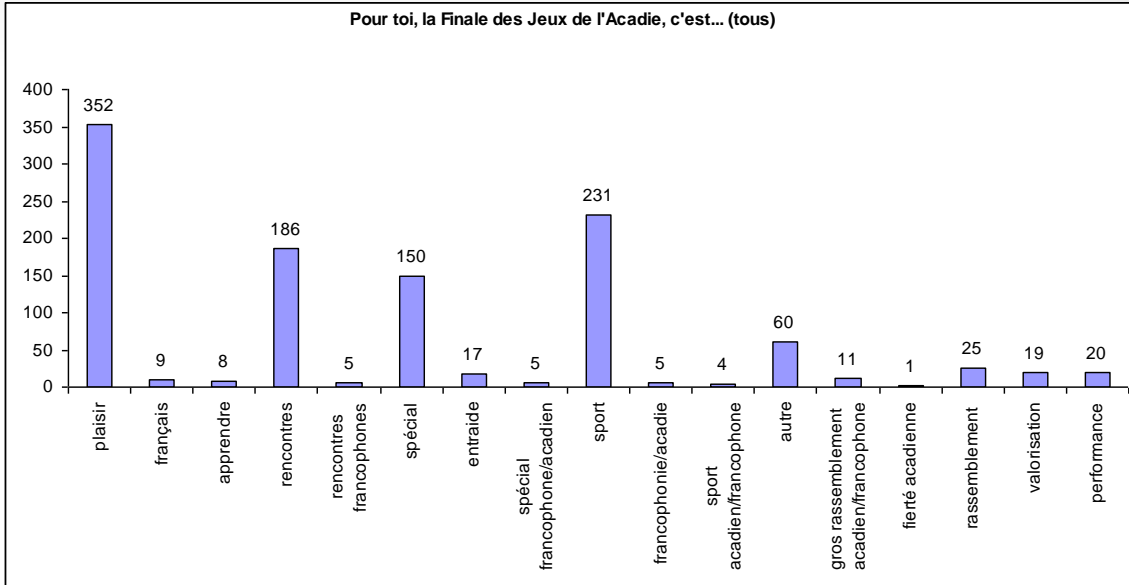


Tableau 1. Résultats du questionnaire – Caractéristiques démographiques des participants (n total = 815 répondants)

		2001	
		n	%
ÂGE:	10 ans	9	1.1
	11 ans	72	8.8
	12 ans	198	24.3
	13 ans	257	31.5
	14 ans	164	20.1
	15 ans	79	9.7
	16 ans	30	3.7
	17 ans	1	0.1
	18 ans	1	0.1
SEXE:	F	414	50.8
	M	396	48.6

Buts, vision, mission et valeurs de la Société des Jeux de l'Acadie

Avec la création de la Société des Jeux de l'Acadie en 1981, les buts ont été précisés en 1988, puis modifiés en 2002. Voici les **BUTS** qui datent d'octobre 2002 :

- Promouvoir la participation à l'activité physique comme moyen de maintenir / améliorer sa santé physique et mentale;
- Initier la jeunesse acadienne et francophone à la pratique de différentes disciplines sportives par l'entremise de compétitions, cliniques, ateliers de formation;
- Organiser des manifestations sportives d'envergure, conférence, colloques, ateliers afin d'éduquer le public aux valeurs du sport comme moyen de formation;
- Organiser un programme de formation pour le développement du leadership chez la jeunesse acadienne et francophone;
- Améliorer la condition physique de la population en général;
- Optimiser les chances des jeunes acadiens et francophones à poursuivre leur développement vers des réseaux de compétitions plus élevés tels que le sport interscolaire, communautaire, les Jeux de la francophonie canadienne, les Jeux du Canada, les sports universitaires, les championnats nationaux, etc.;
- Organiser toute activité connexe pour atteindre les fins ci-dessus.

C'est lors de son Assemblée générale spéciale de mai 1994 que la Société des Jeux de l'Acadie se dotait d'une vision, d'une mission et de valeurs. Le tout a été mis à jour en 2002.

VISION

Par la pratique du sport, participer au développement d'une jeunesse acadienne et francophone de l'Atlantique qui soit forte, solidaire, épanouie et fière de sa langue et de sa culture acadienne.

MISSION

Voir au maintien et au développement du mouvement des Jeux de l'Acadie dans ses régions constituantes par l'entremise de rencontres sportives grâce à des ressources humaines, financières et des infrastructures adéquates.

VALEURS

Esprit sportif, Partenariat, Amitié, Bénévolat, Leadership, Amélioration, Nouveauté, Fierté de la langue française et de la culture acadienne, Égalité entre les sexes² et Équité.

² Égalité au niveau du nombre de participants et égalité d'accès aux bénévoles.



Les critères suivants ne sont pas en ordre de priorité :

- Le nombre d'athlètes à la Finale des Jeux de l'Acadie ne doit pas excéder 1432 ;
- La durée de la Finale des Jeux de l'Acadie est de quatre jours, dont trois jours et demi de compétitions et se déroule à l'été ;
- L'âge des athlètes participant à la Finale des Jeux de l'Acadie doit être de 11 à 16 ans ;
- La discipline doit être représentée par les trois Associations sportives des Maritimes ;
- La discipline doit être identifiée chez les athlètes francophones de 11 à 16 ans ;
- La discipline doit être pratiquée dans cinq (5) régions ;
- La discipline doit faire preuve de débouchée aux niveaux provincial, national et international ;
- La discipline doit respecter les différents paramètres de la condition physique ;
- Il doit y avoir un équilibre entre les sports féminins et les sports masculins ainsi qu'un minimum de trois (3) disciplines individuelles ;
- La discipline doit être visible et d'intérêt pour le public ;
- Les disciplines collectives doivent être pratiquées par deux (2) équipes dans cinq (5) régions lors de Jeux régionaux de l'année précédant la Finale des Jeux de l'Acadie ;
- La discipline doit se pratiquer dans deux (2) écoles/communautés dans cinq (5) régions ;
- Les facilités nécessaires pour la discipline doivent être disponibles dans les régions acadiennes ;
- Les coûts reliés à l'ajout d'une discipline (logement, transport, chandails, etc.) pour la Société des Jeux de l'Acadie inc., les Comités organisateurs des Finales des Jeux de l'Acadie et les athlètes ;
- L'activité doit être accessible pour l'athlète et les municipalités ;
- La sécurité de la discipline ;
- L'implication scolaire et/ou communautaire ;
- La disponibilité des entraîneurs et des officiels (juges) ;
- Les coûts pour que l'athlète puisse pratiquer le sport doivent être raisonnables.

Critères d'enclenchement à prendre en considération

Le Document technique de la Société des Jeux de l'Acadie indique les critères d'enclenchement suivant avant d'introduire une nouvelle discipline sportive à la programmation sportive.



Questions

Les questions suivantes seront soulevées lors du Sommet des Jeux de l'Acadie.

Toutes autres questions ou réflexions sont les bienvenues.

Évidemment, vos commentaires sont aussi appréciés même si vous n'êtes pas présents au Sommet.

sja1@nbnet.nb.ca

702, rue Principale,
Bureau 210
Petit-Rocher, N.-B.
E8J 1V1



Jeux de l'Acadie

Volet culturel

1. Est-ce que l'on devrait inclure un volet culturel aux Jeux de l'Acadie ?
2. Est-ce qu'un volet culturel devrait être calculé dans le Drapeau des Jeux de l'Acadie ou devrait-il plutôt être présenté aux Jeux de l'Acadie en tant que volet «récréatif/éducatif»? Devrait-on remettre des médailles ?
3. Quelles disciplines pourraient intéresser les jeunes à participer au volet culturel des Jeux de l'Acadie ?

- Photographie	- Danse
- Peinture	- Chanson
- Dessin	- Autres _____
- Improvisation	
4. Comment la sélection des athlètes en région devrait-elle être faite dans l'éventualité d'un volet culturel?

Programmation sportive

5. Quel(s) sport(s) dans la programmation sportive actuelle devraient absolument rester ?
6. Quel(s) sport(s) ne faisant PAS partie de la programmation sportive actuelle semblent avoir les meilleures chances d'attirer les jeunes ?

- Ultimate frisbee	- Fléchettes
- Golf	- Natation
- Judo	- Gymnastique
- Vélo de montagne	- Tennis sur table
- Baseball masculin	- Volley-ball de plage
- Hockey boule	- Tir à l'arc
- Karaté	- Autres _____
- Lutte olympique	
7. Est-ce que les Jeux de l'Acadie devraient suivre les règlements des diverses associations sportives ou devraient-ils continuer d'avoir des règlements adaptés aux Jeux de l'Acadie ? Pourquoi ?
8. Est-ce que les Jeux de l'Acadie devraient également inclure des Jeux d'hiver ? Pourquoi ?
9. Est-ce que les catégories d'âges actuelles des athlètes aux Jeux de l'Acadie sont encore adéquates ?

10. Est-ce que le processus de sélection actuel des athlètes est adéquat (i.e. via les Jeux régionaux) ?
11. Est-ce que les critères d'enclenchement d'une discipline que l'on doit prendre en considération sont adéquats ? Y en a-t-il trop ? En manque-t-il ?
12. Est-ce que les Jeux de l'Acadie devraient être davantage orientés vers la compétition ? Vers la participation ? Vers les deux ?
13. Est-ce que les buts, la vision, la mission et les valeurs de la SJA sont encore pertinents ?
14. Autres commentaires, questions ou réflexions ?



La Société des Jeux de l'Acadie vous remercie de votre intérêt.

**Vous contribuez ainsi à mettre un sourire
sur le visage d'une jeunesse acadienne en santé!**