

L'APTITUDE MENTALE

dans le développement à long terme du participant/athlète

Le sport expose l'athlète à des exigences physiques et mentales. Dans l'entraînement comme dans la compétition, le corps doit repousser les limites de l'endurance, de la puissance, de la vitesse et de la force. De la même façon, l'esprit doit porter plus loin les limites de la concentration, de la maîtrise de soi et de la détermination. Pour devenir un athlète d'élite dans n'importe quel sport, il faut réunir un éventail de qualités alliant aptitude physique, habiletés techniques, préparation tactique et aptitude mentale.



**AU CANADA
LE SPORT C'EST
POUR LA VIE**

sport et activité physique de qualité

Table des matières

Aptitude mentale 3

Aptitude mentale, attributs et habiletés 5

Aptitude mentale et phases de performance 9

Enfant actif 10

S'amuser grâce au sport 12

Apprendre à s'entraîner 14

S'entraîner à s'entraîner 16

S'entraîner à la compétition 18

S'entraîner à gagner 20

Vie active 22

Résumé 22

Références et ressources 23



Tout au long de la vie d'un athlète, le développement physique et technique doit occuper une place prédominante; toutefois, quand la pression monte, il arrive souvent que le facteur qui a la plus grande incidence sur les résultats dans le sport soit d'ordre psychologique. Williams (2006) affirme que la plupart des athlètes et des entraîneurs reconnaissent que dans les sports de haut niveau, le succès est tributaire de facteurs psychologiques dans une proportion allant de 40 à 90 pour 100, et ce, tout particulièrement aux plus hauts niveaux de compétition. Voilà pourquoi, un athlète devrait développer et renforcer son aptitude mentale à tous les stades de son développement à long terme.

APTITUDE MENTALE

On utilise ici l'expression « aptitude mentale » parce qu'elle met de l'avant un concept dynamique, plutôt qu'un résultat figé : elle renvoie à un flux constant et à un développement qui se poursuit pendant toute la durée du cycle de vie d'un athlète. Bien que les athlètes puissent atteindre des niveaux élevés d'aptitude mentale à mesure qu'ils évoluent d'un stade à l'autre du développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A), il demeure qu'ils doivent constamment solliciter leurs capacités mentales pour faire face à des exigences, des conditions et des pressions qui changent.

Comprise à la lumière des définitions présentées dans les sources documentaires citées (Gardner et Moore, 2007; Jones, Hanton et Connaughton, 2007; Williams, 2005), l'aptitude mentale renvoie à la capacité d'un athlète de réguler de façon optimale ses pensées, ses sentiments et ses comportements et d'agir résolument et constamment de manière à faire face aux nombreuses exigences qui lui sont imposées. À notre point de vue, le but réel du développement de l'aptitude mentale est de :

- maximiser la performance;
- favoriser l'engagement dans un entraînement de qualité;
- maintenir un niveau sain de bien-être mental.

Les athlètes passent des milliers d'heures à développer les habiletés et stratégies propres à leur sport. L'entraînement physique met l'accent sur les divers aspects de la performance, notamment l'endurance, la vitesse, l'agilité, la force, la puissance et les habiletés techniques. L'aspect que les athlètes négligent souvent est l'entraînement de leur esprit. À l'instar de l'entraînement physique, l'aptitude mentale requiert énormément de pratique délibérée. Les athlètes développent leur aptitude mentale en adoptant une attitude ouverte à l'égard des erreurs, en tirant des leçons de leurs échecs comme de leurs succès et en se fixant des objectifs qui dépassent d'un cran seulement leur niveau actuel, ce qui leur permet, en dépit de certains obstacles, d'évoluer dans la direction souhaitée. Comme l'affirme Sharon Begley, auteure de l'ouvrage intitulé *Entraîner votre esprit, Transformer votre cerveau* : « ... il est possible de façonner la circuiterie émotionnelle du cerveau tout comme l'on peut sculpter ses pectoraux » (Begley, 2008, p. 264).

« **Au Canada, le sport c'est pour la vie** » (ACSV) est un mouvement qui vise à améliorer la qualité du sport et de l'activité physique au Canada. Le mouvement ACSV cherche à rallier le sport, l'éducation, la récréation et la santé, et à uniformiser les programmes communautaires, provinciaux et nationaux.

Le développement à long terme du participant/athlète (DLTP/A) est un modèle de développement en sept stades, intégrant l'entraînement, la compétition et la récupération, qui oriente l'expérience de chaque personne en matière de sport et d'activité physique, de l'enfance à l'âge adulte. Avec le DLTP/A, le mouvement ACSV représente un véritable changement de paradigme dans la façon d'administrer et de livrer le sport et l'activité physique au Canada.

Aptitude mentale, attributs et habiletés

APTITUDE MENTALE, ATTRIBUTS ET HABILÉTÉS

Quand on pense à un athlète mentalement apte, que voit-on? Williams et Krane (2005) ont passé en revue 20 ans de recherche sur les attributs psychologiques des athlètes d'élite. Sur la base de cette étude et des observations dans ce domaine, on a pu établir la liste suivante d'attributs liés à l'aptitude mentale que présentent couramment les athlètes d'élite :

- grande confiance en soi;
- volonté et capacité de se fixer des objectifs;
- sang-froid, motivation, capacité de prendre du recul;
- attitude et structure mentale positives;
- pleine conscience, capacité de rester concentré sur une tâche;
- contrôle émotionnel;
- capacité de gérer le stress et l'anxiété;
- contrôle des niveaux d'activation et de relaxation;
- plans de compétition bien pensés;
- capacité de prendre sur soi et de gérer la pression;
- faculté d'adaptation et maîtrise de soi;
- passion et amour du sport; éthique du travail;
- sens des responsabilités;
- capacité de gérer des environnements de travail d'équipe et des exigences de performance.

S'ils ne garantissent pas le niveau le plus élevé de performance athlétique, ces attributs sont des caractéristiques constantes des meilleurs athlètes d'élite. La plupart de ces athlètes cultivent ces attributs en s'astreignant volontairement à un programme de développement de l'aptitude mentale et en tirant des leçons de leurs expériences personnelles en matière de performance.



Comment les athlètes développent-ils leur aptitude mentale? Le processus d'entraînement mental inclut normalement quatre étapes :

1. Éducation : offrir aux athlètes une connaissance de base des principes et stratégies associés à l'aptitude mentale.
2. Conscience : aider les athlètes à mieux se connaître en les amenant à réfléchir à leur façon de réagir aux situations, expériences et perspectives associées à leurs performances, les meilleures comme les moins bonnes.
3. Mise en oeuvre : mettre les athlètes au défi d'appliquer en situation de performance ce qu'ils viennent d'apprendre sur les principes et stratégies associés à la performance et ce qu'ils savent sur eux-mêmes.
4. Évaluation : inviter les athlètes et des observateurs externes à évaluer les capacités mentales des athlètes et à dégager les leçons clés pouvant être appliquées aux performances futures.



Aptitude mentale, attributs et habiletés



Tout au long des stades du DLTP/A, les habiletés et attributs mentaux développés peuvent demeurer les mêmes, mais l'objet d'attention précis, ou prochaine étape importante, varie.

Ainsi, aux stades précoces, on insistera sur l'éducation et la prise de conscience, tandis qu'aux stades ultérieurs, on pourra se concentrer davantage sur la mise en œuvre, l'évaluation et l'amélioration des habiletés et des attributs mentaux.

Le développement de l'aptitude mentale suppose le développement d'un ensemble de capacités mentales, normalement par l'entremise d'un programme d'entraînement mental. La plupart des programmes d'entraînement mental intégrés mettent l'accent sur le développement des compétences psychologiques, notamment la gestion de l'anxiété et du stress, la visualisation, la relaxation et l'activation, la fixation de buts, la concentration, le contrôle des distractions, le discours intérieur, la conscience de soi et la réflexion, la planification pré-compétition et pré-performance, et le renforcement de la confiance en soi, pour ne citer que quelques exemples (Orlick, 2008; Weinberg et Williams, 2005). À cet égard, le golf fournit une excellente métaphore. Tout comme on utilise différents bâtons pour frapper différents coups, on recourt à des habiletés mentales diverses pour se préparer à différentes situations et y faire face. À tous les stades du DLTP/A, les athlètes peuvent développer des habiletés et attributs mentaux différents qui les aideront à réguler leurs pensées, sentiments et comportements destinés à améliorer la performance à l'entraînement et en compétition. Voici quelques exemples d'habiletés et attributs mentaux qui peuvent faciliter cette régulation :

- **ce que les athlètes disent à propos d'eux-mêmes** : discours intérieur, capacité de prendre du recul et de conserver une attitude positive, concentration et réflexion;
- **ce que les athlètes voient dans leur esprit** : visualisation, conscience de soi, concentration, fixation de buts, et « mission » globale ou rêve athlétique;
- **ce que les athlètes ressentent** : gestion, acceptation ou contestation des émotions et de l'anxiété, ajustement de l'éveil, conservation du sang-froid, et maintien de la passion et de l'amour du sport;
- **comment les athlètes agissent** : routines pré-compétition, plans en matière de performance, renforcement de la confiance en soi, pleine conscience, engagement, exécution, communication efficace, environnement de travail d'équipe sain, et contrôle des distractions.

Tout au long des stades du DLTP/A, les athlètes peuvent acquérir, développer et améliorer ces habiletés et attributs mentaux.

Aptitude mentale et phases de performance

APTITUDE MENTALE ET PHASES DE PERFORMANCE

À chaque stade du DLTP/A, on met l'accent sur les habiletés mentales et les messages considérés comme étant les plus importants pour le stade de développement visé. On peut aussi recourir à diverses compétences et stratégies à toutes les phases de la performance. Pour bien illustrer comment les choses se passent, le Modèle intégré de performance humaine comprend trois vastes phases interactives (Gardner et Moore, 2007). La phase pré performance est celle des activités qui facilitent la préparation en vue de la performance. La phase de la performance est celle de la mise à contribution des habiletés et de la régulation des pensées, des sentiments et des comportements en cours de performance. Enfin, la phase de réponse post performance est celle des réponses aux résultats de la performance et aux circonstances qui peuvent avoir une incidence durable sur les performances futures, si on ne les soumet pas à un débriefage.

STRUCTURE DE L'ARTICLE

Dans la suite du présent article, nous allons passer en revue quelques propositions concernant le développement de l'aptitude mentale à chacun des stades du modèle du DLTP/A. Pour la formulation de recommandations sur la façon de développer les habiletés et attributs mentaux, nous procéderons selon la structure suivante :

- **Principes de base :** la première section énonce les principes de base et les habiletés et attributs mentaux qui sont soulignés et développés au cours du stade visé.
- **Activités de développement de l'aptitude mentale :** cette section énonce les messages clés en matière d'aptitude mentale et décrit les activités recommandées pour favoriser le développement des habiletés et attributs mentaux au cours du stade visé.
- **Messages clés :** la dernière section formule des recommandations sur les moyens à la disposition des athlètes, des entraîneurs et des parents pour promouvoir le développement de l'aptitude mentale au cours du stade visé.

Enfant actif (0-6 ans)

ENFANT ACTIF

Avant d'acquérir une passion pour leur sport, les athlètes nouent une association émotionnelle avec l'activité physique. Le but du stade Enfant actif est d'amener les jeunes enfants à cumuler des expériences positives dans le cadre d'une activité sportive; il peut s'agir du contact avec un entraîneur qu'ils aiment, ou avec une équipe ou un environnement sportif qu'ils trouvent stimulant et inclusif, ou encore de la possibilité de vivre une expérience de liberté dans le jeu et de connaître de petits succès tous les jours. Ce profil émotionnel positif est énergisant et inspirant et il est à la base de la passion pour le sport qu'un athlète est appelé à acquérir.

L'aptitude mentale prend appui sur un ensemble de croyances qui structurent l'esprit du jeune athlète et qui sont renforcées et consolidées par les diverses expériences sportives. Voici comment se présente le terrain où s'enracine l'aptitude mentale :

Principes de base :

- le plaisir doit être au rendez-vous. Le sport et l'activité physique passent par le laisser-aller, le jeu, et l'établissement d'un lien avec soi-même, son corps et les autres.
- l'environnement sportif est sûr, agréable, inclusif et stimulant. Les intervenants aident l'enfant selon des approches positives et respectueuses.
- le sport offre une place à chacun. Chaque enfant peut grandir et progresser à son propre niveau, et tous les succès peuvent être célébrés et reconnus.
- **Attitude** – si l'enfant a une attitude positive, il aura plus de plaisir, d'énergie, de courage et de succès. On peut l'aider à développer une telle attitude en lui offrant un modèle d'attitude positive.
- **Imagination** – les enfants de cet âge sont des maîtres du jeu imaginaire. En les encourageant à développer une image positive d'eux-mêmes dans le sport, on contribue à rendre leur expérience agréable et inspirante.



Activités de développement de l'aptitude mentale

On peut favoriser le développement et le maintien de ces croyances de base en diffusant des messages cohérents aux athlètes, aux entraîneurs et aux parents. Le tableau qui suit décrit des activités clés de développement de l'aptitude mentale, le but étant de faire en sorte que les messages diffusés aux jeunes athlètes soient optimaux.

Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none">• les activités permettent à l'enfant de s'amuser et de connaître le succès.• ce qui importe c'est que l'enfant se sente bien, ait du plaisir, s'efforce de faire de son mieux et rencontre de nouveaux amis.• toutes les personnes qui ont un rôle à jouer aident l'enfant à atteindre ces objectifs.• l'attention de l'enfant est concentrée sur les aspects positifs de la participation sportive. Des messages comme « Aujourd'hui, ça va être agréable! » ou « Tu peux le faire! » doivent être diffusés.• on nourrit l'imaginaire de l'enfant en l'encourageant à s'imaginer en train d'avoir du plaisir.
Performance	<p>On envoie à l'enfant des messages clés de succès tout au long de sa performance. Voici quelques exemples de choses à dire :</p> <ul style="list-style-type: none">• « Tu peux le faire. »• « Travaille fort et fais de ton mieux. »• « Relève-toi quand tu tombes. »• « Essaie à nouveau si tu ne réussis pas du premier coup. »• « Ris et amuse-toi. »• « Aie du plaisir avec tes coéquipiers et fais-toi de nouveaux amis. »• « Vas-y à fond de train. »• « Essaie quelque chose de nouveau. »
Post-performance	<ul style="list-style-type: none">• on aide l'enfant à réfléchir en lui posant les questions suivantes : As-tu fait de ton mieux? As-tu eu du plaisir? Te sentais-tu bien? Qu'est-ce que tu es parvenu à faire? Qu'est-ce que tu as fait comme il faut? Qu'est-ce que tu as hâte d'essayer à nouveau? Qu'est-ce que tu espères le plus?• on encourage l'enfant à féliciter ses coéquipiers, à leur taper dans les mains et à dire aux autres « Bien joué! »• on incite l'enfant à pratiquer et à jouer à la maison.

Messages clés :

Athlètes Ils doivent comprendre que le succès se résume à faire de leur mieux et à avoir du plaisir.

Entraîneurs Ils doivent établir un lien personnel avec chaque enfant et rester concentrés sur la nécessité de faire en sorte que chaque enfant vive une expérience positive. L'astuce, c'est de veiller à ce que les enfants vivent de petits succès dans tout ce qu'ils font. À ce stade, plaisir et effort résument tout. On doit éviter toute allusion au talent ou aux résultats.

Parents Ils doivent être positifs, positifs, et encore positifs. Ils doivent être les plus grands admirateurs de leur enfant. Plus particulièrement, ils doivent lui dire qu'ils l'aiment, qu'ils le soutiennent et qu'ils croient en lui, quelles que soient ses performances. Ils aideront ainsi leur enfant à faire la distinction entre sa valeur personnelle et son succès ou son échec dans le sport.

S'amuser grâce au sport (filles 6-8 ans; garçons 6-9 ans)

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Au stade S'amuser grâce au sport, les enfants sont principalement motivés par le désir de s'amuser avec leurs amis en participant à toutes sortes de jeux, d'activités physiques et sportives agréables. Les enfants peuvent apprendre et explorer différents mouvements et diverses habiletés motrices dans le cadre d'activités structurées et de jeux non structurés. Les enfants commencent alors à développer leur estime de soi, et on peut renforcer ce processus en favorisant l'effort, la créativité, le plaisir et l'apprentissage.

Qui plus est, les enfants commencent à acquérir une certaine conscience de soi, de leur façon de percevoir, de penser, de sentir et d'agir. À ce stade, on peut initier les enfants aux concepts de base de l'éthique (esprit sportif, franc-jeu, travail d'équipe) et aux règles du jeu de leur sport. Tous ces aspects aident à développer la capacité de prendre des décisions ainsi que les habiletés comportementales et sociales.

Principes de base :

- les enfants participent à différents types d'activités physiques structurées et non structurées, de joutes et de jeux. Ils ne s'engagent pas dans une seule activité ou un seul sport.
- l'activité sportive est centrée non pas sur la victoire et les résultats, mais sur le plaisir, la créativité et l'effort. Chaque activité offre aux enfants l'occasion d'apprendre quelque chose et de s'amuser avec des amis.
- les concepts de base de la relaxation et de la visualisation sont présentés selon des modalités axées sur la créativité et le plaisir.
- les expériences, perceptions, pensées et sentiments que les enfants retirent de leurs activités sportives sont reconnus.
- on commence à initier les enfants aux règles de base du jeu et de l'éthique dans les activités sportives.



Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on décrit en termes positifs tous les types d'activités physiques. • on initie les enfants à des exercices simples de relaxation et de conscience corporelle en faisant appel à des méthodes axées sur la créativité, comme l'exercice des « orteils spaghetti », qui consiste à demander aux enfants d'imaginer que leur corps est aussi léger et souple qu'une nouille. (Orlick, 2011) • on propose des exercices simples de visualisation à l'aide de méthodes axées sur la créativité, comme demander aux enfants de visualiser la couleur de l'herbe du terrain de jeu ou de prétendre qu'ils sont une flèche qui plonge dans l'eau. • on met l'accent sur le plaisir et l'amusement, pendant que les enfants font l'activité ensemble. • on explique les règles de base du jeu ainsi que les principes du franc jeu lors de chaque activité.
Performance	<ul style="list-style-type: none"> • on donne à chaque enfant l'occasion de participer à toutes les activités et on offre un renforcement pour les efforts faits et la créativité démontrée. • on initie les enfants à la technique du discours intérieur et à des exercices de concentration simples. • on encourage les enfants à essayer à nouveau après leurs bons coups comme après leurs échecs, et on leur montre comment conserver un point de vue positif. • on renforce les principes du travail d'équipe et du franc-jeu (les coéquipiers célèbrent ensemble et s'encouragent mutuellement). • on profite des périodes propices à l'apprentissage pour renforcer l'esprit sportif, le travail d'équipe et l'éthique.
Post-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on souligne l'expérience que l'enfant retire de l'activité et on l'aide à y réfléchir : Est-ce que c'était amusant? Qu'est-ce qui fait que l'expérience était amusante? Qu'as-tu appris aujourd'hui? Qu'est-ce que l'entraîneur a dit? Quelles étaient les règles à respecter? On réitère les messages positifs. • on stimule la créativité et la capacité de visualisation; à la maison, on recourt à d'autres méthodes, comme demander aux enfants de recréer l'activité sportive dans un dessin ou une peinture et de jouer à des jeux avec leurs amis.

Messages clés :

Athlètes Ils doivent conserver un certain équilibre entre les différents types d'activités. Il importe d'avoir du plaisir et de s'amuser avec les amis ou les coéquipiers. Ils doivent partager leurs expériences avec leurs parents et amis et en parler.

Entraîneurs Ils doivent créer un environnement qui incite les enfants à participer, les amène à exprimer leur désir d'être actifs physiquement et à jouer avec les amis. Ils modifient les jeux et les règles de façon à maximiser la participation de chacun et ils offrent un renforcement pour consolider les efforts, les progrès et l'apprentissage.

Parents Ils offrent différents types d'activités physiques quotidiennement, dans le cadre de sports organisés se déroulant dans un club ou dans le secteur communautaire, comme dans le cadre de jeux et de joutes non structurés. Ils montrent aux enfants qu'ils sont heureux et qu'ils les soutiennent quand les enfants expriment leur joie, font des efforts et font preuve de créativité. Ils écoutent les enfants et reconnaissent la valeur de leurs expériences.

Apprendre à s'entraîner (filles 8-11 ans; garçons 9-12 ans)

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

À ce stade, les athlètes développent les habiletés de base essentielles pour connaître le succès dans le sport. On leur présente les concepts de base de l'aptitude mentale, aptitude qu'ils doivent développer en complément de leur aptitude physique et qui améliore leur expérience d'apprentissage et leur conscience de soi. On en reste à un niveau de base et on offre aux athlètes la possibilité de tester leurs nouvelles habiletés dans des environnements d'entraînement et de performance. Les athlètes devraient reconnaître l'importance d'une éthique de travail positive et du sens des responsabilités pour la pratique et pour la compétition et tirer plaisir de leurs efforts. Ils commencent alors à apprendre comment accepter leurs erreurs et leurs revers et à les voir comme des occasions d'apprentissage, tout en célébrant le succès résultant de leur éthique du travail. De plus, les athlètes continuent d'apprendre à travailler en équipe, à respecter les autres et à développer leur amour et leur passion du sport.



Principes de base :

- On revoit les principes de base de la fixation de buts et on les incorpore à l'entraînement, tout en misant sur l'effort et la prise de responsabilités.
- On cultive une conscience de base des réponses aux exigences, à la pression et à la nervosité, comme introduction à la pleine conscience, et on enseigne aux jeunes des techniques de respiration simples.
- Les athlètes acquièrent une compréhension et une conscience de base de la concentration qu'ils doivent appliquer à ce qu'ils font pour retirer un maximum d'avantages de leur entraînement et de leur performance.
- On recourt à des techniques de visualisation et à la pensée positive pour aider les athlètes à continuer de développer leur confiance en soi et leur motivation, tout en continuant de leur apprendre des stratégies de contrôle de l'éveil, telles que des techniques de relaxation et d'activation, pour les aider à gérer les situations intenses et les émotions.
- Les athlètes apprennent à communiquer, à faire preuve de respect et à interagir de façon positive avec leurs coéquipiers.
- L'éthique du travail, le sens des responsabilités et la passion du sport sont développés à mesure que les athlètes commencent à reconnaître que c'est en travaillant dur et en conservant une bonne attitude qu'on s'améliore.

Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none">• on enseigne les principes de base de la fixation de buts et on incorpore l'établissement de quelques objectifs dans l'entraînement quotidien afin de permettre aux athlètes d'exploiter de façon optimale leur temps et leur énergie.• on enseigne des techniques de contrôle de l'éveil (relaxation, activation) et de visualisation pour aider les athlètes à faire face aux pressions ou à la nervosité et à s'imaginer en situation de succès.• on continue de développer le concept du point de vue positif et du discours intérieur, et on aide les athlètes à valoriser davantage l'effort que les résultats.
Performance	<ul style="list-style-type: none">• on présente le concept de la concentration et on fournit des stratégies simples pour aider les athlètes à discerner des signaux importants pour guider leur attention.• on fait en sorte que les athlètes prennent conscience des pensées qui surgissent dans différentes situations, et on leur fait connaître des stratégies de base pour développer la pensée positive.• on présente les concepts du travail d'équipe et on encourage les athlètes à faire preuve d'esprit d'équipe et de respect pour les autres.
Post-performance	<ul style="list-style-type: none">• on encourage les athlètes à réfléchir à leur performance en les menant à se poser les questions suivantes : Qu'est-ce que j'ai bien fait? Qu'est-ce que je peux améliorer? Qu'est-ce qui était le plus amusant?• on encourage les athlètes à visualiser au moins une chose qu'ils ont réussie. Cet exercice aide à renforcer la capacité de recourir à son imagination et à construire la confiance en soi.• on souligne les exemples de franc-jeu et de travail d'équipe et on profite des périodes propices à l'apprentissage pour renforcer l'esprit sportif.

Messages clés :

Athlètes Ils doivent savoir que leurs efforts pour développer leur aptitude physique et mentale vont améliorer leur performance. En sachant comment appliquer les habiletés à la base de l'aptitude mentale et en commençant à le faire, les athlètes pourront plus facilement orienter le développement de leurs habiletés physiques et techniques.

Entraîneurs Ils doivent encourager le développement global du sport, y compris l'intégration à l'entraînement d'activités de développement de l'aptitude mentale. Les habiletés et attributs mentaux se développent avec le temps, et il faut donc tenir compte de ce facteur. Ils doivent mettre l'accent sur l'effort, la responsabilisation, le plaisir, le jeu, le travail d'équipe et le respect des autres.

Parents Ils doivent continuer d'appuyer leur enfant et de croire en lui. Ils doivent accorder de l'importance à l'effort, au travail d'équipe et au respect des autres. Ils doivent enfin reconnaître les résultats, tout en renforçant les facteurs associés au processus de performance.

S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans; garçons 12-16 ans)

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Au cours du stade S'entraîner à s'entraîner, le volume d'entraînement augmente, et l'accent est mis sur la consolidation des habiletés et tactiques fondamentales propres à un sport en particulier. Il se produit aussi une adaptation accélérée à l'entraînement pour accroître la capacité aérobique, la vitesse et la force. Les athlètes en développement deviennent plus engagés dans la compétition avec les pairs, ce qui peut conduire à accorder trop d'importance à la victoire et aux résultats. Il faut continuer de mettre à l'avant-plan l'apprentissage et l'application, la mise à l'essai et l'amélioration des habiletés et stratégies en matière d'aptitude physique, d'habiletés techniques, de tactiques et d'aptitude mentale, ainsi que la façon de les mettre à contribution en situation de compétition. Pour aider les athlètes à apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que soulève la compétition, on devrait leur offrir un programme d'entraînement mental complet à ce stade. Utilisés dans divers cadres, les programmes d'entraînement mental peuvent inclure la fixation de buts, la relaxation, l'activation, la concentration, le discours intérieur, la visualisation, et des techniques de développement de la confiance en soi et de renforcement de la motivation. De plus, on peut encourager les athlètes à commencer à développer des routines pré-compétition et des stratégies de préparation mentale en complément de leur préparation physique. Pour faciliter l'apprentissage à l'issue de chaque compétition, on peut aussi commencer à recourir à des stratégies de débriefage en bonne et due forme. À ce stade, les athlètes peuvent progresser à un rythme variable, selon leur profil développemental (poussée de croissance, par exemple). Il peut donc se révéler nécessaire d'offrir un soutien individuel aux athlètes pour les aider à maintenir leur motivation et leur confiance en soi et à gérer le succès et l'échec.



Principes de base :

- Bien que les exigences d'entraînement augmentent et que la compétition occupe une place plus importante, il faut continuer de mettre l'accent sur l'apprentissage, le développement, les essais et l'amélioration de toutes les habiletés et stratégies (physiques, techniques, tactiques et mentales).
- Un programme d'entraînement mental complet incluant le développement de l'aptitude mentale, peut alors être incorporé.
- On peut aussi initier les athlètes à des routines pré-compétition, des plans de préparation mentale et des stratégies de débriefage post-performance mieux structurées.
- Les athlètes deviennent de plus en plus conscients de leurs réponses mentales, physiques et émotionnelles aux exigences et continuent de développer leur capacité de pleine conscience, tandis que la pression continue de monter.
- Les athlètes peuvent devenir conscients de l'équilibre positif à établir entre le sport et la vie en marge du sport, et commencer à surveiller leur état de fatigue psychologique, émotionnelle et physique.
- On continue de souligner l'importance du travail d'équipe et de l'éthique sportive.

Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on enseigne et on intègre différents types de stratégies de fixation de buts pour l'entraînement et la compétition. • on montre aux athlètes comment réguler les états d'éveil en vue de performances optimales en compétition. • on encourage les athlètes à entretenir un discours intérieur positif et à conserver une attitude optimiste pour accroître leur motivation et leur confiance en soi. • on enseigne aux athlètes à appliquer différentes techniques de concentration et à maintenir leur concentration dans l'exécution de leur performance de manière à satisfaire aux exigences de performance. • on élabore des stratégies de recentrage et de contrôle des distractions. • on élabore et met en oeuvre plus régulièrement des « scénarios » personnels de visualisation pour pratiquer et améliorer différents aspects de la performance. • on élabore et met en oeuvre des stratégies de gestion de la pression, de la peur et du stress. • on montre aux athlètes comment planifier et élaborer des stratégies de préparation mentales et des routines de compétition personnalisées. • on applique, met à l'essai et améliore les habiletés et attributs mentaux des athlètes, pour l'entraînement comme pour la compétition.
Performance	<ul style="list-style-type: none"> • on élabore et on met en oeuvre des plans de compétition axés sur la compétition et des stratégies faisant appel au discours intérieur. • on élabore et incorpore des stratégies de recentrage et de contrôle des distractions. • on offre des méthodes pour contrôler la performance et apporter des modifications au besoin. • on encourage le travail d'équipe et le franc-jeu; on facilite la communication.
Post-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on élabore des stratégies de débriefage pour aider les athlètes à réfléchir à leur performance en entraînement et en compétition, cerner leurs points forts et les points à améliorer, assumer la responsabilité de leur performance et célébrer leurs accomplissements et leurs efforts. • on offre des moyens de contrôler la fatigue psychologique, émotionnelle et physique. • on met l'accent sur le soutien et l'encouragement des coéquipiers.

Messages clés :

Athlètes Ils doivent être ouverts à l'entraînement mental et prêts à explorer comment ces techniques peuvent les aider à l'entraînement et en compétition. Ils doivent exercer leurs habiletés mentales quand ils ont à surmonter des défis mineurs et majeurs.

Entraîneurs Ils doivent incorporer l'entraînement mental au plan d'entraînement annuel et renforcer les principes de l'aptitude mentale à l'entraînement et en compétition. Ils facilitent l'accès aux ressources en psychologie du sport.

Parents Ils aident leur enfant à reconnaître les bienfaits du développement des habiletés mentales. Ils l'aident à gérer l'augmentation de la pression liée à la compétition en se concentrant sur le processus et en mettant de côté la victoire et les résultats. Ils lui demandent ce qu'il a appris durant la journée, ce qu'il a bien réussi à l'entraînement ou en compétition et ce qu'il aimerait améliorer et essayer la prochaine fois. Ils trouvent au moins un point positif à souligner avec leur enfant. Ils sont ses plus grands partisans.

S'entraîner à la compétition (filles 15-21 ans; garçons 16-23 ans)

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Au stade S'entraîner à la compétition, les athlètes ont un régime d'entraînement davantage axé sur le sport, l'épreuve et la position au jeu. Le cerveau est plus développé et la pensée critique est mieux structurée. Des stratégies de préparation mentale avancées sont incorporées, et l'accent est davantage mis sur les habiletés mentales requises pour la compétition ainsi que sur la qualité de l'entraînement. Les entraîneurs peuvent commencer à enseigner aux athlètes l'objet de l'entraînement et de la récupération et comment ces aspects les préparent à la compétition. En comprenant mieux pourquoi ils font ce qu'ils font, les athlètes peuvent acquérir une plus grande motivation intrinsèque et être plus confiants en compétition. Les athlètes peuvent aussi acquérir une meilleure conscience de soi et mieux cerner comment ils réagissent personnellement au stress et comment ils se comportent en compétition sous la pression et comment ils gèrent cette pression. Les habiletés mentales clés développées à ce stade sont notamment la planification pré-compétition et la planification de la compétition, la gestion du stress, le contrôle de l'éveil et des distractions, la concentration, la visualisation et l'évaluation de la performance en compétition. Les athlètes peuvent éprouver de la difficulté à maintenir une identité équilibrée en marge du sport en raison de l'augmentation du volume d'entraînement et de la hausse des niveaux d'engagement; on doit les encourager à maintenir un sain équilibre entre leur vie dans le sport et leur vie en marge du sport, et à considérer avec un certain recul le succès et l'échec. Il est essentiel de mettre à nouveau l'accent sur le plaisir et l'amusement, ainsi que sur les projets en marge du sport.

Principes de base :

- Les athlètes deviennent conscients des liens entre l'entraînement quotidien et l'état de préparation à la compétition.
- On offre une formation sur les réponses individuelles à l'anxiété liée à la performance et sur les stratégies de gestion et d'acceptation de ces réponses.
- Les athlètes pratiquent et améliorent leurs routines pré-compétition, post-compétition et en compétition, et ils se dotent d'une stratégie de compétition qu'ils planifient et exécutent.
- Les athlètes appliquent des techniques de concentration et de recentrage et ils apprennent les techniques de gestion des distractions qu'il leur faut appliquer en compétition.
- On continue de mettre en pratique et d'améliorer le débriefage post-performance.



Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none">• on fixe des buts appropriés pour l'entraînement et la compétition, en les répartissant en différentes catégories (processus, performance, résultats).• on élabore des plans judicieux en matière de concentration et de recentrage.• on fait appel à la visualisation pour renforcer les habiletés clés, corriger les points à améliorer et obtenir les résultats souhaités sur le plan de la performance.• on améliore les plans et les routines de compétition établis à l'avance.• on continue d'élaborer et d'améliorer les plans pour un niveau d'activation optimal et un ajustement de l'éveil.
Performance	<ul style="list-style-type: none">• on exécute et on met à l'essai les plans de performance élaborés pour la compétition.• on établit un ou deux signaux simples pour concentrer l'attention sur les segments importants de la compétition.• on suit et améliore les plans et les routines préétablis pour la compétition.• on utilise des rappels positifs qui maintiennent la confiance en soi et la motivation.• on incorpore et développe la pratique de la pleine conscience.• on normalise, accepte et régule les émotions telles que l'anxiété, la peur et la colère.
Post-performance	<ul style="list-style-type: none">• on procède à un débriefage après les performances. On souligne les points forts et les points à améliorer.• on met en évidence les leçons positives tirées de chaque performance.

Messages clés :

Athlètes Ils doivent considérer chaque compétition comme une occasion d'apprentissage. Ils doivent se concentrer sur le processus et sur toutes les variables sur lesquelles ils ont un contrôle avant la compétition. Ils doivent s'exercer à être prêts et faire preuve de souplesse dans toutes les situations qui peuvent se présenter en compétition dans leur sport. Ils doivent continuer d'appliquer les techniques de concentration, de discours intérieur positif, de visualisation, de relaxation ainsi que les stratégies d'activation au moment opportun. Ils doivent travailler avec leur entraîneur à la mise au point d'une routine de compétition qui leur permette d'être prêts à concourir.

Entraîneurs Ils mettent l'accent sur les aspects positifs et ils renforcent tout ce qui peut aider les athlètes à être prêts à la compétition. Ils aident les athlètes à se concentrer sur quelques objectifs simples axés sur le processus en vue de la compétition et ils offrent un point de vue critique lors du débriefage post-performance. Ils aident les athlètes à choisir de façon stratégique les compétitions auxquelles ils participent, de manière à maximiser leur développement tout en évitant l'épuisement mental ou émotionnel qui pourrait résulter de la participation à un trop grand nombre de compétitions.

Parents Ils continuent d'offrir un soutien positif à leur athlète de compétition. Ils l'encouragent, manifestent de l'enthousiasme et beaucoup d'intérêt pour sa compétition, mais ils se gardent d'insister trop pour ne pas lui imposer une pression supplémentaire. Ils agissent de façon « normale » avant, durant et après la compétition. Ils évitent de dire des choses comme : « J'espère que tu vas gagner. », « J'ai hâte de te voir sur le podium. » ou « Comment te sens-tu? » juste avant la compétition. En intervenant de la sorte, les parents pourraient, en dépit de leurs bonnes intentions, distraire leur athlète et l'amener à s'écarter de sa routine pré-compétition normale. Ils entretiennent une bonne communication avec lui et ils lui laissent tout l'espace dont il a besoin avant et durant la compétition. Ils célèbrent avec lui une fois la compétition terminée.

S'entraîner à gagner (filles 18+; garçons 19+)

S'ENTRAÎNER À GAGNER

Au cours du stade S'entraîner à gagner, les athlètes développent des routines de compétition et des stratégies mentales qui fonctionnent bien pour eux. Au cours de ce stade, on s'efforce d'améliorer les habiletés mentales en les associant plus étroitement aux résultats de performance visés et à l'atteinte de performances personnelles optimales. Les éléments clés de la constance dans les performances sont les suivants : déterminer sur quoi l'athlète doit se concentrer pendant l'entraînement et appliquer ce choix, faire en sorte que l'athlète procède à une récupération de qualité et contrôler les distractions. Les athlètes doivent maintenir et consolider leurs points forts, concentrer leurs efforts sur l'amélioration de leurs points faibles et être capables de s'adapter à divers environnements de performance. De plus, les athlètes peuvent avoir à satisfaire à des exigences plus importantes sur le plan des études, des finances personnelles et des relations interpersonnelles, d'où la nécessité pour eux de maintenir un juste équilibre entre leur vie dans le sport et en marge du sport. Enfin, les athlètes de ce stade peuvent commencer à songer à se doter d'un plan en vue de leur « retraite » de la compétition de haut niveau. À un certain moment, on doit les encourager à adopter une attitude proactive et à réfléchir à leur vie après le sport de compétition et à commencer à préparer un plan de transition.

Principes de base :

- Les athlètes établissent un niveau élevé de conscience de soi et une grande capacité d'écouter les besoins de leur corps pour la performance et la récupération.
- Les athlètes apprennent à gérer et à accepter l'anxiété pré-performance dans un éventail de situations de compétition; ils développent les habiletés d'adaptation appropriées pour faire face à des exigences extrêmes.
- Il est important de maintenir un degré élevé de motivation intrinsèque ou autogénérée.
- Les athlètes devraient élaborer un plan annuel d'entraînement mental qui concorde avec leur calendrier de compétitions.
- Les athlètes doivent se comporter comme des modèles de rôle et des professionnels.
- Il est utile pour les athlètes de discuter de la transition à opérer après le sport de haut niveau, afin de faciliter ce passage.
- Les athlètes acquièrent une vision globale et une identité bien équilibrée en marge de leur statut d'athlète.



Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on continue d'utiliser et d'améliorer les habiletés bien établies en matière de fixation de buts, de concentration et de visualisation. • on continue de surveiller la fatigue psychologique, émotionnelle et physique et de trouver des moyens de s'y adapter. • on continue à pratiquer la pleine conscience (capacité de rester dans le moment présent) régulièrement. • on pratique l'acceptation et/ou la régulation des pensées, des émotions et des sensations physiques avant la compétition. • on continue d'améliorer les plans qui s'appliquent avant, durant et après la compétition.
Performance	<ul style="list-style-type: none"> • on continue d'exécuter les plans de performance dans différents environnements. • on continue de trouver des moyens de s'adapter aux divers environnements et de suivre les plans de recentrage au besoin. • on continue de se concentrer sur des signaux simples à chaque phase critique de compétition. • on continue de prendre conscience de ses réactions et de réguler ses émotions. • on met en évidence ses points forts et on utilise des rappels positifs pour maintenir la confiance en soi et la motivation. • on continue d'améliorer le travail d'équipe et d'encourager la rivalité positive.
Post-performance	<ul style="list-style-type: none"> • on procède à un débriefage après les performances et on souligne les principaux points forts ainsi que les points à améliorer. • on s'exerce à maintenir un point de vue positif sur la performance, quels que soient les résultats ou les circonstances, afin de garder la motivation intacte. • on comprend l'incidence d'une équipe qui fonctionne de façon positive ou de façon destructive et on souligne l'importance du travail d'équipe.

Messages clés :

Athlètes Ils maximisent les occasions d'apprentissage à l'entraînement et en compétition, et ils consolident leur croyance dans leur capacité d'atteindre leurs buts. Ils pratiquent la pleine conscience, développent leur capacité d'accepter les pensées, les sentiments et les émotions variés qui émergent, et ils s'exercent à maintenir une concentration optimale dans toutes les conditions de compétition.

Entraîneurs Ils continuent de mettre l'accent sur les points positifs et de renforcer la préparation à la compétition des athlètes. Ils aident ces derniers à se concentrer sur quelques buts associés à leur processus personnalisé de compétition. Ils continuent d'aider les athlètes à choisir judicieusement les compétitions dans une optique de maximisation des performances. Ils s'assurent que les athlètes évitent l'épuisement mental et émotionnel en surveillant l'état mental, émotionnel et physique de ces derniers. Ils leur demandent souvent de fournir une rétroaction et ils continuent de leur expliquer la logique derrière leur plan d'entraînement. Ils parviennent ainsi à consolider la confiance des athlètes, leur sentiment d'autonomie et leur motivation intrinsèque.

Parents Comme au stade précédent, ils continuent de soutenir leur enfant et de l'encourager. Ils doivent bien doser leur façon d'exprimer leur soutien et être conscients de l'impact qu'ils peuvent avoir sur leur enfant, pour éviter, par exemple, de faire peser une pression supplémentaire sur lui. Ils encouragent la communication positive avec leur enfant et lui fournissent l'espace dont il a besoin avant, durant et après la compétition. Ils célèbrent avec leur enfant une fois la compétition terminée.

Vie active (athlètes et participants +12 ans)

VIE ACTIVE

Le stade Vie active est la destination finale du DLTP/A. Rester actif dans le sport et l'activité physique la vie durant est l'un des principaux résultats visés par le programme Au Canada, le sport c'est pour la vie. À ce stade, les athlètes et les participants ont un mode de vie actif qui trouve son expression dans un éventail d'environnements de sport de compétition et de loisirs. Comme ces sportifs d'occasion ont normalement appris les principes de la littératie physique grâce à leur participation sportive antérieure, ils peuvent aussi adopter les principes à la base du développement de l'aptitude et des habiletés mentales que leur expérience dans le sport leur a permis de développer. Les activités de développement de l'aptitude mentale varieront en fonction de l'expérience sportive antérieure, ainsi que de l'esprit de compétition et des raisons de participer de chacun. Les athlètes et les participants de ce stade peuvent se reporter aux recommandations des stades antérieurs, selon leurs besoins particuliers. En général, les principes à la base du développement de l'aptitude mentale présentent deux aspects importants :

- **Buts et perspective :** les participants et les athlètes devraient réfléchir aux buts de leur participation sportive (avoir un mode de vie sain et des activités sociales, relever un nouveau défi ou trouver un exutoire à un besoin de compétition, etc.). La personne qui s'engage dans une activité récréative peut avoir un certain but à l'esprit au départ, mais celui-ci peut donner lieu à une évaluation critique des compétences personnelles. Le maintien d'une saine perspective sur le sport et l'activité physique peut favoriser la performance, le plaisir et l'amusement.
- **Esprit sportif :** dans les activités de sport récréatif, les participants devraient être conscients de l'importance de l'esprit sportif. Comme les raisons de participer varient normalement d'un participant à l'autre, il est important que chacun respecte les différences individuelles et que personne n'impose ses motivations aux autres membres du groupe.

Le stade Vie active réunit des participants de tous âges et de tous les niveaux de développement, qui peuvent évoluer jusqu'au stade La compétition à vie ou En forme pour la vie, tout au long de la vie adulte. À ce stade aussi, l'application des principes à la base du développement de l'aptitude et des habiletés mentales est un gage d'expérience positive.

RÉSUMÉ

Dès le jeune âge, les athlètes peuvent être initiés aux concepts et stratégies qui sous-tendent le développement de l'aptitude mentale. On commence par leur présenter les principes de base en matière d'attitude, de concentration positive et d'imagination, tout en soulignant l'importance de l'effort comme du plaisir. À mesure qu'ils évoluent vers des stades plus avancés du DLTP/A, les athlètes commencent à acquérir et à développer les habiletés et stratégies mentales qui peuvent les aider à faire face à des pressions et exigences de compétition de plus en plus importantes. L'acquisition de l'aptitude mentale est un processus dynamique qui fluctue selon :

- a) le temps et l'énergie que l'athlète consacre au développement de ses habiletés et attributs mentaux;
- b) l'ouverture dont l'athlète fait preuve vis-à-vis de l'auto-apprentissage et de la réflexion sur les expériences de compétition.

Pour que les athlètes aient la possibilité de développer pleinement leur potentiel et de parvenir à des performances optimales, il est impératif d'incorporer le développement de l'aptitude mentale à leur développement à long terme.

Références et ressources

RÉFÉRENCES

- Begley, S. (2008). *Entraîner votre esprit, transformer votre cerveau : comment la science de pointe révèle le potentiel extraordinaire de la neuroplasticité*, Outremont (Québec), Ariane.
- Gardner, F. et Z. Moore. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach*. New York (NY), Springer Publishing Company.
- Jones, G., S. Hanton et D. Connaughton. (2007). « A framework of mental toughness in the world's best performers », *The Sport Psychologist*, 21, 243-264
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to win in sport and life through mental training*, Champaign (IL), Human Kinetics.
- Weinberg, R. et J. Williams (2005). « Integrating and implementing a psychological skills training program », dans J. Williams (éditeur), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5e éd.), Mountain View (CA), McGraw-Hill Humanities.
- Williams, J. (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5e éd.), Mountain View (CA), McGraw-Hill Humanities.
- Williams, J. et V. Krane (2005). « Psychological characteristics of peak performers », dans J. Williams (éditeur), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5e éd.), Mountain View (CA), McGraw-Hill Humanities.

RESSOURCES

- Balyi, I., C. Cardinal, C. Higgs, S. Norris et R. Way (2005). Développement à long terme de l'athlète V2 : Au Canada, le sport c'est pour la vie. Centres canadiens multisports, Canada. www.canadiansportforlife.ca/fr/
- Côté, J., J. Baker et B. Abernethy. « Practice and Play in the Development of Sport Expertise », dans *Handbook of Sport Psychology*, 3e éd. (2007), Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund (éditeurs), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken (NJ).
- Durand-Bush, N. et J. H. Salmela. (2002). « The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions », *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Glynn C. Roberts, Darren C. Treasure et David E. Conroy, « Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity », dans *Handbook of Sport Psychology*, 3e éd. (2007), Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund (éditeurs), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken (NJ).
- Hogg, J. (1997). *Mental Skills for Young Athletes: A mental skills workbook for athletes 12 years and under*, Edmonton (Alberta), Sport Excel Publishing.
- Orlick, T. et J. Partington (1988). « Mental Links to Excellence », *The Sport Psychologist*, 2, P. 105-130.
- Orlick, T. (2011). *Positive Living Skills: Joy and Focus for Everyone*, Renfrew (Ontario), General Store Publishing House.
- Partington, E. et S. Partington (2005). *Mental skills coaching resource*, Badminton Association of England, Northumbria University.
- Vealey, Robin S., « Mental Skills Training in Sport », dans *Handbook of Sport Psychology*, 3e éd. (2007), Gershon Tenenbaum & Robert C. Eklund (éditeurs), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken (NJ).

Autres ressources par Au Canada, le sport c'est pour la vie

acsv.ca/resources

Document de référence «Au Canada, le sport c'est pour la vie» 2.0 Une parent de l'athlète Guide Développer le savoir-faire physique Devenir champion n'est pas une question de chance 2e édition

Sommeil, récupération et performance humaine

Le suivi de la croissance: un aspect important du développement à long term du participant/athlète

La compétition est un bon serviteur mais un mauvais maître

Faire le lien entre «Le sport, c'est pour la vie» et la gestion par les valeurs

Offrir à nos enfants l'expérience sportive de leur vie

La récupération et la régénération dans développement à long terme de l'athlète

Le sport au féminin

Publié par l'Institut canadien du sport (Pacifique) - 2014
ISBN 978-1-927921-04-3

Cet ouvrage ne peut être reproduit en totalité ou en partie à des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs ou de l'Institut canadien du sport (Pacifique). Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie et tout enregistrement, ou tout accès à un système de stockage d'information.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada, par le biais de Sport Canada, qui relève du ministère du Patrimoine canadien.

Canada



**AU CANADA
LE SPORT C'EST
POUR LA VIE**

sport et activité physique de qualité