



LTAD - LËTZEBUERG LIEFT SPORT

Concept-cadre

IMPRESSUM

Éditeurs

ENEPS (Ecole Nationale de l'Education Physique et des Sports)
Ministère des Sports
COSL (Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois)
LIHPS (Luxembourg Institute for High Performance in Sports)
Sportlycée

Date de parution

2020

Lieu de parution

Luxemburg

Mise en page

cropmark

Impression

print solutions

Pour des raisons de lisibilité, le genre masculin a été employé.
Si des désignations neutres ou masculines sont utilisées,
celles-ci englobent toujours la désignation féminine.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	6
VISION	11
MISSIONS	11
OBJECTIF	12
PRINCIPES	12
DÉFINITION	13
MODÈLE	14
22 FACTEURS-CLÉS	17
Facteurs personnels	18
Facteurs organisationnels	20
Facteurs systémiques	22
LITTÉRATIE PHYSIQUE	24
DOMAINES ET PHASES	27
Prise de conscience et première participation	27
Développement de la littératie physique	28
Active Start	29
FUNdamentals	30
Learn to Practice	31
La voie du sport de haut niveau	32
Train to Train	33
Train to Compete	34
Train to Win	35
Littératie physique pour la vie	36
Active for Life	36
Competitive	36
Fit	37
Committed	37
SYNTHÈSE	38

AVANT-PROPOS



Dan Kersch
Ministre des Sports

Depuis le symposium de lancement du concept LTAD en octobre 2019, une année spéciale et laborieuse s'est écoulée. À l'instar de beaucoup d'autres secteurs, le sport a été durement touché par la pandémie de COVID-19. Et malgré tous les efforts déployés, des compétitions et des entraînements ont dû être annulés et des mesures de restriction ont été mises en œuvre à l'échelon national et international.

Au niveau politique et conceptuel, un travail important a toutefois été accompli en coulisses. Dans l'accord de coalition 2018-2023, le gouvernement luxembourgeois s'est fixé comme objectif de mettre en œuvre une « politique sportive cohérente et intégrée, qui favorise le développement du sport et le bien-être de tout un chacun, et ceci à tous les niveaux ». Pour y parvenir, il est indispensable d'améliorer durablement les conditions-cadres du monde du sport luxembourgeois. Le présent concept s'appuie sur le *Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg* élaboré par le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) et fournit des orientations importantes. L'objectif global est de continuer à enrichir le monde du sport et de l'activité physique avec des offres de haute qualité qui s'adressent à l'ensemble de la population. Pour l'atteindre, nous avons besoin d'entraîneurs et d'acteurs compétents (*Good People*) qui peuvent mettre en œuvre ou accompagner les offres sportives avec des programmes cohérents (*Good Programs*) dans un environnement adapté (*Good Places*).

LTAD est l'acronyme du terme « Long-Term Athlete Development » (développement à long terme de l'athlète), un concept développé au Canada, qui illustre les différentes phases d'une vie active sur le plan physique et met l'accent sur le développement global des athlètes et des personnes actives. Le concept englobe donc toutes les facettes du sport. En février 2020, la coopération avec Le sport c'est pour la vie Canada a été intensifiée encore davantage, et des représentants de l'ENEPS ont rencontré au Canada des spécialistes du domaine de renommée internationale.

Afin d'exploiter pleinement les forces du concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport**, ce dernier doit être adapté à l'environnement sportif luxembourgeois et tenir compte des spécificités de nos fédérations sportives et de leurs disciplines. Les cinq partenaires, à savoir le Ministère des Sports, l'ENEPS, le COSL, le Sportlycée et le LIHPS, ont entrepris cette tâche complexe dans le cadre d'un processus de grande ampleur et avec le concept-cadre LTAD, ils ont défini une stratégie commune pour la politique sportive, les fédérations, les entraîneurs, les sportifs et leur environnement. Les termes, les lignes directrices, les objectifs fondamentaux et les points communs aux différents sports ont été uniformisés et rendus compréhensibles pour tous les acteurs.

L'aspect le plus remarquable du concept, et c'est la raison pour laquelle nous souhaitons ancrer de façon durable ce modèle au Luxembourg, est que chaque individu, indépendamment de son niveau sportif, son âge et son domaine d'activité, peut se retrouver dans ce modèle. Dans ce contexte, les différents objectifs correspondant à chaque phase reposent sur la littératie physique, qui permet de développer des performances sportives et de participer à des activités physiques et sportives parallèlement à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif pendant toutes les étapes de la vie. Idéalement, la formation motrice de base commence donc dès le plus jeune âge et continue à se développer de façon continue par la suite. La littératie physique garde donc toute son importance à toutes les étapes de la vie et à tous les âges.

Vingt-deux facteurs-clés ont été identifiés et divisés en trois catégories, à savoir les facteurs personnels, les facteurs organisationnels et les facteurs systémiques afin de mieux refléter la complexité du développement à long terme dans le sport.

Les sports étant très diversifiés, différents aspects déterminent les performances pour chaque discipline. C'est pour cette raison que les concepts LTAD respectifs des fédérations sportives doivent être revus et adaptés en fonction du profil d'exigences. Selon l'âge, les motivations et les facettes, d'autres institutions et acteurs sont abordés parallèlement au mouvement sportif formel pour ce qui concerne l'éducation physique et de la promotion de l'activité

physique. Je pense ici aux structures d'éducation non formelle telles que les crèches et les foyers scolaires ainsi qu'aux communes, aux autres employeurs dans le monde du sport et de l'activité physique, aux écoles, aux entreprises et, enfin et surtout, aux familles. Tous jouent un rôle primordial dans la mise en œuvre du concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport**.

L'ENEPS et le COSL offrent un soutien à tous les acteurs en ce qui concerne l'adaptation et la mise en œuvre du concept-cadre, que ce soit au moyen d'une expertise interne, de l'organisation et l'élaboration de formations initiales et continues, de l'engagement et la mise à disposition d'experts externes ou encore d'une application mobile de gestion des connaissances.

Les 53 fédérations sportives reconnues par le COSL, qui comptent plus de 1 300 clubs, constituent l'épine dorsale du sport luxembourgeois et jouent un rôle central dans la mise en œuvre pratique. À l'heure actuelle, pas moins de huit fédérations sportives ont déjà soumis une demande de projet LTAD. D'autres fédérations sont en train de préparer leur demande. Après avoir analysé la situation actuelle et fixé les priorités qui en découlent, notre objectif est d'appliquer les principes du concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** entre autres au sein des différentes disciplines, dans les formations des entraîneurs, dans les offres sportives destinées aux enfants et aux jeunes, dans les systèmes et règles de compétition, de même que dans les sports pour adultes, seniors et de haut niveau.

Ce n'est qu'avec l'engagement de tous les acteurs sportifs et leur adhésion au concept que nous pourrions permettre à chaque citoyen de découvrir le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** et ancrer notre pays dans une démarche axée sur le sport et l'activité physique.

Dan Kersch
Ministre des Sports



André Hoffmann
Président COSL

AVANT-PROPOS

Le modèle du « Long-Term Athlete Development » (LTAD) est désormais prêt pour offrir un cadre à une planification optimale des entraînements et compétitions durant toutes les étapes du développement des athlètes, dans l'objectif de permettre aux athlètes d'atteindre leur potentiel athlétique maximal.

Sous l'impulsion du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) et de l'Ecole Nationale d'Education Physique et des Sports (ENEPS) et avec l'appui inconditionnel d'autres parties prenantes du mouvement sportif étroitement associées à cette initiative, ce modèle fut présenté au Luxembourg lors d'un symposium organisé le 12 octobre 2019.

Développé initialement au Canada, ce modèle est adopté par **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** en tant que cadre pour la gestion appropriée au Luxembourg des processus de développement des athlètes dès leur plus jeune âge jusqu'à ce qu'ils aient pu atteindre leur meilleur niveau. Le modèle identifie les périodes de maturité critiques pour assurer un développement optimal et adapter les entraînements en conséquence.

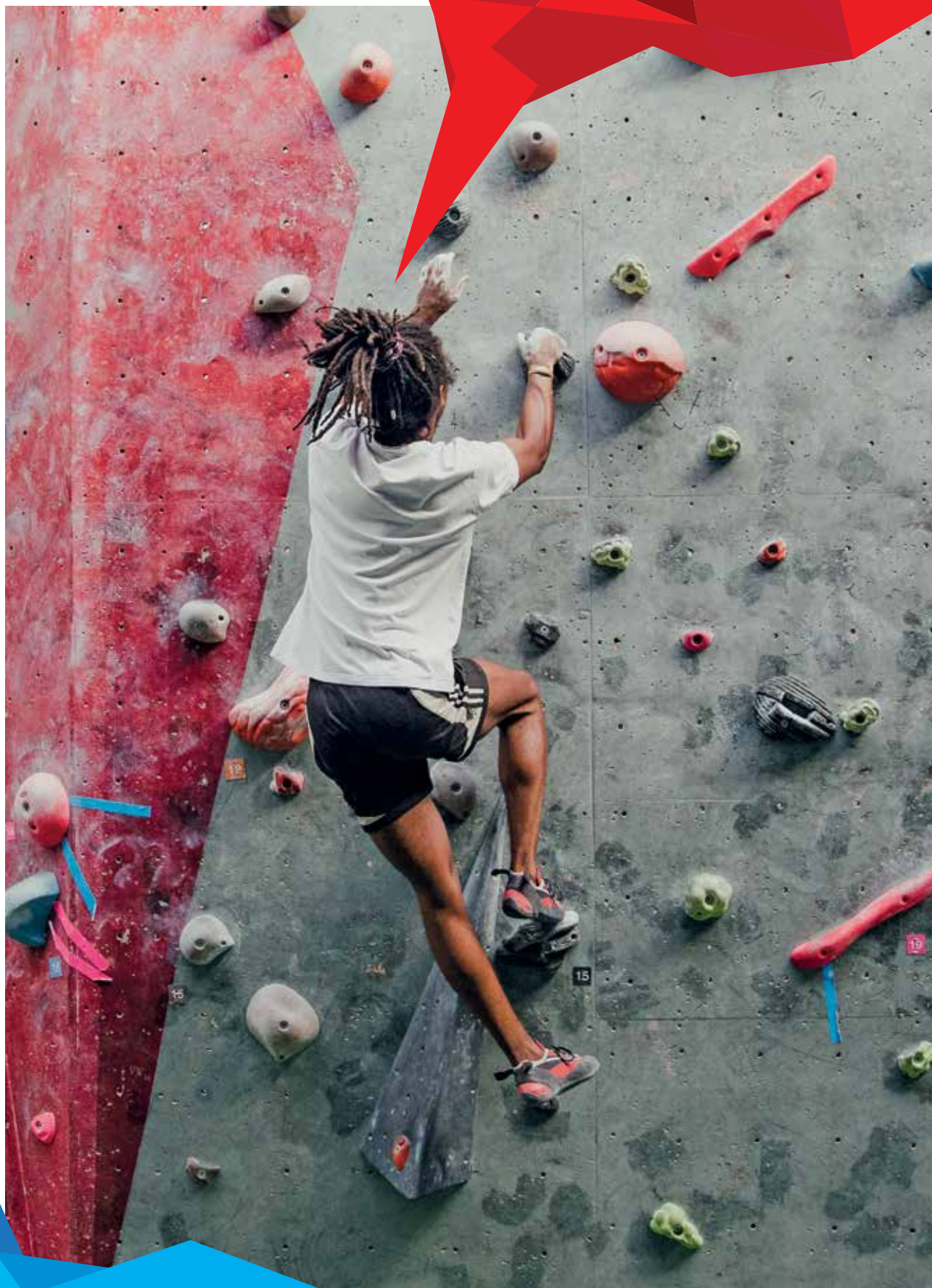
Le modèle, actualisé aux derniers standards et valeurs référentielles basées sur les expériences déjà acquises au niveau international, et sa déclinaison dans le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport**, est une nouvelle étape, indispensable à l'optimisation des activités sportives, tous sports et disciplines confondus. Ce sera un élément majeur, voire systémique pour le mouvement sportif, pour forger des carrières sportives, dégager tous le potentiel d'athlètes en devenir et aspirer vers le haut niveau international.

Au-delà des carrières sportives, le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** fournit des bases solides à la promotion de la pratique sportive dans la population, accompagnant chacun dans sa vie jusqu'à un âge avancé.

Le COSL se réjouit des améliorations qualitatives que le LTAD se propose d'apporter et d'implémenter le plus rapidement possible, soutenant de cette manière le développement, l'amélioration et la promotion des athlètes et sportifs luxembourgeois. Ainsi, le LTAD contribue à la mise en place du *Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg* tel que publié par le COSL en 2014.

Que le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** puisse être rapidement ancré dans notre société et inspirer les générations futures.

André Hoffmann
Président COSL





VISION

LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport se penche sur des problèmes et domaines d'amélioration définis dans le Concept intégré pour le sport du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)¹, et propose des solutions et des mesures d'optimisation pratiques en vue d'accroître la qualité dans les différents domaines du monde du sport et de l'activité physique au Luxembourg.

La devise LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport symbolise dès lors le développement d'une société tout entière qui mène des activités physiques sous toutes ses facettes.

MISSIONS

1.

Recueillir, développer et diffuser des connaissances et des compétences dans le monde du sport et de l'activité physique

2.

Soutenir et accompagner les fédérations sportives dans l'élaboration et la mise en œuvre d'un concept LTAD propre à leur discipline sportive

3.

Promouvoir les synergies interinstitutionnelles et interorganisationnelles du point de vue technique et au niveau du contenu

¹ Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxembourg 2014.



OBJECTIF

L'objectif est d'accroître constamment la qualité du sport et de l'activité physique au Luxembourg.

Le sport et l'activité physique de haute qualité sont favorisés lorsque

- des personnes compétentes (Good People)
- mettent en pratique des programmes de haute qualité au moment adéquat (Good Programs)
- et dans des environnements adaptés (Good Places).

PRINCIPES

LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport se fonde sur les principes suivants :

- prise en considération globale des athlètes et des personnes actives ;
- orientation sur des **modèles de meilleures pratiques** et sur les dernières données scientifiques et **factuelles** ;
- approche axée sur le processus dans une perspective de **durabilité** et de **longévité** ;
- **plaisir** de l'activité physique, du jeu et de la pratique sportive ;
- **inclusion** et **intégration** ;
- **respect** et **compréhension** des différentes facettes de l'activité sportive et de leurs **interactions**.

DÉFINITION

LTAD – LËTZEBUERG LIEFT SPORT ...

... englobe tous les sports et toutes les disciplines et fédérations sportives peuvent en tirer parti. Le concept sert de base à l'élaboration de modèles de réussite propres à la discipline sportive.

... tient compte de facteurs en rapport avec l'âge et le développement, et place les athlètes et les personnes actives au centre de l'attention.

... offre des possibilités de mise en œuvre adaptées aux intérêts, aux motivations et aux besoins individuels, et crée ainsi les conditions optimales pour une participation tout au long de la vie au sport et aux activités physiques, indépendamment des niveaux de développement et de l'âge. Les bases d'une société active au sein de laquelle chacun trouve sa place sont ainsi jetées.

(Littérature physique)

... permet des synergies et encourage la coopération entre les différents acteurs et les diverses facettes des activités sportives (des activités axées sur la participation à celles centrées sur la compétition).

La notion de sport est la définition commune pour toute forme d'activité physique (sport et mouvement) dans le sens d'un acte lié à un objectif et à un but, sans être lié à d'autres activités de la vie quotidienne².

Le sport se présente sous différentes formes :

- activités axées sur la participation : sport de loisir, sport à l'école, sport de santé, sport-fitness, sport pour tous, formation motrice de base ;
- activités orientées sur la compétition : sport de compétition, sport de haut niveau et sport de très haut niveau ;
- des formes mixtes et des combinaisons sont possibles et souhaitées.

² Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxembourg 2014, p. 13.

MODÈLE

Le concept **LTAD** (Long-Term Athlete Development) – **Lëtzebuerg lieft Sport** énonce différentes orientations pour tous les sports et activités physiques afin que tout un chacun puisse trouver sa place, quels que soient ses prédispositions, ses centres d'intérêt et ses objectifs individuels. Les phases de développement successives sont définies en fonction des connaissances sur les mécanismes de développement du corps humain. Elles tracent un cadre clair pour les objectifs, les contenus, les méthodes d'enseignement et les formes de pratique sportive.

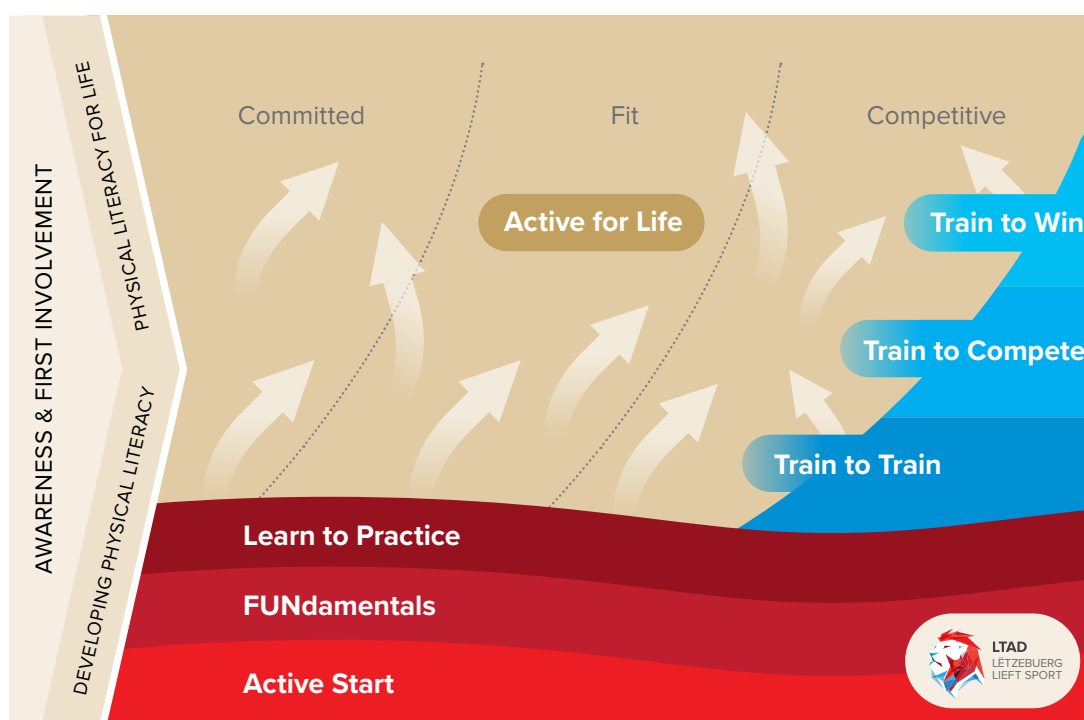


Fig. 1

le modèle LTAD –
Lëtzebuerg lieft Sport

L'adoption d'un mode de vie actif sur le plan physique est favorisée par la prise de conscience (**Awareness**) concernant l'univers du sport et de l'activité physique et par une expérience positive de la première participation (**First Involvement**).

Le modèle à proprement parler s'articule autour de trois phases, à savoir **Active Start**, **FUNDamentals** et **Learn to Practice**, dans lesquelles les jalons essentiels à la suite du parcours sont posés. Précisément au cours des phases de vie de l'enfance à l'adolescence, il existe une chance unique pour chacun d'acquérir une motricité diversifiée, ainsi qu'une motivation et une compétence durables pour un engagement à vie dans le sport et l'activité physique. C'est le développement de la **littératie physique**.

Une partie des jeunes s'engagent ensuite sur la **voie du sport de haut niveau**, qui comprend les phases **Train to Train**, **Train to Compete** et **Train to Win**.

La majeure partie des citoyens évoluent dans la phase **Active for Life**, dans laquelle ils peuvent à nouveau opter, en fonction de leur motivation et de leurs intérêts, pour les sous-domaines **Competitive** ou **Fit**. Les compétences diversifiées qu'ils assimilent à travers ce concept constituent en outre le fondement pour assumer une responsabilité dans une fonction de soutien dans le monde du sport et de l'activité physique. C'est le sous-domaine appelé **Committed**.

Peu importe la voie choisie, tous les citoyens peuvent ainsi trouver leur place dans le large champ d'activité du sport. Les frontières entre les différentes phases et les domaines sont par ailleurs floues, de sorte qu'il est possible à tout moment, et même inévitable au fil de la vie, de changer de domaine, de discipline sportive ou de forme d'activité. Une attention particulière doit être portée aux interactions entre les différentes phases et les domaines afin de soutenir les athlètes et les personnes actives dans leurs processus de transition et de changement.

Dans les différentes phases du modèle, des interrelations complexes se tissent entre les acteurs, les programmes et les conditions-cadres infrastructurelles. La corrélation entre les Good People, les Good Programs et les Good Places peut être modelée et ses différentes composantes pondérées différemment selon la discipline, l'âge et la facette de l'activité.



Fig. 2

la corrélation complexe entre les Good People, les Good Programs et les Good Places

Le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport** met l'accent sur le développement individuel à long terme des **Good People** dans le monde du sport et de l'activité physique au Luxembourg. Le terme « Good People » désigne aussi bien les athlètes et les personnes actives qui pratiquent elles-mêmes une activité physique que tous les acteurs qui s'impliquent dans le sport et pour le sport et le rendent possible. Ces personnes se caractérisent par leur approche et leur comportement positifs à l'égard du sport. Actives et dévouées, elles souscrivent un engagement volontaire (*commitment*).

Les programmes ont pour objectif d'aider les Good People à atteindre leurs objectifs et de les soutenir tout au long de leur processus de développement de la personnalité. Au sens du concept LTAD, les **Good Programs** se caractérisent en ce que leurs mesures sont adaptées au développement, aux centres d'intérêt et aux besoins.

Le sport dans sa globalité, avec ses différentes facettes et sa diversité, nécessite dans les lieux où il est pratiqué des conditions-cadres de haute qualité et facilement accessibles pour tous les citoyens. Elles permettent la mise en œuvre des programmes dans les domaines formels, non formels et informels. Ces infrastructures locales, régionales ou nationales, selon la phase concernée, sont appelées **Good Places**.



22 FACTEURS-CLÉS



Aux fins du développement individuel à long terme par le sport et l'activité physique, une série de facteurs-clés peuvent être identifiés, qui exercent une influence sur les athlètes et les personnes actives, et partant, sur leur progression et leurs performances sportives. Ces facteurs constituent le fondement du modèle de société à long terme **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport**, qui a pour objectif que chaque citoyen puisse exprimer son plein potentiel à travers le sport et dans le sport.

Les acteurs doivent prendre conscience de leurs responsabilités sur le plan systémique et lors de la planification et l'organisation de programmes répondant à des critères de qualité élevés, et leur donner corps le mieux possible dans la pratique.

Les 22 facteurs-clés entrent en compte à trois niveaux : sur le plan individuel, au sein des organisations et institutions et dans le système du sport.

FACTEURS PERSONNELS

Les facteurs-clés d'ordre personnel se rapportent tant aux athlètes et aux personnes actives qu'aux parents, éducateurs, enseignants, moniteurs, accompagnants, groupes de pairs, entraîneurs et coaches qui peuvent influencer sur le développement physique, moteur et sportif.

► PRISE EN COMPTE DES PRÉDISPOSITIONS INDIVIDUELLES

Chaque personne est dotée de certaines prédispositions qui la rendent unique et qui sont plus ou moins avantageuses pour différentes disciplines sportives et facettes. Outre les prédispositions physiques, la motivation intrinsèque et la volonté de fournir une performance jouent également un rôle déterminant dans le parcours sportif. Afin que chacun trouve le sport et la facette qui correspondent à ses prédispositions, une pratique polysportive offrant différentes expériences est opportune, en particulier dans la phase Learn to Practice et au début de la phase Train to Train.

► DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

La promotion précoce de la littératie physique³ est déterminante pour le maintien d'une pratique sportive et d'une activité physique tout au long de la vie. Elle constitue en outre la base d'une percée dans le sport de haut niveau.

► ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE PROPICE AU DÉVELOPPEMENT

Il est important que les enfants disposent d'un environnement d'apprentissage stimulant qui répond à des critères de qualité élevés pour développer leur littératie physique et acquérir des habiletés sportives spécifiques. Un environnement dans lequel les enfants sont au centre de l'attention en ce qui concerne l'expérimentation, l'exercice, l'entraînement et la compétition doit être mis en place. Un tel milieu produit par ailleurs un effet positif sur l'ensemble du parcours sportif.

► PROGRAMMES ADAPTÉS AU DÉVELOPPEMENT

Le stade de développement individuel doit être pris en compte lors de la planification et la conception des programmes (y compris les compétitions et les phases de récupération), non seulement pour ce qui est de l'aptitude physique et technico-tactique, mais aussi en ce qui concerne la maturité mentale, cognitive, émotionnelle et sociale des jeunes.

► PRISE EN COMPTE DES PÉRIODES DE PLUS GRAND POTENTIEL D'ENTRAÎNEMENT

Si l'on analyse leur aptitude à l'entraînement physique, les jeunes traversent au cours de leur croissance une série de phases durant lesquelles l'organisme est plus sensible à certaines expériences motrices et l'apprentissage peut donc être plus efficace. Connaître et mettre à profit ces périodes de plus grand potentiel d'entraînement peut avoir un effet positif sur les performances sportives ultérieures. Le concept LTAD luxembourgeois s'appuie à cet égard sur le modèle de développement de Lloyd RS et Oliver JL (voir figures 3 et 4), qui vise à identifier les interactions entre la croissance, l'acquisition de la maturité et l'entraînement. Ce modèle est fondé sur le degré de maturité biologique, qui opère une distinction entre les phases prépubère, pubère et postpubère, marquées par le début de la poussée de croissance (*peak height velocity*, ou PHV). Cette subdivision est plus pertinente que l'âge chronologique pour la pratique et permet la formulation de lignes directrices différenciées. Dans le modèle de développement moteur, les différentes tailles de la police illustrent la pondération accordée aux axes prioritaires de l'entraînement. Une plus grande taille correspond à une pondération plus importante de ces composantes physiques dans l'entraînement.

³ Voir « littératie physique » p. 24.

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DURANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE – MASCULIN																							
Âge chronologique (années)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+			
Groupes d'âge	petite enfance			enfance moyenne et préadolescence							adolescence							âge adulte					
Vitesse de croissance	croissance rapide			←-----→			croissance constante			←-----→			poussée de croissance			←-----→			ralentissement de la croissance				
Phase de maturation	prépubère (pré-PHV)										←-----→			PHV			-----→			postpubère (post-PHV)			
Adaptation de l'entraînement	principalement neuronale (en fonction de l'âge)										←-----→			neuronale et hormonale (en fonction du degré de maturité)									
Capacités et habiletés	HMF		HMF					HMF			HMF												
	HSS		HSS					HSS			HSS												
	Souplesse		Souplesse									Souplesse											
	Agilité		Agilité									Agilité				Agilité							
	Vitesse		Vitesse									Vitesse				Vitesse							
	Force-vitesse		Force-vitesse									Force-vitesse				Force-vitesse							
	Force		Force									Force				Force							
	Hypertrophie										Hypertrophie			Hypertrophie					Hypertrophie				
	Endurance et état métabolique		Endurance et état métabolique									Endurance et état métabolique				Endurance et état métabolique							
PHV: peak height velocity (moment de la poussée de croissance maximale) HSS: habiletés sportives (spécifiques) HMF: habiletés motrices (fondamentales) Force: endurance de force et force maximale																							

Fig. 3

le modèle de développement moteur durant l'enfance et l'adolescence – masculin
(selon Lloyd RS et Oliver JL, 2012, p. 63)

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DURANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE – FÉMININ																					
Âge chronologique (années)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
Groupes d'âge	petite enfance			enfance moyenne et préadolescence					adolescence										âge adulte		
Vitesse de croissance	croissance rapide			----->			croissance constante			----->			poussée de croissance			----->			ralentissement de la croissance		
Phase de maturation	prépubère (pré-PHV)								----->		PHV		----->					postpubère (post-PHV)			
Adaptation de l'entraînement	principalement neuronale (en fonction de l'âge)										----->		neuronale et hormonale (en fonction du degré de maturité)								
Capacités et habiletés	HMF		HMF			HMF		HMF													
	HSS		HSS			HSS		HSS													
	Souplesse		Souplesse					Souplesse													
	Agilité		Agilité					Agilité					Agilité								
	Vitesse		Vitesse					Vitesse					Vitesse								
	Force-vitesse		Force-vitesse					Force-vitesse					Force-vitesse								
	Force		Force					Force					Force								
	Hypertrophie								Hypertrophie		Hypertrophie								Hypertrophie		
	Endurance et état métabolique		Endurance et état métabolique							Endurance et état métabolique							Endurance et état métabolique				
PHV: peak height velocity (moment de la poussée de croissance maximale) HSS: habiletés sportives (spécifiques) HMF: habiletés motrices (fondamentales) Force: endurance de force et force maximale																					

Fig. 4

le modèle de développement moteur durant l'enfance et l'adolescence – féminin
(selon Lloyd RS et Oliver JL, 2012, p. 64)

► FACTEUR TEMPS

Outre de bons programmes et de bonnes conditions d'entraînement, la maîtrise d'un sport et l'exploitation du plein potentiel personnel nécessitent du temps. Un succès à long terme requiert de longues années d'entraînement. Une accélération forcée du parcours peut procurer un gain à court terme, mais à une plus longue échéance, elle entrave le développement et, qui plus est, accroît les risques de surentraînement, de blessure et de dropout.

► ORIENTATION VERS UNE PRATIQUE SPORTIVE TOUT AU LONG DE LA VIE

Dans les premières phases, il convient de garder à l'esprit lors de la conception des offres que les expériences vécues et les compétences sociales et cognitives acquises, ainsi que les valeurs, les attitudes et les habitudes, façonneront le développement ultérieur global de chaque personne tout au long de son parcours sportif.



FACTEURS ORGANISATIONNELS

Ces facteurs-clés organisationnels déterminent les méthodes à appliquer pour concevoir les programmes sportifs et d'activités physiques des différentes institutions et organisations.



► CONCEPT LTAD DANS TOUTES LES DISCIPLINES SPORTIVES

L'objectif est que tous les sports souscrivent au concept LTAD afin de garantir la prise en compte des développements sportifs, sociaux et scientifiques les plus récents.

► CONCEPT LTAD INTÉGRÉ

Le développement à long terme des athlètes est le plus fructueux si le concept LTAD est intégré dans la structure globale des fédérations sportives et dans le système sportif luxembourgeois. Cela doit s'étendre des dirigeants des fédérations sportives et autres décideurs et structures de services à la formation des entraîneurs, en passant par la mise en œuvre au quotidien. La structure des compétitions, y compris l'ensemble de règles, doit également s'inscrire dans cette optique.

► CONCEPT LTAD PROPRE À LA DISCIPLINE SPORTIVE

Chaque sport nécessite son propre concept orienté sur le long terme pour répondre au profil d'exigences spécifique à la discipline, avec les différents parcours possibles. Les profils d'exigences tiennent compte des composantes techniques, tactiques, physiques et mentales des sports et disciplines en question. En outre, ils sont adaptés aux différents objectifs des diverses facettes.

► SPÉCIALISATION AU MOMENT APPROPRIÉ SELON LA DISCIPLINE

Choisir le moment adéquat pour la spécialisation joue un rôle décisif dans la réussite sportive. En plus des sports standards, on distingue les sports de spécialisation précoce et tardive ainsi que les sports dits de transfert.

Les sports qui imposent aux athlètes des exigences hautement coordinatives et kinesthétiques requièrent souvent très tôt une implication dans le milieu spécifique, ce qui explique pourquoi une spécialisation précoce est généralement nécessaire. Cette spécialisation précoce comprend à la fois l'enseignement de capacités et d'habiletés spécifiques dès le plus jeune âge et l'acquisition d'une littératie physique avec une formation motrice de base polyvalent et solide pour permettre l'acquisition de performances d'élite à l'âge idéal pour chaque discipline sportive. Les concepts de réussite orientés sur le long terme se servent consciemment du développement de la littératie physique pour concevoir un entraînement attrayant, varié et motivant dans le but d'encadrer des athlètes motivés et satisfaits dans les cadres de promotion.

Dans les sports exigeant beaucoup d'endurance, une spécialisation tardive est en principe suffisante. Au Luxembourg, une importance particulière revient également aux sports dits de transfert, c'est-à-dire les sports qu'un athlète ne pratique généralement pas depuis l'enfance, mais qu'il adopte vers la fin de l'adolescence, pour se consacrer à une autre discipline.



► PÉRIODISATION

Le principe de la périodisation doit être appliqué dans le but d'atteindre la meilleure performance sportive à un moment précis. Dans ce contexte, la planification de carrière à long terme doit toujours rester en ligne de mire.

► STRUCTURE DES COMPÉTITIONS

Le rapport entre l'entraînement et la compétition doit être adapté à l'âge et au développement. Il s'agit de poursuivre de façon optimale le développement des compétences, tout en évitant les blessures, le surentraînement et le dropout. Le calendrier et le mode d'organisation des compétitions doivent correspondre aux besoins des participants et leur permettre de tester leurs progrès d'apprentissage. Les systèmes axés sur la participation doivent être soutenus davantage.

► EXPÉRIENCE POSITIVE DE LA PREMIÈRE PARTICIPATION

L'engagement dans un sport et une activité physique requiert au préalable une prise de conscience concernant l'éventail d'offres et de possibilités de pratique disponibles. Ensuite, la première participation doit se dérouler de façon à déclencher des émotions positives grâce à une expérience sécurisante, accueillante et intégrative.

► AIDE DANS LES PHASES DE TRANSITION

Le parcours personnel dans le monde du sport et de l'activité physique est jalonné de phases dites de transition. La première participation à la culture sportive, le franchissement de phases de développement, la réorientation vers une nouvelle discipline ou le passage vers une vie active n'en sont que quelques exemples. Il est important que ces transitions soient planifiées et accompagnées soigneusement afin que chacun puisse emprunter le chemin le mieux adapté à son cas.

FACTEURS SYSTÉMIQUES

Les facteurs systémiques reflètent l'interaction entre les différents organismes et, par conséquent, s'adressent spécialement aux décideurs du monde du sport et de l'activité physique.

► COLLABORATION

Une étroite collaboration entre les organisations et les systèmes du monde du sport et de l'activité physique est souhaitable afin de favoriser le développement optimal de tous les individus.

► HARMONISATION DU SYSTÈME

Afin d'éviter toute confusion, il est primordial que les lignes directrices et le langage dans lequel elles sont rédigées soient uniformes dans tous les documents des organisations et institutions impliquées.

Cette harmonisation du système global assure en outre la fluidité de la transition des athlètes et des personnes actives entre les différentes disciplines, les phases successives, les facettes et les programmes.

Le présent document, avec ses définitions, constitue un premier pas dans cette direction.

► PROGRAMMES POUR TOUS

Le monde du sport et de l'activité physique doit accueillir tous les citoyens luxembourgeois, avec leurs différents besoins et objectifs.

Une large gamme d'offres variées est indispensable à cette fin.

► PROMOTION DE LA POLYVALENCE

Afin de développer la confiance en soi, la motivation et les compétences appelées Life Skills, il est utile de s'essayer à différentes activités et disciplines sportives. Le système doit encourager cette diversification dans le développement.

L'harmonisation des niveaux systémiques contribue à cet objectif.

► RECONNAISSANCE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME

La réussite prend du temps. Les organisations et institutions doivent donc mettre en place des systèmes qui ne mettent pas les acteurs et les athlètes sous pression pour qu'ils obtiennent un succès immédiat. Il s'agit notamment d'éviter une spécialisation hâtive et une conception trop exigeante des programmes, avec des charges de travail trop importantes. Les réussites à long terme doivent être encouragées en termes systémiques et financiers.

► DÉVELOPPEMENT CONTINU DU CONCEPT

Le concept du développement à long terme par le sport et l'activité physique doit constamment être peaufiné et adapté aux nouvelles connaissances en matière de sciences, de pédagogie et de sociologie du sport, à la compréhension évolutive de la littératie physique et aux innovations technologiques.

► BASE SCIENTIFIQUE

Les connaissances relevant des sciences de l'entraînement doivent servir à développer de nouvelles stratégies de même que de nouveaux contenus et méthodes d'entraînement. La conception des programmes doit faire l'objet d'une évaluation permanente, d'un suivi régulier et de recherches à long terme.

APERÇU : LES 22 FACTEURS-CLÉS

		GOOD PEOPLE ⁴	
GOOD PROGRAMS	FACTEURS-CLÉS PERSONNELS	Prise en compte des prédispositions individuelles	Athlètes et personnes actives, parents, moniteurs, accompagnants, coachs et entraîneurs, éducateurs et enseignants
		Développement de la littératie physique	
		Environnement d'apprentissage propice au développement	Parents, moniteurs, accompagnants, coachs et entraîneurs, éducateurs et enseignants
		Programmes adaptés au développement	
		Prise en compte des périodes de plus grand potentiel d'entraînement	
		Facteur temps	Athlètes et personnes actives, parents, moniteurs, accompagnants, coachs et entraîneurs, éducateurs et enseignants
		Orientation vers une pratique sportive tout au long de la vie	
	FACTEURS-CLÉS ORGANISATIONNELS	Concept LTAD dans toutes les disciplines sportives	Institutions et organisations
		Concept LTAD intégré	
		Concept LTAD propre à la discipline sportive	Institutions et organisations, notamment les fédérations sportives
		Spécialisation au moment approprié selon la discipline	
		Périodisation	Fédérations sportives, coachs et entraîneurs
		Structure des compétitions	
		Expérience positive de la première participation	Institutions et organisations, coachs et entraîneurs, décideurs
		Aide dans les phases de transition	
	FACTEURS-CLÉS SYSTÉMIQUES	Collaboration	Institutions et organisations, décideurs
		Harmonisation du système	
		Programmes pour tous	
		Promotion de la polyvalence	
		Reconnaissance du développement à long terme	
		Développement continu du concept	
		Base scientifique	

⁴ Les Good People mentionnées ici sont les personnes et les structures qui par nature ont une incidence sur les différents facteurs-clés et peuvent donc également les influencer.

LITTÉRATIE PHYSIQUE

Le concept de littératie physique joue un rôle essentiel dans le modèle **LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport**. Il constitue en effet le pilier sous-jacent aux divers objectifs des différentes phases : à toutes les étapes de la vie, la littératie physique est la condition préalable à l'accomplissement de performances sportives, à la participation à un sport et une activité physique, ainsi qu'à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif sur le plan physique.

Qu'est-ce que la littératie physique ?

D'une façon générale, le terme « littératie » désigne l'éducation de base qui est indispensable pour participer activement à la société. « La littératie est d'une importance cruciale pour l'acquisition, par tous les enfants, jeunes et adultes, de compétences de base leur permettant de faire face aux problèmes qu'ils peuvent rencontrer dans la vie⁵. » Outre l'apprentissage de la lecture et l'écriture (*Emergent Literacy*) et l'apprentissage du calcul (*Numeracy*), l'éducation physique, ou littératie physique, a donc elle aussi parfaitement sa place dans cette théorie.

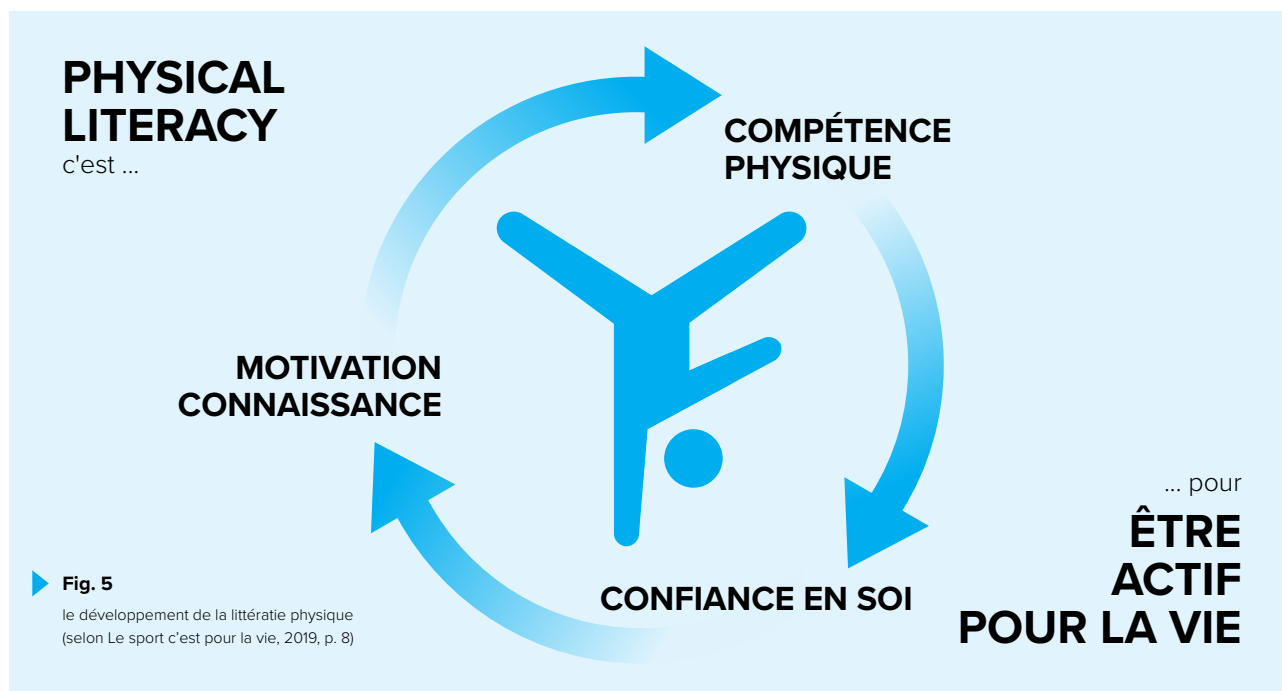
À l'échelle internationale, les définitions de la littératie physique sont aussi abondantes que changeantes.

L'International Physical Literacy Association en donne notamment cette description :

« La littératie physique se définit par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie⁶. »

LTAD – Lëtzebuerg leeft Sport privilégie néanmoins la définition australienne en raison de sa plus grande clarté :

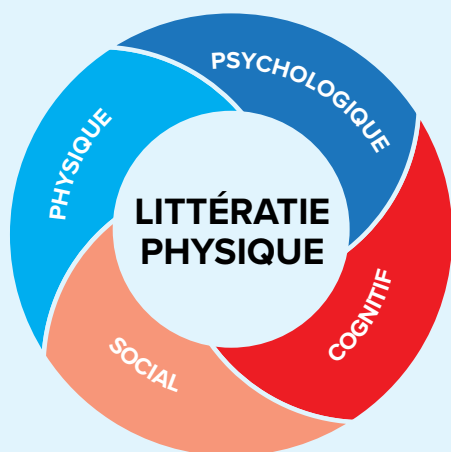
« La littératie physique est l'ensemble des compétences, des connaissances et des comportements qui nous inspirent la confiance et la motivation requises pour pratiquer une activité physique tout au long de la vie⁷. »



⁵ En anglais : « (...) literacy is crucial to the acquisition, by every child, youth and adult, of essential life skills that enable them to address the challenges they can face in life (...). » (d'après UNESCO, Education for All. Dans : PHE Canada. What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy?, S. 1).

⁶ En anglais : « Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life. » (d'après IPLA, 2017).

⁷ En anglais : « Physical literacy is the skills, knowledge and behaviours that give us the confidence and motivation to move throughout our lives. » (d'après Sport Australia, 2019).



La littératie physique est un concept pluridimensionnel, dans lequel quatre éléments interagissent pour favoriser le développement global de la personnalité et revêtent une importance variable en fonction du stade de vie.



Fig. 6

la roue de la littératie physique
(selon Sport Australia, 2019, p. 10)

Le développement
de la littératie
physique procure
à une personne ...

...l'attitude, l'état d'esprit, les émotions
et la confiance en soi qui la motivent
pour...

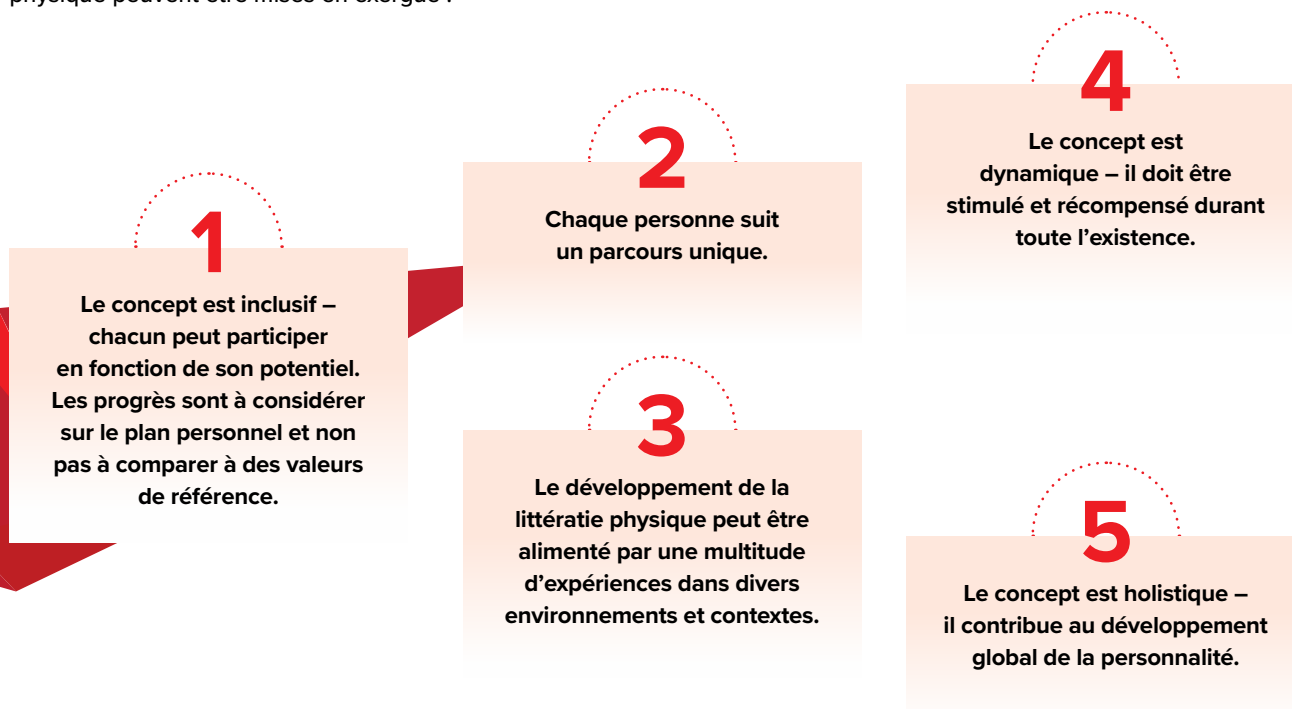
...les connaissances et la
compréhension requises pour savoir
comment, pourquoi et quand elle doit
agir pour...

...les compétences sociales requises
pour s'associer à d'autres personnes
pour...

...les capacités, les habiletés et la forme
physiques qui lui permettent de...

...pratiquer une
activité physique
et s'y tenir toute
la vie.

Cinq caractéristiques fondamentales de la littératie physique peuvent être mises en exergue :



Les trois premières phases du modèle LTAD (Active Start, FUNDamentals et Learn to Practice) jouent un rôle particulièrement important dans le développement de la littératie physique. Idéalement, la formation motrice de base commence dès le plus jeune âge et se poursuit tout au long de l'enfance, puis une multitude de compétences, de capacités et de connaissances s'acquièrent durant l'adolescence, et même à l'âge adulte.

Toutefois, la littératie physique est pertinente et utile à toutes les phases de la vie et tous les âges, et peut s'améliorer à chaque stade de vie. Avec une littératie physique bien développée, une personne assume plus volontiers des responsabilités et s'engage plus sciemment pour que l'activité physique et le sport fassent partie intégrante de sa vie, et elle jouit des effets positifs qui en découlent pour sa santé physique et psychosociale⁸.

Par le passé, les enfants développaient leur littératie physique pour ainsi dire sans s'en rendre compte, à travers leurs jeux libres quotidiens. À l'âge adulte, la littératie physique s'entretenait à travers une activité physique quotidienne dans le monde professionnel ou dans les loisirs. Mais le monde a changé, et à l'heure actuelle, le quotidien de nombreux enfants et adultes compte beaucoup moins d'occasions de se dépenser. La promotion

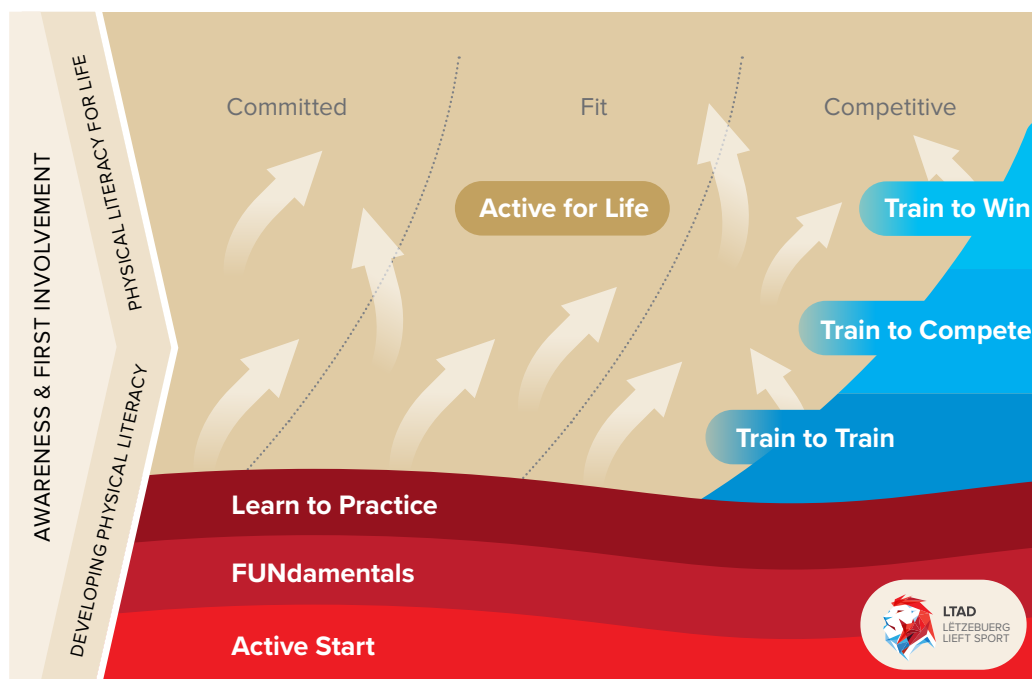
de la littératie physique pour tout un chacun représente donc un jalon décisif sur le chemin vers une société active et saine, car elle favorise l'accès à l'activité physique et au sport. À cette fin, les acteurs du monde du sport et de l'activité physique doivent d'une part connaître l'importance de la littératie physique et acquérir des connaissances sur les moyens de la promouvoir. D'autre part, il serait opportun de créer des programmes adaptés et des environnements stimulants pour permettre des expériences répondant à des critères de qualité élevés.

Les programmes qui soutiennent la littératie physique favorisent :

- les opportunités de jeux libres non organisés et de sport formel ;
- les opportunités de découverte, de développement et de mouvements dirigées ;
- un équipement adapté au développement ;
- des activités combinant amusement et défi, qui peuvent susciter tant une réussite qu'un échec ;
- le choix parmi différentes activités dans divers environnements ;
- une participation élevée.

⁸ Le sport c'est pour la vie. Développer la littératie physique. Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. Canada, 2019.

DOMAINES ET PHASES



PRISE DE CONSCIENCE ET PREMIÈRE PARTICIPATION

(Awareness and First Involvement)

Les notions de **prise de conscience** et de **première participation** revêtent une importance fondamentale pour l'adoption et le maintien d'un mode de vie actif sur le plan physique, ainsi que pour le développement de performances sportives extraordinaires. Tous les acteurs impliqués dans le monde du sport et de l'activité physique devraient donc approfondir ces aspects.

L'engagement dans un sport ou une activité physique requiert au préalable une **prise de conscience** concernant les offres et les possibilités de pratique disponibles.

Il est primordial que les offres soient diversifiées et que le public en soit bien informé, pour satisfaire aux intérêts et aux motivations propres à chaque individu en fonction des âges et des stades de développement. Dans ce cadre, une attention particulière doit être portée aux personnes qui ne se retrouvent pas dans la culture traditionnelle du sport et de l'activité physique axée sur la compétition, telles que les filles et les femmes, les personnes handicapées, les personnes issues de la migration et les personnes âgées. Il convient d'envisager des offres sportives et d'activités physiques organisées dans un cadre informel en dehors de toute idée de concurrence.

Idéalement, la prise de conscience concernant les offres sportives et d'activités physiques débouche sur la **première participation** à l'une de ces activités. La première impression est alors décisive pour la suite du parcours. Si une première expérience positive permet une participation à long terme, une impression négative d'entrée de jeu présage rarement d'un engagement ultérieur. Lors de la planification d'activités physiques et sportives, les acteurs compétents doivent notamment veiller aux points suivants :

- accessibilité aisée et sans obstacle ;
- moniteurs, accompagnants, coachs et entraîneurs qualifiés, qui répondent aux besoins spécifiques des débutants ;
- faible coût ;
- instauration d'un climat positif et accueillant pour les débutants ;
- mise en place et promotion d'une interaction sociale entre les personnes actives et les sportifs ;
- conception axée sur la participation ;
- conditions-cadres matérielles et infrastructurelles adaptées à l'âge et au développement.



DÉVELOPPEMENT DE LA LITTÉRATIE PHYSIQUE

Les trois premières phases, durant lesquelles les bases de la littératie physique sont jetées, jouent un rôle essentiel dans le concept **LTAD – Lëtzebuerg lieft Sport**. Au cours de ces années de développement moteur, physique et sportif de base, il faut éviter les erreurs méthodologiques et didactiques dans la conception des programmes afin que chacun puisse exploiter pleinement son potentiel génétique, tout en communiquant une attitude de base positive à l'égard du sport et de la performance. À cette fin, il est indispensable que les entraîneurs, les coaches, les moniteurs, les accompagnants et les enseignants, mais aussi tous les autres responsables, réalisent un travail de haute qualité. Il faut donc mettre à leur disposition le savoir-faire requis et leur fournir un soutien optimal.



► Active Start

Good People

Le développement général d'habiletés motrices fondamentales figure au cœur de la première phase d'une vie active sur le plan physique. En font partie l'acquisition, l'amélioration, la modification de même que le perfectionnement de ces habiletés avec ensuite l'appropriation de premières combinaisons de mouvements. Les habiletés motrices fondamentales se répartissent dans trois catégories : la locomotion, la maîtrise du corps et la manipulation d'objets.

Tranche d'âge : de la naissance à environ 6 ans⁹

Durant cette phase de développement, la responsabilité du développement global de l'enfant incombe principalement aux parents, qui doivent instaurer un environnement adéquat et servir d'exemples dans le milieu familial. Vers la fin de la phase Active Start, les éducateurs, les enseignants, les moniteurs, les accompagnants et les groupes de pairs jouent un rôle de plus en plus important.

Good Programs

L'activité physique doit être intégrée dans la vie quotidienne, en accordant une place centrale au plaisir et à la créativité. Il convient de créer des moments qui incitent à l'exploration et à l'expérimentation afin que l'enfant puisse s'approprier son environnement en toute autonomie à travers ses cinq sens. Une démarche orientée vers la résolution de problèmes et l'apprentissage par l'erreur revêtent une importance primordiale à cet égard. À la fin de cette phase, le développement des fonctions exécutives, comme la mémoire du travail, la flexibilité cognitive et la maîtrise de soi, joue un rôle important.

La majeure partie du temps d'activité physique est consacrée au jeu libre, mais les jeux dirigés par les adultes peuvent également être stimulants.

Good Places

Il faut mettre à la disposition de l'enfant des environnements stimulants et ponctués de défis, dans lesquels ils peuvent explorer leurs limites dans un cadre sécurisant. Cette tâche incombe principalement aux parents, mais aussi aux décideurs politiques et non politiques. Les activités doivent se dérouler dans différents milieux et sous différentes conditions environnementales.

⁹ L'âge indiqué n'est qu'une approximation. L'âge effectif peut s'en écarter en fonction du développement et des capacités physiques de chaque enfant, ainsi que des exigences propres à chaque sport.



► FUNdamentals

Good People

Dans la phase FUNdamentals, l'attention se porte sur le perfectionnement des habiletés motrices et de leurs combinaisons, ainsi que sur l'acquisition d'habiletés sportives fondamentales.¹⁰

L'accent est mis sur les catégories d'habiletés motrices suivantes : courir, sauter, se tenir en équilibre, rouler et tourner, grimper et prendre appui, balancer et s'élancer, rythmer et danser, lancer et attraper, lutter et s'opposer, glisser et rouler, nager et plonger¹¹.

Cette période est également propice au développement de capacités physiques et coordinatives telles que l'agilité, la vitesse, la coordination et l'équilibre (ABCs du mouvement)¹².

Tranche d'âge : de la 6^e année de vie à 8 ans chez les filles et 9 ans chez les garçons¹³

Les acteurs bien placés pour promouvoir l'activité physique dans la phase FUNdamentals sont les parents, les groupes de pairs, les éducateurs, les enseignants, les moniteurs, les accompagnants et les entraîneurs.

Good Programs

Ainsi que le nom FUNdamentals le laisse entendre, le plaisir et la créativité figurent également au premier plan des activités motrices dans cette phase. En complément à l'apprentissage des habiletés motrices, la transmission de premières règles et de valeurs telles que l'équité, la tolérance et le respect d'autrui doit occuper une place de plus en plus centrale. Les fonctions exécutives doivent continuer d'être stimulées.

Ici aussi, la majeure partie du temps d'activité physique est consacrée au jeu libre. En parallèle, la part de jeux dirigés par des adultes augmente et davantage d'instructions peuvent être données.

Les compétitions ne s'orientent pas encore sur les résultats, mais elles sont organisées dans l'esprit de « se mesurer ».

Good Places

Les activités doivent une fois encore se tenir dans différents environnements et s'étendre à de nouveaux domaines formels et non formels. Le milieu scolaire et les centres et structures d'accueil, ainsi que les clubs, gagnent en importance.

¹⁰ Par « habiletés sportives fondamentales », on désigne les séquences motrices acquises pour réaliser des tâches motrices spécifiques à la discipline.

¹¹ Selon l'OFSPQ, 2010.

¹² Voir Fig. 3+4 : le modèle de développement moteur durant l'enfance et l'adolescence, p. 19.

¹³ L'âge indiqué n'est qu'une approximation. L'âge effectif peut s'en écarter en fonction du développement et des capacités physiques de chaque enfant, ainsi que des exigences propres à chaque sport.

► Learn to Practice

Good People

Les objectifs de la phase Learn to Practice sont l'amélioration des habiletés sportives fondamentales et l'acquisition d'habiletés sportives spécifiques.

Le développement des capacités physiques et coordinatives telles que l'agilité, la vitesse, la coordination et l'équilibre (ABCs du mouvement)¹⁴ reste important durant cette phase.

Outre les aptitudes physiques, les compétences technico-tactiques doivent être davantage enseignées.

Tranche d'âge : entre la 8^e et la 11^e année de vie chez les filles et entre la 9^e et la 12^e année de vie chez les garçons¹⁵

Les acteurs qui doivent encourager l'activité physique dans la phase Learn to Practice sont les moniteurs et les accompagnants, les coaches et les entraîneurs, les enseignants et les éducateurs, et enfin, les groupes de pairs et les parents.



Good Programs

Dans la phase Learn to Practice également, il faut instaurer une ambiance propice à l'apprentissage, qui repose sur le plaisir de l'activité physique et une démarche orientée vers la résolution de problèmes. Le principe de la polyvalence en préalable à la spécialisation doit être pris en considération. Le comportement social peut être développé davantage en encourageant l'apprentissage des règles et en enseignant des valeurs importantes, telles que l'esprit d'équipe, la volonté de fournir une performance et l'esprit sportif. Les amitiés et l'émergence d'un sentiment d'appartenance à un groupe au sein des clubs doivent être renforcées.

Les types de compétitions formels adaptés au développement, qui valorisent l'esprit sportif et la diversité dans les domaines d'action sont souhaitables. La priorité va au plaisir de déployer des efforts, et non pas au résultat.

Dans de nombreux sports, ce moment se prête bien au repérage et à la promotion informels des talents. Une importance croissante revient à la mise en place de conditions-cadres favorisant l'entraînement et de concepts LTAD propres à la discipline sportive.

Good Places

Tant les conditions-cadres infrastructurelles que le matériel disponible jouent un rôle de plus en plus important pour continuer de soutenir les enfants dans une variété de sports et d'activités physiques et, à la fin de cette phase, dans certains sports spécifiques de façon plus ciblée.

À l'issue de ces trois phases, qui forment le socle de base, l'arrivée de la puberté est marquée par un processus décisionnel menant aux domaines sportifs à orientations divergentes. C'est généralement à ce moment qu'il se décide si un adolescent se dirige vers le sport de haut niveau ou s'il poursuit sa pratique sportive dans la phase Active for Life. La pire éventualité est le dropout, c'est-à-dire la rupture complète avec le monde du sport et de l'activité physique.

Afin d'éviter de tels abandons, d'accompagner le plus grand nombre possible de jeunes vers un mode de vie actif sur le plan physique et de les passionner pour le sport de compétition et de haut niveau, une collaboration entre l'ensemble des acteurs, des institutions et des organisations à la fin de cette phase est plus importante que jamais. Dans les programmes, une distinction doit être opérée à partir de ce moment entre les orientations sur la compétition et la participation en ce qui concerne les contenus, les méthodes et les objectifs.

¹⁴ Voir Fig. 3+4 : le modèle de développement moteur durant l'enfance et l'adolescence, p. 19.

¹⁵ L'âge indiqué n'est qu'une approximation. L'âge effectif peut s'en écarter en fonction du développement et des capacités physiques de chaque enfant, ainsi que des exigences propres à chaque sport.



LA VOIE DU SPORT DE HAUT NIVEAU

Un système de sport de haut niveau responsable permet non seulement le développement optimal des talents sportifs, mais il crée par la même occasion les conditions-cadres appropriées pour assurer la meilleure éducation possible des sportifs, le tout grâce à une collaboration entre tous les partenaires. Ce faisant, le potentiel personnel des athlètes peut être pleinement exploité, tant dans le sport que dans la formation scolaire, et les perspectives des sportifs de haut niveau sont garanties sur le marché du travail pendant et après leur carrière sportive.

La double carrière représente toutefois bien plus qu'un filet de sécurité pour l'avenir. Dans l'idéal, la possibilité de combiner l'école, la formation ou l'emploi de façon optimale avec le sport de haut niveau peut prévenir le dropout précoce de talents, et partant, allonger la carrière sportive des athlètes d'élite. De plus, cette double carrière favorise le développement de caractéristiques et compétences importantes, qui contribuent à ce que les athlètes puissent réussir à long terme à la fois dans le sport et dans leurs autres activités.

▶ Train to Train

Good People

La puberté est une période marquée par un bouleversement hormonal, qui se manifeste principalement par la croissance et des transformations morphologiques et influence également l'état émotionnel et le comportement social. Il en résulte parfois de profonds écarts de développement entre les adolescents, qui doivent être pris en considération lors de la conception des activités sportives. « C'est le stade au cours duquel certaines personnes deviendront athlètes; et que d'autres abandonneront¹⁶ » – cette phrase illustre la sensibilité dont il faut faire preuve pour accompagner les jeunes talents au cours de cette phase critique. S'agissant d'emprunter le chemin du sport de (très) haut niveau, la personnalisation de l'accompagnement et du soutien est la clé.

Souvent, c'est à ce stade que les jeunes talents sont détectés.

Cette phase comprend le perfectionnement et la spécialisation des habiletés sportives spécifiques. Elle constitue en outre un créneau optimal dans le temps pour le développement ciblé des capacités physiques (notamment la force, la vitesse et l'endurance)¹⁷.

Dans la phase Train to Train, la promotion de la performance incombe aux clubs et fédérations sportives, avec leurs coaches et entraîneurs, ainsi qu'aux structures de services, aux écoles, aux groupes de pairs et au foyer familial.

Good Programs

Il s'agit à ce stade de développer et perfectionner les habiletés sportives spécifiques. La spécialisation dans la discipline se poursuit, et d'autres sports devront être intégrés dans la conception de l'entraînement.

Durant cette période, la mise en place de mesures et de domaines d'entraînement complémentaires qui contribuent aussi au développement global, comme l'alimentation, l'échauffement, la récupération et la préparation mentale, revêt une importance essentielle.

Les valeurs éthiques du sport, telles que le respect, l'esprit sportif et le sport sans dopage, doivent être enseignées de façon consciente. Elles influencent le développement global de la personnalité (Life Skills¹⁸).

Il s'avère de plus en plus important de périodiser la conception de l'entraînement vers la fin de cette phase.

Malgré les exigences croissantes en matière de performances, le plaisir du sport ne doit pas faire défaut. Un équilibre doit être recherché entre les domaines du sport, de l'école, des loisirs et de la vie privée afin d'éviter le burnout et le dropout.

Les compétitions sont organisées de façon formelle avec classements. L'accent doit être placé sur le processus, et non pas sur le résultat.

Good Places

La création de conditions-cadres infrastructurelles appropriées permet d'apporter un soutien optimal au sport axé sur les performances. Il s'agit d'infrastructures locales, régionales et nationales qui répondent aux profils d'exigences des différents sports. Dans ce contexte, une différenciation entre les infrastructures d'entraînement et de compétition, qui ont un effet complémentaire, peut s'avérer utile. Elles devraient toujours répondre à des critères de qualité élevés et être adaptées aux exigences et objectifs respectifs.



¹⁶ Le sport c'est pour la vie. Développement à long terme par le sport et l'activité physique. Édition 3.0. Canada, 2019, p. 27.

¹⁷ Voir Fig. 3+4 : le modèle de développement moteur durant l'enfance et l'adolescence, p. 19.

¹⁸ Les Life Skills, ou compétences de vie, désignent les capacités de comportement adaptatif et positif grâce auxquelles une personne est à même de faire face aux difficultés et aux impératifs de la vie. Ces compétences sont, entre autres, la prise de décisions et la résolution de problèmes, la pensée créative, la conscience de soi, l'empathie, la résistance et la gestion du stress. (selon BZgA, 2020).



► Train to Compete

Good People

Dans cette phase du modèle LTAD, l'athlète vise le sport d'élite. Le moment où il entre dans cette phase essentiellement axée sur la performance dépend de son évolution sportive individuelle.

La spécialisation dans la discipline sportive, entre autres en fonction de la position de jeu ou de la spécialité de compétition, est poursuivie.

Un environnement professionnel agit en soutien et est essentiel dans de nombreuses disciplines sportives. Dans la phase Train to Compete, l'optimisation ciblée des performances est la mission des fédérations sportives et des clubs, avec leurs coachs et entraîneurs. Les structures de services avec leurs spécialistes dans les domaines les plus divers gagnent en importance.

Good Programs

Afin de maximiser le développement des performances, une attention accrue est portée à la formation de la préparation physique spécifique au sport choisi, ainsi qu'aux habiletés technico-tactiques.

L'entraînement est fondé sur des connaissances scientifiques. Les points forts et les points faibles des athlètes sont identifiés au moyen de tests de performance.

Les mesures d'entraînement complémentaires sont optimisées, et des stratégies de préparation mentale plus complexes sont appliquées dans des situations de compétitions.

Dans cette phase également, les valeurs éthiques du sport comme le fair-play, le respect des adversaires et le sport sans dopage demeurent des aspects importants.

L'importance de la périodisation s'accroît progressivement. Au cours de cette phase, l'intensité et le volume d'entraînement sont augmentées, mais ces adaptations peuvent varier selon le sport et le rythme des compétitions. Il convient d'épauler les athlètes dans la gestion de leur temps afin qu'ils parviennent à concilier le sport de haut niveau, les exigences scolaires ou professionnelles et la vie privée.

Good Places

La mise en place de conditions-cadres infrastructurelles spécialisées et adaptées aide les athlètes à atteindre des performances d'élite. Il est important de disposer des infrastructures de compétition appropriées. Elles permettent non seulement d'organiser des compétitions selon les règles internationales, mais aussi de présenter la discipline de façon attrayante vers l'extérieur. Dans la mesure du possible, les athlètes et leurs entraîneurs, les arbitres et les juges, les organisateurs, la presse et les spectateurs devront pouvoir tabler sur des conditions idéales.

▶ Train to Win

Good People

Dans le sport de haut niveau, l'apogée du parcours est la phase Train to Win, qui vise l'excellence dans les compétitions internationales du plus haut niveau, comme les Jeux olympiques, les Jeux paralympiques ou d'autres championnats internationaux.

La promotion des performances au cours de la phase Train to Win est la mission des fédérations sportives, des équipes nationales et des clubs, avec leurs coaches et entraîneurs professionnels. Leur coopération étroite est nécessaire pour tenir compte le mieux possible des contextes propres à la discipline avec leurs exigences particulières en ce qui concerne les conditions d'entraînement et de compétition des sportifs de haut niveau. Il est en outre fait appel à des institutions spécialisées dans l'optimisation des performances sportives et à des experts des différents domaines afin d'exploiter pleinement le potentiel des athlètes, en corrigeant les points de détail de façon minutieuse.

Good Programs

L'attention se porte sur l'amélioration ou le maintien de l'ensemble des aspects pertinents pour les performances.

Les performances sont optimisées par la conception d'un cadre d'entraînement étayé par des données factuelles. Les habiletés technico-tactiques et les autres facteurs liés aux performances continuent d'être développés tout en

tenant compte des analyses des performances pendant l'entraînement et les compétitions. Le temps d'effort et de récupération est structuré méthodiquement, et des phases de régénération prophylactiques sont intégrées de manière judicieuse.

Les mesures d'entraînement complémentaires sont optimisées.

Une périodisation multiple, articulée autour des compétitions les plus importantes, est mise en place.

En fonction de la discipline et du rythme des compétitions, il peut s'avérer nécessaire d'augmenter davantage encore l'intensité et le volume d'entraînement. Chez les athlètes qui pratiquent le sport à ce niveau pendant une longue période, le principe de l'entraînement adapté à l'âge entre en jeu.

Good Places

Des conditions-cadres infrastructurelles spécialisées doivent être mises en place.

Le développement de la littératie physique au cours des trois premières phases et la planification consciente de la double carrière pendant la période active dans le sport de haut niveau constituent des éléments essentiels pour que les athlètes d'élite maintiennent un lien positif avec le sport après cette phase de vie et s'engagent dans le sport tout au long de leur vie.



LITTÉRATIE PHYSIQUE POUR LA VIE

► Active for Life

Après les trois premières phases, la grande majorité des citoyens ne se dirigent pas vers le sport de haut niveau, mais plutôt vers la phase Active for Life. Les phases Active Start, FUNdamentals et Learn to Practice constituent une base solide pour la pratique d'un sport tout au long de la vie et favorisent un mode de vie sain et équilibré.

À ce stade, les facettes et les motivations des gens varient fortement entre les différentes tranches d'âge. Une subdivision entre les trois sous-domaines Competitive, Fit et Committed s'avère donc opportune, même si l'engagement simultané dans plusieurs sous-domaines est fréquent. En règle générale, l'exercice physique est principalement pratiqué pour le plaisir, pour trouver un équilibre et accroître sa satisfaction, et pour ses propriétés bénéfiques pour la santé. Les personnes actives peuvent néanmoins se montrer extrêmement ambitieuses et être disposées à déployer des efforts considérables.

COMPETITIVE

Good People

Dans ce sous-domaine, on trouve les athlètes qui pratiquent un sport associé à des compétitions. Ce sont notamment les nombreux sportifs, pour la plupart des adolescents ou de jeunes adultes, qui s'entraînent activement dans des clubs et s'engagent dans les compétitions de ligue à l'échelon national. Ils s'entraînent pour s'améliorer et, au bout du compte, pour gagner, sans toutefois orienter leur vie de façon ciblée sur l'obtention de victoires internationales.

Les acteurs bien placés pour promouvoir efficacement l'activité physique dans ce sous-domaine sont les clubs et les fédérations sportives, avec leurs coachs et entraîneurs, l'école et les groupes de pairs.

Good Programs

D'une manière générale, les programmes ne diffèrent pas fondamentalement de ceux de la phase Train to Train dans leurs objectifs, leur orientation méthodologique et didactique et leurs contenus. Il faut proposer des contenus et des méthodes adaptés au développement, qui incluent tous les athlètes et favorisent des possibilités d'épanouissement maximal.

Good Places

L'existence d'infrastructures appropriées, en particulier à l'échelon local et régional, est essentielle.



FIT

Good People

Ce sous-domaine de la phase Active for Life regroupe les personnes qui pratiquent un sport ou une activité physique par pur plaisir. Si elles participent à des compétitions ou des événements sportifs, elles ne poursuivent pas d'objectifs déterminés.

Les acteurs impliqués dans ces activités axées sur la participation diffèrent largement en fonction de la pratique individuelle. Il peut s'agir de moniteurs, d'accompagnants, d'enseignants, de groupes de pairs ou de professionnels de santé.

Good Programs

Pour attirer ces personnes intéressées par une participation, prévenir le dropout, notamment à la puberté, et atteindre les personnes âgées qui ne sont plus actives, il est important de proposer des offres sportives et d'activités physiques diversifiées sans esprit de compétition ou restrictions. Spécialement pour les adolescents, il est important de structurer l'offre de façon flexible et d'encourager le plaisir de pratiquer une activité physique commune entre amis.

Good Places

Il est primordial de disposer d'infrastructures locales adaptées à l'âge. Il doit être possible de pratiquer un sport ou une activité physique dans son environnement direct. En particulier pour les adolescents, il est utile de créer des lieux attirants pour leur tranche d'âge, qui leur permettent d'organiser eux-mêmes la pratique informelle d'un sport.



COMMITTED

Dans ce sous-domaine, on trouve les nombreuses personnes qui s'engagent d'une autre façon dans le monde du sport. Il s'agit des coaches et entraîneurs, des membres de comités, des décideurs, des administrateurs, des arbitres et juges, des formateurs, des spécialistes scientifiques du sport, des médecins du sport et des nombreux bénévoles. Ce sont ces personnes qui rendent possibles les activités et les performances sportives. Ces champs d'activité doivent être suggérés aux jeunes sportifs comme alternative intéressante dans leurs choix de vie à l'issue de leur carrière sportive. Les personnes âgées peuvent également y trouver une opportunité intéressante de jouer un rôle utile dans la société et, en contrepartie, de remédier à un éventuel isolement social.

À l'instar des sportifs actifs, ces personnes passionnées par le sport sont appelées Good People. Ce sont elles qui conçoivent et mettent en œuvre les Good Programs et qui rendent possibles et remplissent de vie les Good Places.

LTAD – LËTZEBUERG LIEFT SPORT FAVORISE ...

...un modèle de développement inclusif

Une grande valeur est accordée à toutes les facettes du sport et de l'activité physique. Par conséquent, le concept soutient le développement de la littératie physique et de l'activité sportive axée sur la participation, tout comme la promotion du sport de compétition et la maximisation des performances sportives de haut niveau.

... les parcours uniques

Le modèle LTAD permet des parcours personnels très différents. Le plus souvent, le cheminement n'est pas linéaire, mais tous les parcours ont pour point commun qu'ils doivent aboutir à la phase Active for Life. À cette fin, le concept doit apporter un soutien lors de la recherche des activités et des facettes appropriées tout au long du parcours, dans l'objectif constant d'exploiter le plein potentiel de chacun.

... les objectifs axés sur la société

Les objectifs sont mesurés à l'aune de leur intérêt parallèle pour le monde du sport et la société dans son ensemble.

BZgA. Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/lebenskompetenzen-und-kompetenzfoerderung/> [02/07/2020].

Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Concept intégré pour le sport au Grand-Duché de Luxembourg. Luxembourg, 2014.

IPLA. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.physical-literacy.org.uk/> [03/03/2020].

Le sport c'est pour la vie. Développer la littératie physique. Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. Canada, 2019.

Le sport c'est pour la vie. Développement à long terme par le sport et l'activité physique. Édition 3.0. Canada, 2019.

Lloyd RS et Oliver JL. The Youth Physical Development Model: A new Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal* 2012; 34 (3): p. 61-72.

OFSP. J+S-Kids. Neuf formes de base du mouvement. Macolin, 2010. [En ligne]. Disponible sur : <https://www.mobilesport.ch/kids-fr/js-kids-neuf-formes-de-base-du-mouvement/> [10/01/2020].

Sport Australia. Physical Literacy Program Alignment Guidelines. Belconnen, 2019.

UNESCO. Education for All. Dans : PHE Canada. What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy? [En ligne]. Disponible sur : https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical_Literacy_Brochure_2010.pdf [03/03/2020].



LTAD
LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

une initiative de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



ENEPS
École Nationale de l'Éducation
Physique et des Sports



Comité Olympique et
Sportif Luxembourgeois



TEAM LËTZEBUERG

en collaboration avec



Luxembourg Institute for
High Performance in Sports
LIHPS

