



PROGRAMMES MULTISPORTS EN MILIEU SCOLAIRE

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

TROISIÈME CYCLE DU PRIMAIRE

PREMIER CYCLE DU SECONDAIRE

Rédaction

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Joëlle Couture
Alexandre Leclerc (étudiant)
Éric Pilote
Dave Leclerc

Collecte de données

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Ian Poulin-Beaulieu (étudiant)
Alexandre Leclerc (étudiant)

Crédit photo

Istockphoto (Couverture) (p.4) (p.9) (p.15) (p.16) (p.21) (p.46) (p.48)
Nathalie Lefrançois (p.6)
Roger Lauzon (p.18)
Soccer Québec (p.18)
Valérie Lauzier (p.18)
Pierre Ratte (p.22)
Christian Gingras (p.24)
Jocelyn Jeffrey (p.27)
Hugo Lacroix (p.32)

Le présent document a été réalisé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Révision linguistique

Sous la responsabilité de la Direction des communications

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
ISBN 978-2-550-85118-9 (Imprimé)
ISBN 978-2-550-85119-6 (PDF)
© Gouvernement du Québec

TABLE DES MATIÈRES

ABRÉVIATIONS	5
MISE EN CONTEXTE	7
INTRODUCTION	8
CINQ CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE	8
NATURE DES PROGRAMMES	9
ÉTAT DE SITUATION	10
TYPES DE PROGRAMMES	10
TEMPS CONSACRÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE ET À D'AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES	12
RÉSEAUX SCOLAIRES	14
CONSIDÉRATIONS THÉORIQUES	15
PRINCIPES DE CROISSANCE ET MATURATION	16
DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS FONDAMENTALES DU MOUVEMENT	18
AVANTAGES D'UNE FORMATION GLOBALE ET POLYVALENTE	20
SPÉCIALISATION SPORTIVE APPROPRIÉE	22
SPÉCIALISATION APPROPRIÉE À L'ENFANCE	24
SPÉCIALISATION APPROPRIÉE À L'ADOLESCENCE	26
SPÉCIALISATION APPROPRIÉE AU DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE	26
COMPÉTENCES DES INTERVENANTS	28
MODÈLES	30
TABLEAU RÉSUMÉ	30
AGENCEMENTS DES SPORTS	31
SELON LES SAISONS	31
SPORTS DE MÊME FAMILLE	33
SELON LES INSTALLATIONS	35
DIFFÉRENTES MODALITÉS D'HORAIRES	37
SELON LES CYCLES DU CALENDRIER SCOLAIRE	38
PARTENARIAT AVEC UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT OFFRANT DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES	40
PARTENARIAT AVEC UNE UNIVERSITÉ OU UN CÉGEP	42
COMBINAISON D'UN SPORT DOMINANT AVEC D'AUTRES SPORTS	43
AUTRES INITIATIVES EN SPORT ET EN PLEIN AIR	43
PRATIQUE SPORTIVE LORS DES PAUSES DU MIDI	44
PRATIQUE SPORTIVE LORS DU SERVICE DE GARDE	45
AJOUT DE COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ	46
CONCLUSION	47
LEXIQUE	49
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	51



ABRÉVIATIONS

EPS : Éducation physique et à la santé

HFM : Habileté fondamentale du mouvement

MDA : Modèle de développement des athlètes

MEES : Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

PAPSL : Politique de l'activité physique, du sport et du loisir

PNCE : Programme national de certification des entraîneurs

PSDE : Programme de soutien au développement de l'excellence

RSEQ : Réseau du sport étudiant du Québec

SLS : Secteur du loisir et du sport



MISE EN CONTEXTE

La parution de la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir (PAPSL), *Au Québec, on bouge!* en avril 2017, a permis au Secteur du loisir et du sport (SLS) du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) de partager une vision et des intentions avec l'ensemble de la communauté. Le MEES vise la mise en œuvre des énoncés de la PAPSL selon les quatre enjeux qui la sous-tendent : l'accessibilité, la qualité de l'expérience, la promotion ainsi que le leadership et la concertation. L'une des mesures cible l'augmentation de la pratique régulière d'activités physiques, sportives et récréatives dans l'ensemble de la population du Québec³⁰. Dans ce but, l'élaboration d'un document de référence pour les programmes multisports en milieu scolaire s'inscrit dans la deuxième orientation, soit offrir un environnement stimulant, sécuritaire et respectueux qui convient au niveau de développement des participantes et participants³⁰.

Au cours des derniers mois et même des dernières années, des rencontres sur différents enjeux ont eu lieu avec des fédérations sportives québécoises, des entraîneurs, des enseignants universitaires, des coordonnateurs de programmes Sport-études ou d'autres programmes sportifs ainsi qu'avec des directeurs d'établissements d'enseignement primaire et secondaire. La qualité de l'encadrement des jeunes demeure toujours au cœur des discussions et des préoccupations.

De nombreux programmes sportifs sont offerts dans les établissements d'enseignement de toute la province. Les consultations avec des représentants du milieu en ont fait ressortir plusieurs aspects positifs.

Fondamentalement, les programmes multisports peuvent répondre à divers besoins, notamment optimiser le potentiel des jeunes qui ont un talent particulier et offrir un environnement adéquat à ceux qui s'adonnent à une pratique sportive de nature récréative. À la lumière des informations recueillies lors des consultations, de la recension des différents programmes existants ainsi que des évidences de la littérature, une clarification à l'égard de plusieurs concepts semble souhaitable. Ainsi, le Ministère veut émettre des recommandations et présenter différents formats de programmes multisports.

INTRODUCTION

Ce document se veut un outil pour les acteurs de première ligne impliqués dans un programme sportif en milieu scolaire. Il permettra aux gestionnaires qui souhaitent la mise en œuvre de programmes multisports au sein de leur établissement d'enseignement de prendre connaissance de recommandations visant à optimiser le développement des jeunes. Il s'agit d'une première étape pour jeter des bases en matière d'élaboration de programmes sportifs en milieu scolaire, et le Ministère envisage une suite pour guider les établissements d'enseignement.

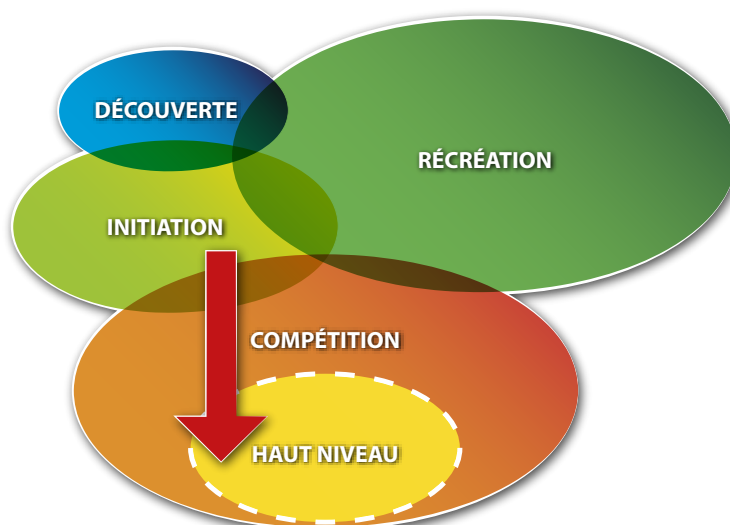
Cinq contextes de la pratique sportive

Au Québec, la pratique sportive est définie selon cinq contextes³⁰:

- **la découverte**, qui représente le premier contact avec une discipline sportive;
- **l'initiation**, qui correspond à une démarche pédagogique favorisant l'expression du jeu inhérent au sport;
- **la récréation**, qui renvoie plus à l'univers du jeu qu'à celui de la performance;
- **la compétition**, qui est plus axée sur la performance que sur le jeu;
- **le haut niveau**, qui regroupe exclusivement les athlètes engagés dans la recherche du niveau de performance le plus élevé de leur discipline sportive.

Ces cinq contextes sont une représentation dynamique et globale de la pratique sportive suggérant que les cheminements individuels varient selon les intérêts et le potentiel de chacun.

FIGURE 1 - LES CINQ CONTEXTES DE LA PRATIQUE SPORTIVE³⁰



Globalement, les programmes multisports peuvent répondre aux besoins des jeunes qui se trouvent autant en contexte d'initiation qu'en contexte de récréation¹⁷. Dans certains cas, de tels programmes pourraient également correspondre aux besoins des jeunes qui se trouvent momentanément en contexte de compétition dans une ou plusieurs disciplines sportives¹⁷.

Nature des programmes

Il existe de nombreux formats de programmes et d'initiatives en sport et en plein air au Québec, notamment les concentrations sportives, les programmes multisports et les programmes Sport-études reconnus. D'emblée, il convient de souligner que les programmes Sport-études s'adressent exclusivement aux jeunes du secondaire qui sont identifiés de niveau « espoir », « relève », « élite » ou « excellence » par leur fédération sportive auprès du Ministère²⁸. **L'objet fondamental des programmes Sport-études est d'offrir un encadrement adapté aux élèves-athlètes pour favoriser la conciliation des exigences scolaires et sportives. Ils ne sont pas conçus pour répondre aux besoins des jeunes du primaire.** Pour les élèves du secondaire dont le talent a été reconnu par une fédération sportive et qui visent l'atteinte du haut niveau, ces programmes représentent un choix tout indiqué²⁷.

Les initiatives en sport et en plein air mises en place autant au primaire qu'au secondaire sont parfois appelées, à tort, des concentrations Sport-études. Soulignons que de nombreux libellés sont également utilisés pour nommer ces programmes. Cependant, les appellations Sport-études et Programme Sport-études étant protégées par la *Loi sur les marques de commerce* depuis 2005, seuls les établissements d'enseignement secondaire qui offrent des programmes reconnus par le Ministère peuvent les utiliser²⁷.

Les programmes sportifs offerts dans les établissements d'enseignement primaire sont le fruit d'initiatives d'une commission scolaire ou de la direction d'un établissement et ne nécessitent actuellement pas l'approbation du Ministère. Il en est de même pour les programmes sportifs offerts au secondaire qui ne sont pas des programmes Sport-études reconnus.



ÉTAT DE SITUATION

L'état de situation présenté dresse le portrait des programmes offerts au 3^e cycle du primaire ainsi qu'au 1^{er} cycle du secondaire, étant donné que la majorité des programmes multisports visent cette population. De plus, cette tranche d'âge correspond au moment où la plupart des jeunes sont prêts à s'investir de manière soutenue dans la pratique sportive. Les programmes multisports apparaissent ainsi comme une avenue tout indiquée. Dans certains cas, des initiatives incluent des activités de plein air, qui répondent parfaitement à l'objectif de développer des compétences multiples chez les jeunes.

Une recension de tous les programmes sportifs offerts au sein des établissements d'enseignement primaire et secondaire du Québec a été effectuée²⁶. Nous avons consulté les sites Web de tous les établissements concernés afin de recueillir des informations.

Globalement, trois éléments principaux sont documentés :

1. Les types de programmes;
2. Le nombre de périodes ou le pourcentage de temps consacrés à la pratique sportive;
3. Les réseaux scolaires.

La recherche documentaire sur le Web effectuée en 2018 a permis d'établir que 72 des 2 126 établissements d'enseignement primaire de la province, soit moins de 4 %, mettent en place des initiatives en sport et en plein air pour les élèves du 3^e cycle. Quant au secondaire, 246 des 763 établissements, soit plus de 32 %, mettent en place des initiatives en sport et en plein air pour les élèves du 1^{er} cycle.

Il apparaît donc qu'une minorité d'établissements développent ce type d'initiatives en milieu scolaire. Par ailleurs, l'expérience nous montre que ce nombre est en progression et qu'il est approprié de proposer une mise au point au regard de ce qui est souhaitable pour le développement des jeunes.

Types de programmes

Les informations recueillies rendent compte d'un certain nombre d'éléments menant à des constats intéressants, notamment sur la diversité des modèles existants et la mise en œuvre de ces programmes.

Dans le cadre de cette recension, une distinction a été faite entre deux principaux types d'initiatives.

Les programmes multisports offrent aux jeunes la possibilité de pratiquer un minimum de deux sports, tandis que les concentrations sportives consacrent la majorité du temps alloué au programme à la pratique d'un sport en particulier. La catégorie « Autres » regroupe les initiatives qui ne correspondent ni aux caractéristiques des programmes multisports ni à celles d'une concentration sportive. On les trouve notamment dans les établissements qui ont fait le choix d'offrir des plages horaires supplémentaires en éducation physique et à la santé (EPS) ainsi qu'en sport et en plein air. Les initiatives comportant exclusivement des activités de plein air n'ont pas été comptabilisées : ainsi seuls les établissements d'enseignement offrant des activités de plein air en plus du sport sont pris en compte pour cette catégorie.

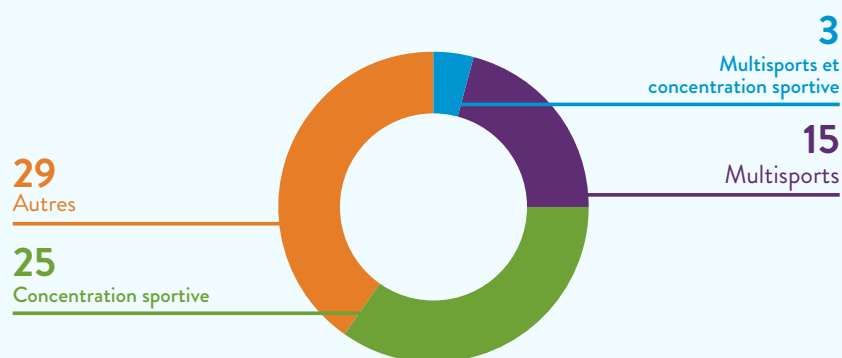
Il est important de noter que les programmes Sport-études reconnus ne font pas partie de cette recension. **Les concentrations sportives dont la planification est calquée sur celle du dispositif Sport-études devraient donc susciter une réflexion.** Le Ministère rappelle que la spécialisation n'est pas appropriée à l'enfance pour la vaste [majorité des disciplines sportives et des jeunes](#).

La figure 2 dresse le portrait des différentes initiatives en sport et en plein air au sein des 72 établissements d'enseignement primaire concernés.

Parmi les 72 établissements d'enseignement primaire, notons que :

- 25 établissements offrent des concentrations sportives, pour 116 programmes dans plus de 30 disciplines;
- 15 établissements offrent des programmes multisports, pour un total de 16 programmes;
- 3 établissements offrent des programmes multisports en plus d'une ou de plusieurs concentrations sportives;
- 29 établissements ont mis sur pied des initiatives en sport et en plein air qui ont été classées dans la catégorie « Autres ».

FIGURE 2 - NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE (3^e CYCLE) SELON LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES À VOCATION SPORTIVE



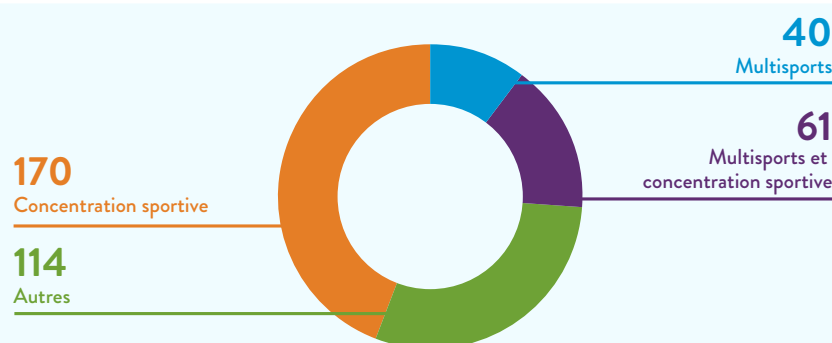
La figure 3 dresse le portrait des différentes initiatives en sport et en plein air au sein des 246 établissements d'enseignement secondaire étudiés.

Parmi les 246 établissements d'enseignement secondaire, notons que :

- 170 établissements offrent des concentrations sportives, pour un total de 553 programmes dans plus de 48 disciplines;
- 40 établissements offrent des programmes multisports, pour un total de 104 programmes;
- 61 établissements offrent des programmes multisports en plus d'une ou de plusieurs concentrations sportives;
- 114 établissements ont mis sur pied des initiatives en sport et en plein air qui ont été classées dans la catégorie « Autres ».

Il est important de noter que certains établissements d'enseignement secondaire offrent plusieurs types de programmes, soit des concentrations sportives, un ou plusieurs programmes multisports et d'autres initiatives. Ainsi, certains établissements ont pu être comptabilisés à deux ou trois reprises selon leur offre de services.

FIGURE 3 - NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE (1^{er} CYCLE) SELON LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES À VOCATION SPORTIVE



Temps consacré à la pratique sportive et à d'autres activités physiques

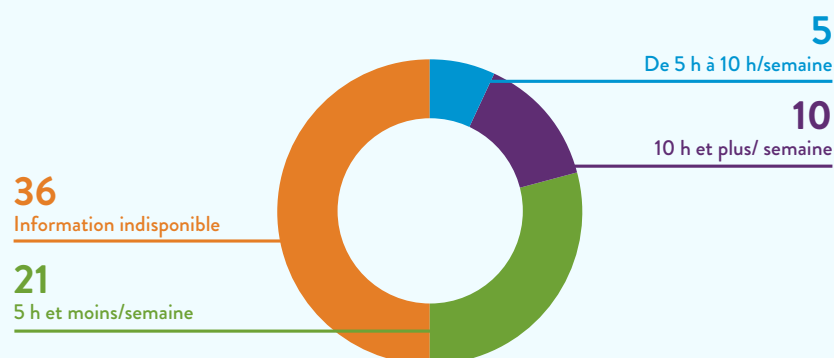
À la lumière de cette recension, il apparaît que toutes sortes de méthodes sont employées par les établissements d'enseignement pour répartir le temps alloué à la pratique sportive. Généralement, le nombre d'heures par cycle ou par semaine et le nombre de périodes par cycle ou par semaine sont utilisés. Les données en nombre de périodes sont plus complexes à utiliser comme unité comparative vu la variabilité interécoles en ce qui concerne leur durée à l'intérieur d'un cycle. Toutefois, les données recueillies ont permis d'établir certains profils.

La figure 4 illustre le temps accordé à la pratique sportive et à d'autres activités physiques pour les élèves du 3^e cycle du primaire des 72 établissements d'enseignement. La segmentation représente le nombre d'établissements offrant la même tranche de temps alloué à la pratique sportive par semaine.

Parmi les 72 établissements d'enseignement primaire, notons que :

- 21 établissements proposent 5 heures et moins par semaine;
- 5 établissements offrent de 5 à 10 heures par semaine;
- 10 établissements proposent de 10 à 15 heures par semaine;
- pour 36 établissements, l'information n'était pas disponible sur le site Web au moment de cette recension.

FIGURE 4 - NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE, SELON LE TEMPS CONSACRÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE

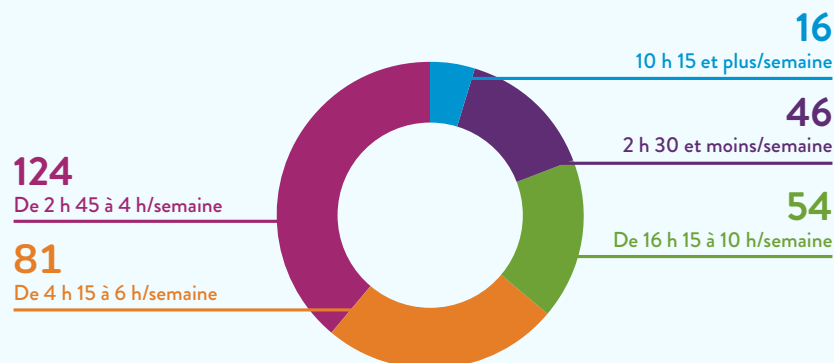


La figure 5 illustre les données concernant le temps alloué à la pratique sportive et à d'autres activités physiques à des élèves du 1^{er} cycle du secondaire pour les 321 initiatives en sport et en plein, au sein des 246 établissements répertoriés.

Parmi les 321 initiatives en sport et en plein air, notons que :

- 46 programmes offrent 2 h 30 ou moins par semaine;
- 124 programmes offrent de 2 h 45 à 4 heures par semaine;
- 81 programmes offrent de 4 h 15 à 6 heures par semaine;
- 54 programmes offrent de 6 h 15 à 10 heures par semaine;
- 16 programmes offrent 10 h 15 et plus par semaine;
- pour 54 établissements d'enseignement secondaire, l'information n'était pas disponible sur le site Web au moment de cette recension.

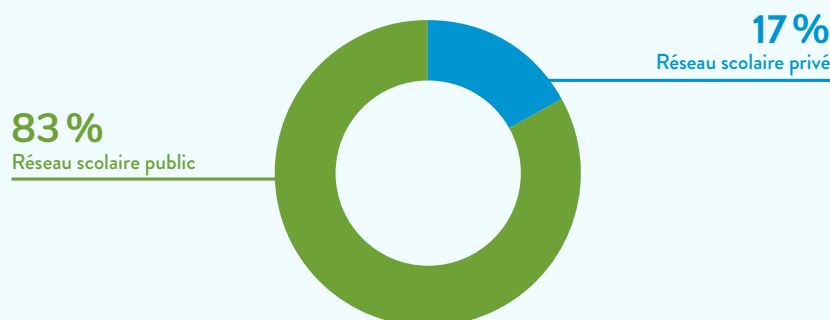
FIGURE 5 - NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE, SELON LE TEMPS CONSACRÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE



Réseaux scolaires

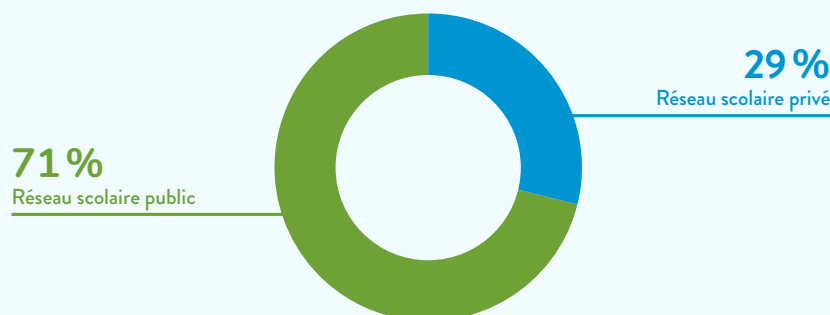
La figure 6 illustre la répartition du réseau scolaire, public ou privé, des 72 établissements d'enseignement primaire répertoriés : 17 % relèvent du réseau scolaire privé et 83 % du public.

FIGURE 6 - RÉPARTITION DU RÉSEAU SCOLAIRE DES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE



La figure 7 illustre la répartition du réseau scolaire, public ou privé, des 246 établissements d'enseignement secondaire répertoriés : 29 % relèvent du réseau scolaire privé, et 71 % du public.

FIGURE 7 - RÉPARTITION DU RÉSEAU SCOLAIRE AU SECONDAIRE



En résumé, les résultats obtenus concernant les types de programmes, le temps alloué à la pratique de sports et d'activités de plein air ainsi que les réseaux scolaires ont permis d'établir certains profils. On remarque que les concentrations sportives sont plus nombreuses que les programmes multisports, tant au primaire qu'au secondaire.

Les modalités relatives au temps accordé à ces pratiques varient d'un établissement à l'autre et peuvent notamment être tributaires des installations disponibles ou des intervenants impliqués. La plupart des initiatives en sport et en plein air représentent de 2 heures 30 minutes à 5 heures de pratique par semaine.

Finalement, la répartition par réseaux scolaires montre que la majorité des initiatives ont cours au sein d'établissements d'enseignement primaire et secondaire publics. Toutefois, le nombre d'établissements d'enseignement publics étant largement supérieur à celui des établissements privés au Québec, cette donnée demeure descriptive et ne peut permettre d'établir des constats.

La section qui suit présente des considérations théoriques pertinentes et des recommandations à l'égard des programmes sportifs en milieu scolaire.

CONSIDÉRATIONS THÉORIQUES

Le processus de développement de chaque jeune est complexe, et l'optimisation de son potentiel est unique et multifactorielle. Globalement, deux objectifs principaux devraient transcender la vision des programmes sportifs :

- nourrir l'intérêt et l'engagement dans la pratique sportive en répondant aux besoins de chaque jeune;
- favoriser le développement d'habiletés physiques, psychologiques, cognitives et émotionnelles pour tous les jeunes, en optimisant leur potentiel.

Ces éléments sont fondamentaux autant pour inciter les jeunes à s'engager éventuellement dans une démarche de développement de leur talent sportif que pour favoriser une expérience enrichissante et positive chez tous ceux qui deviendront des citoyens physiquement actifs.

Le segment qui suit met en lumière des paramètres à considérer : [principes de croissance et maturation](#); [développement des habiletés fondamentales du mouvement](#); [avantages d'une formation globale et polyvalente](#); [spécialisation sportive appropriée](#) et [compétences des intervenants en sport](#).

Il est important de souligner que ces principes devraient guider les établissements dans l'élaboration et la mise en œuvre de programmes sportifs qui s'adressent à l'ensemble des jeunes.





Principes de croissance et maturation

Les jeunes vivent plusieurs phases de croissance et de maturation au cours de leur développement. Cela signifie non seulement qu'ils grandissent, mais aussi que les tissus et les organes internes, la masse grasse et la masse maigre prennent de l'ampleur²². La maturation désigne le processus menant l'enfant à devenir un adulte : maturation physique, cognitive, émotive²², sexuelle et squelettique²⁴.

Chaque jeune présente une courbe de croissance qui lui est propre et une horloge biologique unique correspondant à son processus de maturation²⁴. « **Tous les jeunes passent par les mêmes étapes et les mêmes stades de développement, mais pas nécessairement au même rythme**²⁹ ». Ainsi, deux jeunes du même âge chronologique peuvent avoir jusqu'à 5 ans de différence au regard de leur âge biologique^{12, 51}.

La majorité des ligues sportives utilisent l'âge chronologique comme point de référence, puisque cette stratégie facilite une application concrète sur le terrain. La date de naissance sert également en contexte de compétition dans les sports individuels et même pour déterminer le niveau scolaire.

La croissance et la maturation jouent des rôles de premier plan dans l'acquisition d'habiletés physiques, motrices et même psychologiques. **Il est donc difficile, voire impossible, de détecter avec exactitude le talent d'un enfant dans la majorité des disciplines sportives**⁴⁵.

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

Pour être admissibles au Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE), les fédérations sportives québécoises doivent présenter un modèle de développement des athlètes (MDA), et ce, pour chacune des disciplines qu'elles régissent. Le MDA est le principal véhicule du leadership de la fédération sportive québécoise en matière de développement du talent sportif. Les différents modèles sont élaborés en fonction des exigences du sport de haut niveau et des principes fondamentaux de croissance et de maturation. Ainsi, le MDA guide l'action de tous les acteurs participant à l'encadrement direct ou indirect des athlètes. Le cœur du modèle présente le cadre de référence de la fédération sportive dans tous les principaux aspects du développement des athlètes, notamment la prescription d'entraînement pour les différents stades : charge, volume et nature des activités²⁵.

Recommandations

Les enfants ne sont pas des athlètes et encore moins de petits adultes. Les intervenants en sport devraient être au fait des principes de base en matière de croissance et de maturation lors de leurs interventions afin de proposer des activités sportives stimulantes dans un cadre sécuritaire¹⁴.

L'enfance et l'adolescence représentent des périodes charnières pour l'apprentissage des mouvements fondamentaux en raison de la plasticité cérébrale des enfants^{47, 54}. Ainsi, il est recommandé d'offrir aux jeunes une grande variété d'activités d'apprentissage susceptibles d'optimiser leur potentiel et surtout de capter leur intérêt.

Dans un groupe de jeunes d'un même niveau scolaire, des différences importantes peuvent être décelées en ce qui a trait au niveau de croissance et au stade de maturation. Il est donc recommandé d'ajuster le volume et l'intensité des activités en fonction de l'âge biologique plutôt que de l'âge chronologique⁵¹.

Le rythme de croissance et les étapes menant à la maturation surviennent à divers moments selon les individus. De plus, il existe des différences importantes entre les filles et les garçons. La maturation des filles survenant généralement plus tôt, il est important de reconnaître ces différences et d'adapter les contenus ainsi que les interventions pour respecter les capacités de chaque jeune.

Il est possible que les jeunes inscrits dans un programme sportif en milieu scolaire participent à d'autres activités sportives en soirée ou la fin de semaine. Il est donc recommandé d'adapter, dans la mesure du possible, les contenus et les exigences en fonction des intérêts et du niveau de fatigue des jeunes.

Développement des habiletés fondamentales du mouvement

Idéalement, l'enfant devrait avoir atteint un certain niveau de maturité physique et cognitive pour pratiquer un sport et obtenir des succès. Notons que l'apprentissage d'habiletés fondamentales du mouvement (HFM) est un préalable à la pratique de nombreuses disciplines sportives¹⁰. À titre d'exemple, si le mouvement du lancer est essentiel au baseball ou au handball, il est aussi fondamental pour effectuer un service au tennis.

Une fois les HFM acquises, il devient possible d'introduire les différents gestes en contexte de jeu selon la maturation. Ainsi, plusieurs adaptations sont possibles pour permettre aux jeunes de pratiquer un sport avec plaisir tout en optimisant de manière sécuritaire les occasions d'apprentissage.

Finalement, certaines habiletés doivent être acquises dès l'enfance pour que les jeunes concernés développent l'expertise nécessaire à la réalisation de performances de haut niveau le moment venu. Ce sujet sera traité dans la section abordant le concept de [spécialisation sportive appropriée](#).

EXEMPLES D'ADAPTATIONS POUR LES JEUNES



Le **mini-volleyball** offre aux jeunes l'occasion de s'initier à ce sport tout en ayant la possibilité de connaître des succès, car les règles et l'équipement leur sont adaptés, ce qui favorise leur intérêt pour ce sport.



Les situations de jeux réduits en **hockey sur glace** ou en **soccer** permettent de limiter les temps d'arrêt et d'augmenter le temps engagement moteur, ce qui donne plus d'occasions aux jeunes de faire circuler l'objet pendant le jeu et optimise le temps d'apprentissage.



L'adaptation des règles lors d'une compétition de **judo** afin que les jeunes effectuent les combats en position au sol plutôt que debout permet de limiter les risques de blessures et représente ainsi un exemple de bonne pratique.

Recommandations

L'enfant est génétiquement programmé pour développer sa motricité et il convient de respecter ce processus. Il s'agit donc d'offrir un encadrement adéquat et d'accompagner le jeune dans son processus d'apprentissage selon le défi qu'il est prêt à relever en toutes circonstances²⁹.

L'apprentissage des HFM exige que l'enfant ait atteint un certain niveau de maturation et sollicite des fondements : agilité, équilibre et coordination. Il est donc recommandé d'introduire les contenus de manière progressive et en commençant par ces fondements²⁹.

Les mouvements fondamentaux sont à la base de mouvements plus complexes propres au sport. Il est recommandé de permettre aux enfants de maîtriser les HFM pour développer leurs aptitudes, notamment courir, sauter, grimper, lancer, attraper, botter, ramper et rouler³².

Les programmes multisports facilitent la mise en œuvre d'un grand nombre d'activités sous diverses formes, notamment le jeu libre et le jeu organisé. Dans tous les cas, il est important de permettre aux jeunes d'expérimenter plusieurs types d'activités et de sports en variant l'intensité, le matériel utilisé et l'environnement, pour favoriser le développement d'un large éventail d'habiletés³². De plus, la pratique d'activités de plein air variées dans des environnements naturels est un complément intéressant qui améliore l'acquisition de compétences élargies chez le jeune.

La communication d'attentes claires permet de favoriser le processus d'apprentissage des HFM. Ainsi, il est recommandé d'impliquer les jeunes dans la fixation d'objectifs SMART pour nourrir leur intérêt à l'égard de la pratique sportive et favoriser leur autonomie¹³. Un objectif SMART est :

- **Spécifique** et clair tout en étant en lien direct avec l'habileté à développer;
- **Mesurable** à l'aide d'un test ou d'une unité de mesure simple et concrète;
- **Atteignable** selon les aptitudes du jeune et le contexte;
- **Réaliste**, tout en constituant un défi;
- **Temporel**, en présentant une échéance.

Les repères de réussite permettent aux jeunes de s'autoréguler et de mieux comprendre la mécanique du mouvement à exécuter. Il est recommandé de communiquer des repères de réussite clairs et pertinents aux jeunes au moment où ils apprennent l'exécution d'un nouveau mouvement (ex. : pour l'apprentissage du saut, on peut mentionner à l'enfant qu'il doit sentir que ses bras sont derrière lui au moment d'amorcer le saut).

Avantages d'une formation globale et polyvalente

L'adjectif « globale » fait référence aux dimensions physiques, psychologiques, tactiques et techniques, alors que « polyvalente » signifie qu'il est souhaitable d'offrir aux jeunes l'occasion de prendre part à une multitude d'activités physiques et sportives pour optimiser leur potentiel et favoriser leur engagement à long terme. **Les programmes multisports représentent donc une avenue tout indiquée pour favoriser une formation globale et polyvalente.**

La science et les expériences vécues sur le terrain montrent que les enfants sont en mesure de développer toutes sortes d'habiletés de manière informelle, simplement par le jeu libre. Toutefois, des statistiques issues d'études ponctuelles et longitudinales présentent une situation inquiétante : les jeunes seraient de moins en moins actifs. Il semble qu'un nombre important de jeunes délaissent les activités physiques et sportives au profit des jeux vidéo ou d'autres activités sédentaires. À ce sujet, les résultats d'une étude datant de 2018 présentent plusieurs constats, notamment une diminution du volume d'activité physique chez les jeunes dès l'âge de 7 ans¹⁵. À la lumière de ces informations ainsi que d'éléments relatés par différents acteurs du milieu sportif, on observe que le niveau de maîtrise d'habiletés physiques et motrices chez les jeunes est plus bas aujourd'hui qu'auparavant⁴. Les programmes multisports représentent alors un moyen judicieux pour faire contrepoids à cette situation problématique. De plus, l'ajout d'activités de plein air en milieu naturel pourrait constituer un nouvel attrait et contribuer à développer de nouvelles compétences.

Recommandations

L'acquisition d'un grand éventail d'habiletés favoriserait notamment le développement d'une meilleure « littératie physique » et, donc, la formation d'athlètes plus complets et de citoyens physiquement actifs. Ainsi, dans le cadre d'un programme multisport, il est recommandé de proposer des activités sous forme de pratique délibérée et de jeux libres¹⁸.

La diversification sportive permettrait d'éviter la création de la lassitude pouvant résulter d'une pratique unidirectionnelle⁴⁰. Il est donc souhaitable d'offrir des occasions de pratiquer différentes familles de sport (ex. : sport de raquette, sport de glisse, sport collectif, sport d'opposition).

L'apprentissage des HFM devrait avoir cours dans toutes sortes d'environnements pour que soit couverte la réalité de la pratique sportive d'un grand nombre de disciplines. Il est donc recommandé de permettre aux jeunes de s'exercer dans différents environnements pour favoriser le développement d'une variété d'habiletés (ex. : dans un gymnase, dans l'eau, sur la glace, sur la terre ou sur la neige)^{32, 33}.

Les séances réservées à la pratique sportive sont généralement découpées en différentes phases qui visent plusieurs objectifs. La période d'échauffement représente un moment important où l'introduction de divers contenus est possible et où la pratique d'autres sports est souhaitable (ex. : une petite partie de soccer dans le dojo avant de commencer la séance de judo).

Les périodes allouées à la pratique sportive peuvent également servir à des apprentissages connexes et même représenter une période de récupération où les jeunes sont moins actifs physiquement, mais tout autant engagés. Ainsi, l'inclusion de périodes thématiques dans la planification est recommandée pour permettre aux jeunes de faire des apprentissages complémentaires (ex. : des ateliers de nutrition avec thèmes précis ou des séances d'arbitrage pour introduire des notions concernant la réglementation et ainsi permettre aux jeunes d'expérimenter différents rôles).



Spécialisation sportive appropriée

La spécialisation sportive est un concept largement étudié et fait l'objet d'une multitude de travaux scientifiques. Toutefois, la variabilité des constats complexifie la compréhension, et certaines croyances populaires manquent parfois de nuances et de contextualisation. Des auteurs soulignent d'ailleurs la difficulté à proposer une définition faisant consensus⁴⁶.

Cette définition est retenue :

La spécialisation d'un athlète correspond au moment où celui-ci s'investit particulièrement dans un sport dans le but d'y atteindre le plus haut niveau. Elle est habituellement caractérisée par un engagement important dans la pratique du sport, par une augmentation substantielle des exigences physiologiques et psychologiques de la pratique propre à un sport et par la réalisation d'une pratique délibérée accrue⁹.

Les adjectifs « hâtive » ou « tardive » sont les plus couramment utilisés, tant dans la littérature scientifique que sur le terrain, pour qualifier la spécialisation. Il est nécessaire de faire la distinction entre une spécialisation dite « hâtive », soit jugée trop précoce, et une spécialisation pouvant être appropriée à l'enfance selon le niveau de maturation et la discipline sportive concernée. Quant à la spécialisation dite « tardive », elle fait davantage référence à une spécialisation qui est normale puisque préconisée dans la majorité des disciplines sportives, notamment la plupart des sports d'opposition et les sports collectifs.



DÉTECTION DE TALENT

Dans la majorité des disciplines sportives et pour la plupart des enfants, il est difficile, voire impossible de prédire le talent ou l'expertise future⁴³:

- un même talent peut se manifester à des âges différents selon les individus;
- les talents apparents d'un individu changent avec le temps;
- plus l'enfant est jeune et plus la qualité prédictive est faible;
- le talent peut se dissiper au fil du temps.

Une étude menée pour évaluer la pertinence d'un programme de détection de talent a démontré que moins de 2 % des athlètes ciblés à l'enfance ont finalement atteint le haut niveau le moment venu⁵⁰.

Soulignons d'abord que la spécialisation sportive ne devrait s'adresser qu'à une minorité de jeunes, qu'elle est nécessaire pour développer le talent et qu'elle peut survenir à différents moments du développement de la personne :

1. Spécialisation appropriée à l'enfance;
2. Spécialisation appropriée à l'adolescence;
3. Spécialisation appropriée au début de l'âge adulte.

Il faut prendre en compte deux vecteurs principaux pour déterminer le type de spécialisation à préconiser :

1. Les exigences du sport de haut niveau sur la scène internationale;
2. Les facteurs individuels, notamment les principes de croissance et de maturation.

Les différents types de spécialisation sont associés à l'âge biologique du jeune et sont directement en lien avec son niveau de croissance et de maturation. L'enfance représente ainsi la phase prépubertaire, l'adolescence la phase pubertaire, et le début de l'âge adulte la phase postpubertaire. Ainsi, dans une discipline sportive où la spécialisation sportive peut être appropriée à l'adolescence, la phase de spécialisation pourrait débiter vers l'âge de 14 ans pour un jeune et vers 16 ans pour un autre. Rappelons que des différences importantes peuvent être remarquées d'un individu à un autre, et notamment entre les filles et les garçons.

Spécialisation appropriée à l'enfance

Il est important de faire la distinction entre les habiletés qui devraient être développées dès l'enfance et une spécialisation appropriée à l'enfance. À titre d'exemple, un jeune qui vise l'atteinte du haut niveau en hockey sur glace devrait normalement se spécialiser dans cette discipline dès l'adolescence. Toutefois, il devra avoir acquis dès l'enfance une certaine base d'équilibre sur la glace et des habiletés en prise de décisions pour optimiser son potentiel et peut-être atteindre le haut niveau dans ce sport le moment venu. La pratique d'autres sports collectifs à invasion de territoires dès l'enfance s'avère également une bonne manière de développer des habiletés en prise de décisions transférables dans d'autres disciplines sportives.

La spécialisation peut être appropriée à l'enfance pour un [petit nombre de sports](#), notamment en raison de la nature de ces disciplines et du sommet de performance qui survient généralement plus tôt²³. Toutefois, la spécialisation sportive peut-être appropriée à l'enfance seulement pour les jeunes dont :

- le niveau de maturité physique, technique, tactique et psychologique est adéquat en fonction du type de sport;
- l'intérêt et la motivation sont significatifs;
- l'encadrement est assuré par un entraîneur expert dans la discipline sportive concernée et par une équipe de soutien intégrée répondant aux besoins;
- le potentiel de talent a été démontré et vérifié par un entraîneur expert;
- l'engagement en termes d'entraînement et de compétitions est présent, suffisamment élevé et lié au MDA de la fédération sportive concernée.

L'expérience nous montre que ces enfants sont très peu nombreux et qu'ils ont des besoins particuliers nécessitant [un encadrement adapté](#).



PROJET PILOTE LAB 12-17 ANS



La réalité particulière de trois disciplines sportives (plongeon, patinage artistique, gymnastique) a suscité une réflexion en raison des exigences sur la scène internationale et de l'importante charge d'entraînement à réaliser dès l'enfance pour atteindre le haut niveau. Le Ministère souhaite documenter la situation des jeunes qui évoluent dans ces trois sports et qui sont identifiés par leur fédération sportive.

En 2019, l'expertise des professionnels de l'Institut national du sport du Québec et des médecins de l'hôpital Sainte-Justine a été mise à profit pour que soient déterminés avec plus de précision les besoins particuliers de ces jeunes. Les objectifs de cette démarche rigoureuse sont de documenter la situation par des évaluations pour optimiser le développement du talent de ces jeunes exceptions en leur offrant un encadrement correspondant à leurs besoins.

Il est important de préciser que, dans le cas de ces disciplines sportives et de ce petit nombre de jeunes, les programmes multisports ne représentent pas l'option la plus appropriée. Toutefois, il demeure recommandé de favoriser le développement global de tous les jeunes qui sont engagés dans une démarche de développement de leur talent, et ce, malgré la spécialisation.

Soulignons que la réalité de ces trois sports et de ce petit nombre de jeunes ne représente pas la norme. De plus, il faut demeurer vigilant, car les performances sportives des jeunes ne signifient pas qu'ils possèdent la maturité émotionnelle, psychologique et sociale requise pour prendre part à un régime d'entraînement s'apparentant à celui d'athlètes plus âgés ou plus aguerris.

INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

ÂGE MINIMAL FIXÉ À 12 ANS

Le Ministère reconnaît que la spécialisation peut être appropriée à l'enfance dans le cas de certains sports et pour un petit nombre de jeunes qui présentent des prédispositions exceptionnelles. Toutefois, soulignons que leur niveau de maturation et d'engagement devrait être important et correspondre aux exigences de la discipline concernée. Rappelons aussi que l'encadrement devrait être adapté pour répondre aux besoins particuliers de ces jeunes.

La sécurité et la protection de l'intégrité physique, psychologique et sociale des jeunes sont des priorités. Ainsi, pour éviter toute forme de débordement, le Ministère a récemment fixé à 12 ans l'âge minimal pour la participation aux Jeux du Québec, aux Jeux du Canada ainsi que pour l'identification des athlètes des niveaux « espoir », « relève », « élite » et « excellence », et ce, pour toutes les disciplines sportives sans égard au type de spécialisation.

Spécialisation appropriée à l'adolescence

La spécialisation peut être appropriée à l'adolescence pour la majorité des disciplines sportives. Toutefois, l'optimisation de la phase de spécialisation et le développement de l'expertise impliquent l'acquisition d'habiletés et de mouvements fondamentaux dès l'enfance. Il s'agit notamment de disciplines sportives dont les aspects techniques et tactiques sont des déterminants critiques de la performance, ce qui est le cas, par exemple, de la plupart des sports collectifs. Par ailleurs, en marge de leur spécialisation, il demeure important de donner aux jeunes l'occasion de prendre part à toutes sortes de jeux, de sports et d'activités physiques et de plein air dans divers milieux ou environnements.

Spécialisation appropriée au début de l'âge adulte

Dans le cas de certaines disciplines sportives, la spécialisation peut être appropriée et envisagée au début de l'âge adulte. Il s'agit de sports dont les déterminants sont d'ordre physique et pour lesquels la performance se mesure principalement en centimètres, en grammes ou en secondes³⁷. Les jeunes peuvent réaliser des entraînements en endurance cardiovasculaire dès l'adolescence, mais c'est davantage à l'âge adulte qu'ils atteindront un niveau de performance optimale, notamment en raison des adaptations périphériques (croissance des vaisseaux sanguins et des organes internes)²¹. Il est possible pour des jeunes ayant pris part à un autre sport durant l'enfance et l'adolescence de transférer leurs acquis vers une discipline sportive dont la spécialisation est appropriée au début de l'âge adulte.

Recommandations

Dans la vaste majorité des disciplines sportives, la spécialisation n'est pas requise avant la puberté pour l'atteinte du haut niveau le moment venu. De plus, la spécialisation ne devrait viser ni une pratique unidirectionnelle ni l'exclusion de la pratique d'autres sports^{33,54}. À l'enfance et à l'adolescence, il est recommandé de proposer des activités permettant le développement d'une variété d'habiletés physiques et motrices.

La croissance et la maturation évoluent à différents rythmes, tout comme le processus d'apprentissage, propre à chaque individu. Ainsi, il convient de toujours prendre en compte les principes fondamentaux d'entraînement pour optimiser le développement de chaque jeune inscrit dans un programme multisport, notamment l'individualisation et la progression¹⁴.

Les enfants ne sont pas des athlètes et encore moins de petits adultes, et ce, sans égard au potentiel ou au niveau d'habileté¹⁴. Il est donc souhaitable de permettre le développement des habiletés, des attitudes et des habitudes pour favoriser une vie équilibrée.

La Direction du sport du loisir et de l'activité physique du MEES a publié en version électronique un document de référence qui présente des notions plus approfondies sur le concept de spécialisation sportive appropriée. Pour de plus amples détails, il est recommandé de consulter cet ouvrage : [Le développement du talent sportif](#)³³.



Compétence des intervenants

Les modalités de mise en œuvre d'un programme multisport en milieu scolaire sont nombreuses. Dans tous les cas, il est essentiel qu'une personne compétente, soit un enseignant en EPS, un entraîneur ou un intervenant qualifié, soit mandatée pour planifier et diriger les séances consacrées à la pratique sportive.

Rappelons que si un intervenant sportif peut être impliqué de différentes façons dans un programme multisport, il doit être titulaire d'un brevet d'enseignement pour inscrire une note au bulletin des élèves.

La pratique sportive peut poursuivre différentes finalités en fonction des intérêts du jeune, de son niveau d'engagement ainsi que de ses prédispositions. Évidemment, les objectifs en matière d'encadrement sportif diffèrent selon les aspirations et il importe d'offrir des conditions qui répondent aux besoins du jeune.

Dans le cadre d'un programme à vocation sportive en milieu scolaire, l'enseignant en EPS ou les intervenants en sport jouent un rôle de premier plan dans la planification et la livraison des contenus. Il ne faut jamais perdre de vue que l'intérêt des jeunes doit être tel qu'ils souhaitent s'investir dans la pratique sportive et pour longtemps. Les possibilités sont nombreuses, et l'enseignant en EPS comme l'intervenant sportif demeurent les personnes les plus qualifiées pour utiliser le sport à bon escient⁴⁴.

Le plaisir apparaît comme la raison la plus citée par les jeunes pour expliquer leur engagement dans la pratique sportive⁴³. Il semble que cet élément fondamental représente en quelque sorte le moteur de la pratique sportive chez les jeunes. Notons également que les mauvaises expériences peuvent mener à l'abandon⁴³.

Visek et ses collaborateurs⁵³ catégorisent les différentes sources de plaisir en quatre volets principaux :

- contextuel : le jeu, l'entraînement, etc.
- interne : l'apprentissage et l'amélioration, l'effort, etc.
- social : l'esprit d'équipe, l'amitié, etc.
- externe : la relation positive avec l'entraîneur, la perception de soutien, etc.

Au total, les chercheurs ont recensé 81 déterminants. Il apparaît que les sources de plaisir sont diverses et que la qualité de l'expérience est multifactorielle. Les personnes significatives dans l'entourage des jeunes, notamment les parents, l'enseignant en EPS et l'intervenant sportif, ont un rôle important à jouer.

Ce faisant, lorsque l'expérience est positive, le sport favorise le développement des jeunes à bien des égards. Néanmoins, les bienfaits ne sont pas automatiques et certaines situations négatives peuvent être vécues en raison d'une spécialisation inappropriée ou d'un encadrement déficient. De fait, quelques auteurs de travaux scientifiques dressent des constats variés : risque de blessures^{5, 11, 19, 20}, troubles alimentaires^{1, 2, 48}, épuisement^{4, 5} ainsi qu'abandon de la pratique sportive³⁸.

Il n'existe pas de formule magique en matière de planification et de prescription d'exercices pour améliorer les qualités athlétiques de tous les jeunes. Ainsi, la progression adéquate des variables du programme, conjuguée à l'encadrement d'un intervenant qualifié et au soutien équilibré des parents, est déterminante¹⁴.

Recommandations

Peu importe la taille, leur taille, leur force ou leur niveau d'habiletés, les jeunes sont en pleine période de croissance. Il est recommandé que les intervenants impliqués dans un programme sportif en milieu scolaire soient au fait des principes fondamentaux en matière de croissance et de maturation afin d'individualiser leur approche, dans la mesure du possible, pour répondre aux divers besoins¹⁴.

Les habiletés qui caractérisent les communications efficaces comprennent, entre autres, la compréhension de la communication non verbale, l'écoute active, le choix des mots ainsi qu'une élocution claire et adaptée aux jeunes. Il est recommandé d'adapter les interventions et le discours en tenant compte des différences possibles en matière de communication, notamment entre les filles et les garçons⁷.

Les parents, les enseignants en EPS et les intervenants en sport ont un rôle important à jouer pour éduquer les jeunes et favoriser le développement de leur « littératie physique » par une approche positive et amusante. Il est recommandé de valoriser l'importance de l'amélioration des habiletés fondamentales du mouvement plutôt que la comparaison entre les pairs¹⁴.

Les intervenants qui ont du succès avec les jeunes comprennent et valorisent l'importance de la qualité d'exécution des mouvements. Ainsi, il est recommandé de favoriser l'adoption de bonnes habitudes pour optimiser l'efficacité du mouvement, ce qui tend à améliorer la performance et à diminuer les risques de blessures¹⁴.

Des attentes et des repères de réussite clairement identifiés favorisent l'autonomie et le processus d'apprentissage. Il est donc souhaitable que les attentes soient suffisamment précises pour que le jeune puisse associer la rétroaction de l'intervenant à l'élément qui mérite d'être souligné¹⁴.

Il est essentiel que les jeunes connaissent des succès pour favoriser leur intérêt et optimiser leur engagement dans la pratique sportive. Les intervenants en sport ont donc avantage à fournir des rétroactions appropriées pour accroître le sentiment d'auto-efficacité^{3,42}. Dans ce but, l'utilisation des rétroactions par questionnement est recommandée (ex. : il est plus efficace de demander au jeune : « où était placé ton pied lors de ton mouvement de lancer-frapper? », plutôt que de lui dire : « ton pied aurait dû être positionné devant la ligne au moment où tu t'exécuteais ». Le questionnement permet au jeune de réfléchir à son action, de mieux comprendre ce qu'il doit faire et pourquoi il doit le faire.

L'importance d'une récupération adéquate est indéniable. Ainsi, le manque de repos pourrait engendrer un risque accru de blessures²⁰ et dans certains cas, de l'épuisement⁴. Il est recommandé d'utiliser diverses stratégies de récupération (ex. : récupération active, hydratation adéquate, interventions nutritionnelles appropriées, relaxation, sommeil)¹⁴.

La qualité des expériences étant tributaire de l'encadrement, le profil et la formation du personnel attiré aux jeunes sont fondamentaux³². À cet effet, avoir de bonnes intentions et la volonté de travailler avec les jeunes ne suffit pas et il est recommandé d'assurer une formation continue à tous les intervenants en sport impliqués dans un programme à vocation sportive (ex. : formation scolaire, Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), lecture d'articles scientifiques, assister à des conférences, bénéficier d'un encadrement en mentorat, discuter avec des intervenants experts et des spécialistes de la santé)¹⁴.

Les guides PR1MO⁴¹, du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ), sont des outils proposant des contenus pédagogiques en lien avec plusieurs sports ciblés. Ces guides ont été spécialement conçus pour répondre aux besoins des enseignants en EPS. Pour avoir accès aux guides, les enseignants en EPS doivent avoir suivi des formations propres aux différentes disciplines sportives. Il s'agit d'une avenue intéressante en formation continue, qui permet de diversifier l'offre de services en sport au sein de l'établissement d'enseignement.

MODÈLES

À la lumière des informations recueillies dans le cadre de cette recension, différents modèles se dessinent, et la section qui suit présente quelques exemples inspirés de programmes existant au sein d'établissements d'enseignement primaire et secondaire.

Plusieurs formats seront d'abord présentés, selon l'agencement de différents sports. Ensuite seront exposées quelques modalités d'horaires en vue d'une application concrète sur le terrain. Les modèles présentés sont accompagnés d'une brève description, ainsi que d'exemples pour l'implantation de ces programmes. À titre informatif, les exemples et modèles ne constituent pas une liste exhaustive de ce qui peut être mis en place au sein des établissements d'enseignement, mais représentent quelques bonnes pratiques à considérer.

Ici, les appellations « programme multisport » et « concentration sportive » désignent les initiatives qui ont cours durant les heures de classe. Pour les initiatives qui ont cours en dehors des heures de classe, par exemple lors du service de garde au primaire ou en format parascolaire, une section est prévue et présente quelques exemples. [Le tableau 1](#) résume les différents modèles qui seront présentés dans cette section.

TABEAU 1 : RÉSUMÉ DES MODÈLES

Agencement des sports	Types
	Selon les saisons
	Sports de même famille
	Selon les installations
Modalités d'horaires	Modalités
	Selon les cycles du calendrier scolaire
	Partenariat avec un établissement d'enseignement offrant des programmes Sport-études
	Partenariat avec une université ou un cégep
	Combinaison d'un sport dominant avec d'autres sports
Autres initiatives	Modalités
	Lors des pauses du midi
	Lors du service de garde
	Ajout de périodes d'EPS

Agencement des sports

Certains programmes sont conçus pour répondre aux besoins des jeunes qui s'engageront éventuellement dans une démarche de développement de leur talent sportif, par exemple en s'inscrivant dans un programme Sport-études le moment venu. À l'instar de ces programmes, d'autres modèles sont mis en place pour permettre aux jeunes d'être physiquement actifs et de développer toutes sortes d'habiletés. Des exemples de programmes de différentes natures sont présentés, configurés selon les divers contextes et objectifs des établissements d'enseignement, notamment l'équipement, les plateaux sportifs, la formation et le profil des intervenants.

Selon les saisons

Cette formule offre aux élèves la possibilité de participer à diverses activités sportives intérieures ou extérieures en fonction d'une programmation établie selon les conditions météorologiques. Le climat du Québec, dont les manifestations varient en fonction des saisons et des régions, oblige les organisations sportives à se munir de calendriers sportifs particuliers. [Le tableau 2](#) illustre un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire. [Le tableau 3](#) présente un exemple de plusieurs sports pouvant se pratiquer selon les quatre saisons du Québec.

TABEAU 2 : EXEMPLES D'AGENCEMENT SELON LES SAISONS

Au primaire	Au secondaire
L'agencement selon les saisons permet de bénéficier d'installations tout autant intérieures qu'extérieures selon le contexte. Cette modalité permet aux élèves du primaire de pratiquer des sports dans divers contextes, tout en optimisant le développement de leurs HFM. Par exemple, les élèves pourraient pratiquer le badminton ou le soccer à l'automne, le volleyball ou le judo à l'hiver et le vélo ou l'athlétisme au printemps.	La période de compétition en football se déroule majoritairement durant l'automne, alors que le hockey sur glace et les sports de glisse sont pratiqués l'hiver. Le printemps correspond souvent à une période transitoire, puisqu'il voit la fin de plusieurs compétitions sportives et le début de la saison pour de nombreux sports. La saison estivale est un moment propice à la préparation physique, technique et mentale des jeunes s'adonnant aux sports dont le calendrier de compétitions est établi en période scolaire. Par exemple, les élèves pourraient s'adonner au football à l'automne, au basketball durant la saison hivernale et pratiquer le tennis au printemps.

TABEAU 3 : POSSIBILITÉS D'AGENCEMENT DES SPORTS SELON LES SAISONS

Saisons	Sports
AUTOMNE 	▪ Football ▪ Basketball ▪ Soccer ▪ Badminton ▪ Golf ▪ Rugby
HIVER 	▪ Hockey ▪ Volleyball ▪ Cheerleading ▪ Natation ▪ Judo ▪ Futsal
PRINTEMPS 	▪ Athlétisme ▪ Ultimate ▪ Tennis ▪ Handball ▪ Vélo



Sports de même famille

Ce type de programme multisport offre aux élèves la possibilité de pratiquer un minimum de deux sports différents et complémentaires, ce qui favorise le développement de plusieurs habiletés physiques et motrices. L'entraînement dans deux sports complémentaires peut être bénéfique lorsque la pratique d'une discipline devient plus ardue en raison du changement de saison et du manque de disponibilité des installations. De plus, la pratique de plusieurs sports favoriserait la récupération et diminuerait le risque de blessures d'usure ou de surutilisation¹⁴. Bien qu'un même programme puisse permettre la pratique de deux disciplines sportives en particulier, il convient de varier les activités proposées. [Le tableau 4](#) illustre un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire et [le tableau 5](#) présente quelques exemples pouvant être utiles à l'agencement des disciplines selon les familles de sports. Finalement, [le tableau 6](#) illustre quelques combinaisons plausibles de sports complémentaires.

TABEAU 4 : EXEMPLES D'AGENCEMENT PAR FAMILLE DE SPORTS

Au primaire	Au secondaire
Le basketball et le soccer représentent un bon exemple de combinaison. La pratique du soccer implique des gestes sollicitant majoritairement le bas du corps et à l'inverse en basketball, la majorité des gestes liés à la manipulation du ballon impliquent davantage le haut du corps. Bien que la mécanique de mouvement soit différente, les qualités athlétiques à développer, particulièrement en ce qui a trait à l'endurance cardiovasculaire et musculaire, sont hautement complémentaires. De plus, la combinaison de ces deux disciplines sportives a pour avantage d'offrir de la diversité aux jeunes, tout en favorisant un développement optimal chez ceux qui souhaiteront se spécialiser dans l'un de ces deux sports le moment venu. Finalement, la pratique de ces deux disciplines peut avoir cours lors de différentes saisons, ce qui facilite la conciliation des calendriers.	La période hivernale rend difficile l'accès aux plateaux sportifs pour les golfeurs, qui doivent se limiter aux installations intérieures ou encore voyager à l'extérieur du pays pour pratiquer leur sport. L'inverse est aussi vrai pour le hockey sur glace, alors que les plateaux sportifs se font rares en saison estivale. Le golf et le hockey sur glace ne sont pas des sports de même famille, et les déterminants de la performance de ces deux sports sont distincts, notamment sur le plan physiologique. Toutefois, pour être efficace lors de l'élan et de la frappe d'un objet avec un bâton, autant en golf qu'en hockey sur glace, il faut maîtriser la mécanique du mouvement, notamment la rotation du tronc et l'alignement des segments du corps. De plus, ce geste exige de la coordination ainsi que de l'équilibre et ces habiletés sont transférables d'un sport à un autre. Ainsi, la pratique de ces deux sports s'avère complémentaire pour le développement d'un geste technique largement utilisé autant au hockey sur glace qu'au golf.

TABEAU 5 : CATÉGORISATION PAR FAMILLE DE SPORTS

Familles	Exemples de sports
SPORTS TECHNICO-ARTISTIQUES*	▪ <u>Plongeon</u> ▪ <u>Patinage artistique</u> ▪ <u>Gymnastique</u>
SPORTS DE COMBAT	▪ Judo ▪ Taekwondo ▪ Lutte
SPORTS D'ENDURANCE	▪ Athlétisme/ Course à pied ▪ Ski de fond ▪ Vélo de route
SPORTS COLLECTIFS	▪ Hockey sur glace ▪ Basketball ▪ Soccer
SPORTS AQUATIQUES	▪ Water-polo ▪ Natation ▪ Natation artistique
SPORTS DE RAQUETTE	▪ Badminton ▪ Tennis ▪ Squash
SPORTS DE PRÉCISION	▪ Biathlon ▪ Tir à l'arc ▪ Golf

TABEAU 6 : COMBINAISON DE SPORTS COMPLÉMENTAIRES

Sports complémentaires
▪ Natation et athlétisme ▪ Handball et soccer ▪ Golf et hockey ▪ Judo et lutte ▪ Vélo de route et ski de fond ▪ Basketball et football ▪ Planche à neige et <i>skateboard</i> ▪ Danse et acrogym ▪ Volleyball et tennis

* La spécialisation peut être appropriée à l'enfance pour ces trois sports, notamment en raison de la nature de ces disciplines et du sommet de performance qui survient généralement plus tôt. L'expérience nous montre que ces enfants sont très peu nombreux et qu'ils ont des besoins particuliers nécessitant un encadrement adapté. Il est important de préciser que, dans le cas de ces disciplines sportives et de ce petit nombre de jeunes, les programmes multisports ne représentent pas l'option la plus appropriée.

Selon les installations

Ce type de programme offre aux jeunes la possibilité de pratiquer plusieurs disciplines sportives différentes, mais dans un même environnement. Cette modalité permet notamment aux établissements d'enseignement d'optimiser les installations sportives auxquelles il est possible d'avoir accès tout en offrant des programmes diversifiés. [Le tableau 7](#) illustre un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire et [le tableau 8](#) présente des regroupements de sports en fonction de différentes installations.

TABLEAU 7 : EXEMPLES SELON LA DISPONIBILITÉ DES INSTALLATIONS

Au primaire	Au secondaire
La majorité des établissements d'enseignement primaire ne disposent pas d'installations extérieures ou ne sont pas situés à proximité d'équipements spécialisés facilitant la diversification de la pratique sportive dans divers environnements. Toutefois, la plupart de ces établissements disposent de gymnases intérieurs ainsi que d'une cour extérieure et ces plateaux offrent une multitude de possibilités pour la mise en œuvre d'un programme multisport. En effet, il est possible de pratiquer le basketball, le badminton, le volleyball ou la danse dans presque tous les gymnases des établissements d'enseignement primaire du Québec. De plus, lorsqu'un minimum d'équipement y est installé et que la surface du sol est adéquate, la cour extérieure peut permettre la pratique de plusieurs sports, notamment de certaines disciplines individuelles comme l'athlétisme ou de sports collectifs comme l'ultimate.	Pour un établissement situé à proximité d'une piste d'athlétisme, l'agencement selon l'environnement peut s'avérer profitable. La majorité de ces installations sont composées d'une piste en périphérie et d'un terrain synthétique gazonné au centre. Dès lors, il devient possible de pratiquer la course sur la piste, et toutes sortes de sports peuvent être pratiqués sur la surface gazonnée, soit d'autres disciplines de l'athlétisme ou même des sports collectifs comme le soccer ou le rugby.

TABLEAU 8 : POSSIBILITÉS D'AGENCEMENT DES SPORTS SELON LES INSTALLATIONS

Environnements	Sports	
À L'EXTÉRIEUR 	▪ Ultimate ▪ Tennis ▪ Soccer ▪ Golf ▪ Rugby ▪ Baseball ▪ Cyclisme ▪ Football ▪ Athlétisme ▪ Triathlon	
EN GYMNASE 	▪ Basketball ▪ Volleyball ▪ Badminton ▪ Kinball ▪ Futsal ▪ Hockey-balle ▪ Handball ▪ Netball ▪ Tennis de table ▪ Danse ▪ Cheerleading	
EN PISCINE 	▪ Natation ▪ Water-polo ▪ Natation artistique ▪ Hockey subaquatique	
SUR LA GLACE 	▪ Hockey ▪ Patinage de vitesse ▪ Ringuette ▪ Curling	
EN PLEIN AIR 	▪ Course en sentier ▪ Ski de fond ▪ Raquette ▪ Escalade ▪ Vélo de montagne	
SUR LE SABLE 	▪ Volleyball de plage ▪ Soccer de plage ▪ Rugby de plage ▪ Course à pied	

Différentes modalités d'horaires

Selon les cycles du calendrier scolaire

Il est possible d'élaborer un programme multisport en fonction des jours-cycle établis selon la grille-horaire des élèves. Plusieurs modalités d'horaires sont ainsi possibles pour répondre aux différents besoins selon les établissements d'enseignement. L'ajout de périodes réservées à la pratique sportive dans différentes disciplines a semblé utile à de nombreux établissements, qui ont pu ainsi simplifier les horaires et favoriser la conciliation des exigences scolaires et sportives. De plus, cette façon de faire est souvent utilisée pour permettre au professeur d'EPS de coordonner le programme durant la journée. L'objectif est toujours de proposer la pratique de plusieurs sports aux élèves inscrits au programme. [Le tableau 9](#) présente un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire et [la figure 10](#) illustre un exemple de modalités de programme multisport en fonction des cycles du calendrier scolaire.

TABEAU 9 : EXEMPLES SELON DIFFÉRENTES MODALITÉS D'HORAIRES

Au primaire	Au secondaire
La vaste majorité des établissements d'enseignement primaire fonctionnent selon l'ordre des jours de la semaine, c'est-à-dire du lundi au vendredi. Ainsi, plusieurs modalités d'horaires peuvent être appliquées au programme multisport selon le contexte. Par exemple, les lundis réservés à la course à pied, les mardis au yoga, les mercredis pourraient représenter des jours de repos, les jeudis être réservés à la pratique de sports individuels et les vendredis à la pratique de sports collectifs.	La vaste majorité des établissements d'enseignement secondaire fonctionnent selon un système de jours par cycle. Prenons un établissement d'enseignement secondaire dont la grille-horaire est établie selon un cycle de 10 jours, ce qui correspond à 18 cycles pour une année scolaire complète. Au jour 3 et au jour 8, l'élève pourrait avoir à son horaire des périodes allouées à la pratique de différents sports en plus des cours d'EPS prévus selon le régime pédagogique. Les possibilités sont nombreuses, et il pourrait être pertinent de faire une rotation des disciplines sportives à l'horaire par tranche de 3 ou 4 cycles durant l'année scolaire, et ce, par famille de sports, (ex. : sports collectifs, sports d'endurance, sports d'opposition, sports de raquette).

FIGURE 10 : MODALITÉ D'HORAIRE SELON LES CYCLES DU CALENDRIER SCOLAIRE

Août						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Janvier						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			
Avril						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mars						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
Mai						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Juin						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juillet						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Légende	
Cycles 1 à 3	Soccer et volleyball
Cycles 4 à 6	Flag football et handball
Cycles 7 à 9	Basketball et badminton
Cycles 10 à 12	Danse et escalade
Cycles 13 à 15	Tennis de table et judo
Cycles 16 à 18	Vélo de route et athlétisme
Congé	
Journée pédagogique	

Partenariat avec un établissement d'enseignement offrant des programmes Sport-études

Ce modèle propose un partenariat entre un établissement d'enseignement primaire et un établissement d'enseignement secondaire qui offrent des programmes Sport-études. Les élèves du primaire, accompagnés de leur enseignant en EPS, sont transportés vers les plateaux sportifs. Ainsi, encadrés par leur enseignant en EPS, les élèves peuvent pratiquer un sport à même les installations utilisées simultanément par un groupe d'athlètes en Sport-études. Certains types de collaboration peuvent également être envisagés. Dès lors, les périodes réservées à la pratique sportive peuvent être réparties par demi-journées ou par périodes selon les préférences et le contexte. Rappelons que lorsqu'il est question de transports, il est recommandé de consulter [l'aide-mémoire](#) élaboré par le MEES, qui rassemble l'ensemble des mesures législatives relatives à la gratuité scolaire³⁵. [Le tableau 10](#) présente un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire et [la figure 11](#) illustre un modèle d'horaire.

TABLEAU 10 : EXEMPLES DE PARTENARIATS AVEC UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT OFFRANT DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES

Au primaire	Au secondaire
Prenons l'exemple d'un partenariat entre un établissement d'enseignement primaire offrant un programme multisport et un établissement d'enseignement secondaire proposant des programmes Sport-études. L'association pourrait donner la possibilité aux jeunes de pratiquer deux disciplines sportives complémentaires dans un établissement d'enseignement secondaire offrant des programmes Sport-études en soccer, en patinage de vitesse, en basketball, en tir à l'arc, en tennis et en judo. L'entente établie donnerait aux élèves inscrits au programme multisport l'occasion de se déplacer à raison de deux après-midi par semaine pour pratiquer deux sports spécifiques. Par exemple, les mardis et les jeudis de la grille-horaire pourraient être ciblés. Ainsi, les jeunes pourraient pratiquer le judo le mardi et le soccer le jeudi.	Dans un établissement d'enseignement secondaire offrant un programme multisport en plus de programmes Sport-études, il peut être possible d'établir une entente avec les responsables des différents programmes, notamment afin de bénéficier d'installations. Les jeunes inscrits au programme multisport pourraient, à l'occasion, pratiquer aux mêmes moments que les athlètes inscrits en Sport-études. Par exemple, il est possible de pratiquer différentes disciplines de l'athlétisme en périphérie d'un terrain de soccer occupé. De plus, il peut être envisageable d'utiliser une section de la piscine pour pratiquer certaines épreuves en natation pendant que des athlètes inscrits dans un programme Sport-études s'adonne au waterpolo dans la section voisine. Dès lors, un jeune pourrait se découvrir un intérêt marqué pour un sport en particulier et être intéressé par un programme Sport-études s'il possède les préalables requis. Rappelons que pour s'inscrire dans un programme Sport-études, les jeunes doivent être identifiés par leur fédération sportive auprès du Ministère.

FIGURE 11 : MODALITÉ D'HORAIRE SELON UN PARTENARIAT ENTRE UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE ET UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE OFFRANT DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES

HORAIRE SELON UN CYCLE DE 10 JOURS											
RÉGULIER	MULTISPORT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 H 30 - 8 H	6 H 30 - 8 H	Matin									
8 H 05 - 9 H 05	8 H 05 - 9 H 05	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1	Période 1
9 H 10 - 10 H 10	9 H 10 - 10 H 10	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2	Période 2
10 H 10 - 10 H 30	10 H 10 - 10 H 30	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation	Récréation
10 H 30 - 11 H 30	10 H 30 - 11 H 30	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3	Période 3
11 H 30 - 12 H 40	11 H 30 - 12 H (DÎNER) 12 H - 12 H 30 (DÉPLACEMENT)	Midi	SPORTS	Midi	SPORTS	Midi	SPORTS	Midi	SPORTS	Midi	SPORTS
12 H 45 - 13 H 45	12 H 45 - 14 H 15 MULTISPORT	Période 4		Période 4		Période 4		Période 4			
13 H 45 - 14 H 05		Récréation		Récréation		Récréation		Récréation			
14 H 10 - 15 H 10	14 H 30 - 15 H 10 (DÉPLACEMENT)	Période 5		Période 5		Période 5		Période 5			
15 H 15 - 18 H	15 H 05 - 18 H	Soir									

Partenariat avec une université ou un cégep

Cette modalité propose d'établir un partenariat avec une université ou un cégep à proximité. Comme pour le modèle précédent, les sessions multisports peuvent avoir lieu directement dans les installations de l'établissement convenu. De plus, l'enseignant en EPS ou l'intervenant sportif responsable du groupe peut mettre à contribution les étudiants ou les athlètes collégiaux et universitaires. Il est à noter que les étudiants impliqués devraient être inscrits dans un programme universitaire relié à la pédagogie, à l'intervention en sport, à l'éducation physique ou à la kinésiologie. Les établissements d'enseignement collégial et universitaire peuvent ainsi mettre en valeur leurs étudiants et athlètes inscrits à divers programmes scolaires et clubs sportifs. Soulignons que ce modèle peut également s'appliquer par le biais d'une collaboration avec le centre sportif d'une municipalité. Ainsi, il est possible d'établir diverses formes de partenariats et, selon l'entente convenue avec l'établissement, le programme pourrait être établi de manière périodique ou irrégulière. Rappelons que, lorsqu'il est question de transports, il est préférable de consulter [l'aide-mémoire](#)³⁵. [Le tableau 11](#) présente un exemple pour le primaire, ainsi que pour le secondaire.

TABEAU 11 : EXEMPLES DE PARTENARIATS AVEC UNE UNIVERSITÉ OU UN CÉGEP

Au primaire	Au secondaire
Cette modalité peut avoir cours lorsque l'établissement d'enseignement primaire établit un partenariat avec un établissement d'enseignement collégial. Il s'agit d'une initiative permettant la pratique sporadique de différents sports. Selon l'horaire établi en début d'année, les élèves sont amenés à participer à des journées complètes réservées à la pratique sportive. L'enseignant en EPS pourrait demander à ses élèves de choisir deux disciplines sportives par jour en fonction des installations sportives du cégep. Toujours sous la responsabilité de l'enseignant en EPS ou de l'intervenant sportif, les activités pourraient être animées par des étudiants-athlètes du cégep. De plus, une plage horaire pourrait être réservée à des ateliers thématiques complémentaires à la pratique sportive : nutrition, récupération, arbitrage, etc.	Cette modalité peut avoir cours lorsque l'établissement d'enseignement secondaire établit un partenariat avec une université. Les plateaux sportifs de l'établissement universitaire situés à proximité pourraient être utilisés de manière périodique par les élèves. Le programme multisport serait dirigé par l'enseignant en EPS et pourrait mettre à contribution des étudiants-athlètes de l'université pour l'animation des activités. Les jeunes pourraient pratiquer le volleyball à l'automne, le ski de fond à l'hiver en utilisant les sentiers disponibles et, finalement, le golf au printemps.

Combinaison d'un sport dominant avec d'autres sports

Cette modalité offre la possibilité aux élèves de pratiquer une discipline sportive occupant la majeure partie du temps alloué au programme. D'autres sports pourraient ensuite combler quelques plages horaires pour varier la pratique et favoriser un développement holistique. Cette option peut être intéressante pour les jeunes qui souhaitent prioriser la pratique d'un sport tout en poursuivant d'autres activités sportives ou de plein air de manière secondaire ou sporadique. Ce type d'initiative permet également de diminuer les risques de lassitude vécue par la pratique récurrente d'un seul sport et favorise la motivation et l'engagement à plus long terme. Enfin, ce modèle offre aux jeunes la possibilité de découvrir d'autres disciplines sportives, ce qui pourrait engendrer le développement d'intérêts insoupçonnés. [Le tableau 12](#) présente un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire et [le tableau 6](#) illustre quelques exemples de sports complémentaires.

TABLEAU 12 : EXEMPLES DE PARTENARIATS AVEC UNE UNIVERSITÉ OU UN CÉGEP

Au primaire	Au secondaire
Les élèves inscrits au programme de basketball pourraient avoir un horaire partagé. Ainsi, les semaines paires seraient allouées à la pratique du basketball, et les semaines impaires seraient réservées à la découverte ou à la pratique d'autres sports de différentes familles, notamment des sports individuels ou des sports de raquette.	Les élèves inscrits au programme de judo pourraient avoir un horaire partagé. Ainsi, durant l'année scolaire, 12 cycles pourraient être alloués à la pratique du judo, et 6 seraient réservés à celle du soccer. Les cycles réservés au judo : 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16 et 17 Les cycles réservés au soccer : 3, 6, 9, 12, 15 et 18

Autres initiatives en sport et en plein air

Cette section présente d'autres initiatives en sport et en plein air pouvant être mises en place dans les établissements d'enseignement du Québec. Il faut souligner que ces options ne peuvent être considérées comme des programmes puisqu'elles ont lieu à l'extérieur des heures de cours. Toutefois, cela peut représenter une avenue fort intéressante pour les établissements d'enseignement qui désirent augmenter leur offre en activités sportives.

UNE HEURE D'ACTIVITÉS PARASCOLAIRES PAR JOUR

À l'hiver 2019, le gouvernement du Québec a adopté une mesure en ce qui a trait aux activités parascolaires. Pour l'année scolaire 2019-2020, le nombre d'établissements d'enseignement secondaire par commission scolaire pouvant bénéficier du soutien financier lié à cette mesure doit correspondre à 26,5 % de l'effectif des écoles d'enseignement secondaire de la commission scolaire. Il est prévu que de nouveaux établissements s'ajoutent chaque année scolaire jusqu'à ce que tous puissent en bénéficier d'ici l'année scolaire 2021-2022.

« La mesure vise à soutenir les établissements d'enseignement secondaire pour qu'ils offrent gratuitement une programmation diversifiée d'activités parascolaires à l'ensemble de leurs élèves, favorisant la pratique régulière d'activités physiques, le plaisir, la satisfaction, l'accomplissement et le développement du sentiment d'appartenance, dans le but de favoriser la participation, et de créer un milieu de vie stimulant et propice à la persévérance scolaire et à la réussite éducative³⁶. »

Les établissements participants doivent offrir des activités parascolaires diversifiées, pour tous les âges, et couvrant au moins quatre champs d'activités parmi les suivants : activités physiques et de plein air, activités sportives, activités artistiques et culturelles, activités scientifiques, activités socioéducatives et activités d'engagement communautaire³⁶.

Pratique sportive lors des pauses du midi

La pratique régulière d'activités physiques aide les jeunes à être plus calmes et concentrés, favorisant ainsi un meilleur rendement scolaire. Cette formule répond à cet objectif, et propose aux jeunes de pratiquer un sport lors de la pause du midi pour ensuite retourner en classe assister à leur période d'enseignement. La plage horaire du midi devrait être d'au moins 60 minutes pour permettre une pratique sportive d'environ 30 minutes, le reste du temps devant être alloué à la douche et au dîner. L'un des avantages de la mise en place d'activités physiques et sportives pendant la période du dîner est qu'un grand nombre d'élèves peuvent y participer sans avoir besoin de transport. De plus les services éducatifs ne sont pas amputés, ce qui répond aux exigences du Régime pédagogique³⁴. [Le tableau 13](#) présente un exemple pour le primaire ainsi que pour le secondaire.

TABEAU 13 : EXEMPLES D'INITIATIVES AYANT COURS SUR L'HEURE DU MIDI

Au primaire	Au secondaire
Les pauses du midi étant relativement courtes, la mise en place d'activités sportives doit se faire efficacement. Les activités proposées doivent, entre autres, favoriser un temps d'engagement moteur élevé chez les élèves. Pour ce faire, la sélection et le mode d'organisation des activités sportives sont des éléments clefs. Par exemple, l'établissement pourrait proposer des activités sportives trois midis par semaine, soit les lundis, mercredis et vendredis. Les élèves s'adonneraient à la danse les lundis, au taekwondo les mercredis et au volleyball les vendredis. D'autres activités sportives pourraient être organisées à l'extérieur si l'horaire le permet.	Prenons l'exemple d'un établissement scolaire utilisant un cycle de 9 jours. À l'intérieur de chaque cycle, les élèves auraient la possibilité de pratiquer deux ou trois sports différents lors de la pause du dîner. Par exemple, les jours impairs pourraient être réservés à la pratique de l'ultimate et les jours pairs à celle de l'athlétisme. La pratique d'autres sports nécessitant davantage d'équipement pourraient être envisagée lorsque le temps disponible est suffisant.

Pratique sportive lors du service de garde

Cette formule offre aux élèves du primaire la possibilité de participer à diverses activités sportives durant la période où ils sont au service de garde, et donc à l'extérieur des plages horaires prévues au régime pédagogique : le matin avant la classe, le midi ou en fin d'après-midi après la classe. Il est primordial de s'assurer de la qualification et de la formation des intervenants du service de garde lorsqu'ils sont impliqués au sein du programme multisport, et ce, en fonction des activités proposées. [Le tableau 14](#) présente un exemple.

TABEAU 14 : EXEMPLE D'INITIATIVES AYANT COURS LORS DU SERVICE DE GARDE

Au primaire
Prenons l'exemple d'un programme utilisant les plages horaires du service de garde selon un agencement par famille de sports. De la rentrée scolaire et jusqu'à la fin du mois de novembre, les élèves s'adonneraient aux sports de raquette : tennis, badminton, squash. Ensuite, pour la période hivernale, soit de novembre à avril, les élèves pourraient pratiquer des sports de glace, lorsque les installations sont disponibles et situées à proximité : hockey, patinage de vitesse, ringuette. Il est également possible de proposer des activités en gymnase lorsqu'aucun aréna n'est situé à proximité : basketball, volleyball, acrogym. Pour terminer l'année scolaire, entre le mois d'avril et la fin du mois de juin, les participants s'exerceraient en sports de combat : judo, lutte, taekwondo. L'un des avantages de proposer différentes familles de sports par séquence durant l'année scolaire est la disponibilité des intervenants en sport. Rappelons que la compétence, l'expérience et la formation des intervenants responsables en fonction des disciplines à l'horaire sont primordiales pour assurer la sécurité des jeunes et offrir un encadrement adéquat.

Ajout de cours d'éducation physique et à la santé

Selon les exigences du Ministère, les établissements d'enseignement peuvent faire le choix de soustraire du temps réservé à certaines matières scolaires pour ajouter des périodes d'EPS. À titre indicatif, le Régime pédagogique indique que le nombre d'heures allouées aux cours d'EPS au primaire doit être de 2 heures par semaine tandis que, pour le 1^{er} cycle du secondaire, il doit être de 50 heures par an³⁴. Ainsi, plusieurs établissements font le choix d'apporter des modifications et proposent un régime pédagogique ajusté pour augmenter l'offre en cours d'EPS. De plus, soulignons qu'il est recommandé de limiter les coupures en ce qui a trait au nombre d'heures allouées à l'enseignement des matières scolaires pour assurer une évaluation adéquate des compétences des élèves et un temps d'apprentissage correspondant à leurs besoins.



CONCLUSION

Par la pratique d'un sport, les jeunes peuvent avoir l'occasion d'acquérir des habiletés transférables dans les autres sphères de leur vie : développer des amitiés, travailler en équipe, faire face à l'adversité, apprendre à gagner et à perdre, se fixer des objectifs, communiquer efficacement, faire preuve de leadership, etc.⁵⁶.

Les adultes responsables de l'encadrement des jeunes, à commencer par les parents, doivent réaliser toute l'importance de leurs interventions pour offrir une expérience sportive positive. À cet effet, il convient d'agir avec bienveillance et discernement pour que les jeunes puissent évoluer dans un environnement adéquat, favorisant le développement de saines habitudes à long terme.

Il est important d'offrir une ligne directrice aux programmes multisports pour faire converger les interventions vers un objectif commun : **que souhaite-t-on que les jeunes aient développé au terme de leur parcours?** Lorsque cette vision est établie et comprise par tous les intervenants, il devient plus aisé d'élaborer une programmation répondant aux besoins. De plus, il est recommandé de partager cette vision avec les parents pour qu'ils puissent comprendre les objectifs du programme et les principes qui les sous-tendent.

L'importance du rôle des intervenants impliqués auprès des jeunes est indéniable. Il apparaît approprié de rappeler que **l'héritage le plus important du parcours d'un élève dans son programme à vocation sportive est qu'il soit physiquement actif au quotidien tout en poursuivant ses objectifs personnels.** Finalement, il est essentiel de prendre conscience des nombreux bénéfices que procure au jeune le simple fait de bouger dans le moment présent, comme rire, s'amuser, échanger avec les amis, s'exprimer et s'épanouir³³.



LEXIQUE

Activité physique

L'activité physique se définit comme une activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements entraînant une dépense énergétique³⁹.

Activité de plein air

L'activité de plein air se pratique en milieu ouvert, dans un rapport dynamique avec des éléments de la nature³¹.

Âge biologique

L'âge biologique fait référence au stade de maturation (prépuberté, puberté, postpuberté), à la ménarche et aux poussées de croissance⁵¹.

Âge chronologique

L'âge chronologique fait référence à l'âge selon la date de naissance de l'individu⁵¹.

Concentration sportive

Les concentrations sportives renvoient aux programmes en milieu scolaire qui offrent la possibilité de pratiquer un sport en particulier. Contrairement aux programmes Sport-études reconnus, ce type de programme ne nécessite pas l'approbation du Ministère.

Discipline sportive

Une discipline est une branche d'un sport comprenant une ou plusieurs épreuves⁴⁹.

Diversification sportive

La diversification sportive consiste en l'exposition des jeunes à une multitude de sports. Elle s'appuie sur le fait que la participation à plusieurs activités favorise le développement des habiletés physiques et cognitives fondamentales, car elles s'entrecroisent dans différents environnements⁴⁰.

Initiatives en sport et en plein air

Les initiatives en sport et en plein air englobent les programmes multisports, les concentrations sportives et toute autre initiative visant à accroître la pratique sportive chez les jeunes en milieu scolaire.

Jeune

Un jeune est un individu n'ayant pas encore atteint la maturité sexuelle³⁹.

Jeux réduits

Le format réduit propose aux joueurs plusieurs scénarios de type jeu dans un espace qui doit être compatible avec leurs ressources. On peut également y manipuler les règles et imposer des restrictions pour mettre l'accent sur les différents aspects tactiques du jeu qui vont entraîner des progrès techniques. Les jeunes jouent alors à une version modifiée de la pratique sociale de référence qui devrait leur permettre de construire des connaissances et des compétences motrices en situation. Le jeu réduit conserve les éléments importants de la complexité tactique, mais permet une exécution à un niveau d'exigences physiques (espace réduit) plus bas et à un temps plus important (densité des joueurs plus faible) qui correspondent mieux au niveau des débutants¹⁸.

Littératie physique

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 par rapport à l'activité physique pour toute sa vie⁵⁵.

Plasticité cérébrale

Au cours des apprentissages et des expériences, c'est la structure même du cerveau qui se modifie par la fabrication de nouvelles connexions entre les neurones. On parle de « plasticité cérébrale » pour décrire cette capacité du cerveau à se façonner selon l'histoire vécue⁵².

Pratique délibérée

La pratique délibérée relève d'une activité structurée dont le but explicite est d'améliorer la performance¹⁶.

Performance sportive

La performance sportive est corrélée aux efforts, au talent et au résultat⁶.

Programme à vocation sportive

Les programmes à vocation sportive englobent les programmes multisports ainsi que les concentrations sportives, et excluent les programmes Sport-études ainsi que les autres types d'initiatives.

Programme multisport

Les programmes multisports renvoient aux programmes en milieu scolaire qui offrent la possibilité de pratiquer un minimum de deux sports. Contrairement aux programmes Sport-études reconnus, ce type de programme ne nécessite pas l'approbation du Ministère.

Programme sportif

Les programmes sportifs englobent les programmes multisports ainsi que les concentrations sportives, et excluent les programmes Sport-études.

Sentiment d'auto-efficacité

Le sentiment d'efficacité personnelle (ou auto-efficacité) désigne les croyances des individus quant à leur capacité à réaliser des performances particulières. Il contribue à déterminer les choix d'activités et d'environnements, l'investissement du sujet dans la poursuite des buts qu'il s'est fixés, la persistance de son effort et les réactions émotionnelles qu'il éprouve lorsqu'il rencontre des obstacles⁴².

Spécialisation

La spécialisation d'un athlète correspond au moment où celui-ci s'investit particulièrement dans un sport dans le but d'y atteindre le plus haut niveau. Elle est habituellement caractérisée par un engagement important dans la pratique du sport, par une augmentation substantielle des exigences physiologiques et psychologiques de la pratique propre à un sport et par la réalisation d'une pratique délibérée accrue⁹.

Sport

Le sport est une activité physique pratiquée selon des règles précises, avec des équipements et des installations spécifiques, faisant appel à des aptitudes physiques, techniques, motrices ou perceptuelles, effectuée individuellement ou en équipe dans divers contextes (découverte, initiation, récréation, compétition et haut niveau)³⁰.

Temps d'engagement moteur

Il s'agit du temps passé en activité motrice par l'élève, notamment pendant un cours d'éducation physique, une séance d'entraînement ou la pratique sportive en général¹⁸.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. ANSHEL, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers, *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 115.
2. ARTIOLI, G. G., B. Gualano, E. Franchini, F. B. Scagliusi, M. Takesian, M. Fuchs et A. H. Lancha Jr (2010). « Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors », *Medicine Science Sports Exercise*, 42(3), p. 436-442.
3. BANDURA, A. (1977). « Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change », *Psychological review*, 84(2), p. 191.
4. BARNES, J. D., R. C. Colley, M. Borghese, K. Janson, A. Fink et M. Tremblay (2013). « Results from the Active Healthy Kids Canada 2012 Report Card on Physical Activity for Children and Youth », *Paediatrics & Child Health*, 18(6), p. 301-304.
5. BRENNER, J. S. (2007). « Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes », *Pediatrics*, 119(6), p. 1242-1245.
6. BONNET, V., et D. Desmarchelier (2007). *Politiquement sportif. Mots-Les langages du politique*, 84, 3-70 [Special issue].
7. BORDELEAU, C., et L. Morency (2012). Le manuel de l'entraîneur sportif. *Situations particulières en entraînement sportif: À quoi s'attendre lorsqu'on entraîne des filles versus des garçons*, QuébecAmérique, 978-2-7644-2132-1, p. 123.
8. CARREIRO DA COSTA, F., et M. Piéron (1990). « Teaching learning variables related to student success in an experimental teaching unit. Physical education and life-long physical activity », Jyväskylä, The Foundation for Promotion of Physical Culture and Health, p. 304-316.
9. CHAREST, M. P. (2012). *Élaboration et mise en place des modèles de développement à long terme de l'athlète dans les organisations sportives québécoises*, thèse de doctorat, Université Laval, 151 p.
10. CONNOLLY, P., G. Graeme Foreman, A. Bradshaw et S. Lara-Bercial (2016), *Quick guide. Coaching for Fundamentals: Improving children's physical literacy through Fundamentals of Movement and fundamental movement skills*, UK Sports coach.
11. CRANE, J. et V. Temple (2015). « A systematic review of dropout from organized sport among children and youth », *European Physical Education Review*, 27(1), p. 114-131.
12. CUMMING, S. P., R. S. Lloyd, J. L. Oliver, J. C. Eisenmann et R. M. Malina (2017). « Bio banding in Sport: Applications to Competition, Talent Identification, and Strength and Conditioning of Youth Athletes », *Strength and Conditioning Journal*, 39(2), p. 34-47.

13. DORAN, G. T. (1981). « There's a SMART way to write management's goals and objectives », *Management review*, 70(11), p. 35-36.
14. FAIGENBAUM, A. D., et L. Meadors, L. (2010). « A coaches dozen: 12 FUNdamental principles for building young and healthy athletes », *Strength & Conditioning Journal*, 32(2), p. 99-101.
15. FAROOQ, M. A., K. N. Parkinson, A. J. Adamson et collab. (2018). « Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence », *Gateshead Millennium Cohort Study Br J Sports Med*, p. 1002-1006.
16. FORD, P., M. De Ste Croix, R. Lloyd, R. Meyers, M. Moosavi, J. Oliver et C. Williams, C. (2011). « The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application », *Journal of Sports Sciences*, 29(4), p. 389-402.
17. FRASER-THOMAS, J. L., J. Côté, J. et J. Deakin (2005). « Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development », *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), p. 19-40.
18. GRÉHAIGNE, J. F. (2018). « Les jeux à effectif réduit: plaisir et apprentissage » *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, (Hors-série N° 2).
19. HAMEL, D., et C. Goulet (2006). *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2004*, Institut national de santé publique.
20. HOLLANDER, D., M. C. Meyers et A. LeUnes, A. (1995). « Psychological factors associated with overtraining: Implications for youth sport coaches », *Journal of Sport Behavior*, 18(1), p. 3.
21. KALET, A. S., et A. E. Mikesky (2010). « Impact of Early Sport Specialization: A Physiological Perspective », *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(8), p. 29-37.
22. MALINA, R. M., C. Bouchard et O. Bar-Or (2004). « Growth, maturation, and physical activity », *Human Kinetics*.
23. MALINA, R. M. (2010). « Early sport specialization: roots, effectiveness, risks », *Current sports medicine reports*, 9(6), p. 364-371.
24. MALINA, R. M. (2014). « Top 10 research questions related to growth and maturation of relevance to physical activity, performance, and fitness », *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), p. 157-173.
25. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2017). *Programme de soutien au développement de l'excellence : Guide d'élaboration d'un modèle de développement des athlètes*.
26. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, GDUNO [En ligne]. Page consultée le 12 février 2019. [<http://www.education.gouv.qc.ca/contenus-communs/administration/gduno/>]
27. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. Organismes de loisir et de sport [En ligne]. Page consultée le 30 avril 2019 [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/programmes-sport-etudes-au-quebec/>]

28. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Programme de soutien financier au développement de l'excellence sportive* [En ligne]. Page consultée le 22 janvier 2019. [<http://www.education.gouv.qc.ca/organismes-de-loisir-et-de-sport/aide-financiere/programmes-pour-le-developpement-du-sport>]
29. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2016). *À nous de jouer! Le développement moteur de l'enfant, un pilier important du développement global*, document produit à l'initiative de la Table sur le mode de vie physiquement actif, Gouvernement du Québec, 24 p.
30. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2017). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir *Au Québec, on bouge!*, Gouvernement du Québec, 44 p.
31. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2017). Avis sur le plein air : *Au Québec, on bouge en plein air!*, Gouvernement du Québec, 71 p.
32. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2019). *À nous de jouer! Varier et adapter les expériences motrices, c'est la clé*, document produit à l'initiative de la Table sur le mode de vie physiquement actif. Gouvernement du Québec, 24 p.
33. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2019). *Développement du talent sportif*, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, Gouvernement du Québec, 58 p.
34. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2019). *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire*. [En ligne]. Page consultée le 10 juin 2019. [<http://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr>]. Gouvernement du Québec.
35. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2019). *Frais scolaires-Aide-mémoire*. Gouvernement du Québec, 2 p.
36. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (2019). *Règles budgétaires de fonctionnement des commissions scolaires pour les années scolaires 2018-2019 à 2020-2021*, Direction générale du financement, gouvernement du Québec, 281 p.
37. MOESCH, K., A. M. Elbe, M. L. Hauge et J. M. Wikman (2011). « Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports », *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), p. e282-e290.
38. MOSTAFAFIVARostafavifar, A. M., T. M. Best et G. D. Myer (2013), « Early sport specialisation, does it lead to long-term problems? », *British Journal of Sports Medicine*, Nov., 47(17), p. 1060-1061.
39. OFFICE QUÉBÉCOIS DE LA LANGUE FRANÇAISE, *Le grand dictionnaire terminologique* [En ligne]. Page consultée le 25 juillet 2019 [<http://www.gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx>]
40. OLIVER, J., R. Lloyd et R. Meyers (2011). « Training elite child athletes: Promoting welfare and well-being », *Strength and Conditioning Journal*, 33(4), p. 73-79.
41. RÉSEAU DU SPORTÉTUDIANT DU QUÉBEC. *PRIMO* [En ligne]. Page consultée le 5 mars 2019. [<http://rseq.ca/pr1mo/guides/>]

42. RONDIER, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Paris, Éditions De Boeck Université, 2003. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 33(3), p. 475-476.
43. SABO, D., et P. Veliz (2008). « Go Out and Play: Youth Sports in America », *Women's Sports Foundation*.
44. SAGAS, M. (2013). « What Does the Science Say About Athletic Development in Children? », *University of Florida's Sport Policy & Research Collaborative*.
45. SIMONTON, D. (2001). « Talent Development as a Multidimensional, Multiplicative, and Dynamic Process », *Current Directions in Psychological Science*, 10(2), p. 39-43.
46. SMITH, A. D., J. M. K. Alleyne, Y. Pitsiladis, C. Schneider, M. Kenihan, D. Constantinou et N. Webborn (2017). « Early sports specialization: an international perspective », *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), p. 439-442.
47. SRATTON, G. et J.L. Oliver (2014). « The impact of growth and maturation on physical performance », R. S. Lloyd et J. L. Oliver (Eds.), *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*, London, Routledge, p. 3-18.
48. TORSVEIT, M. K., J. H. Rosenvinge et J. Sundgot-Borgen (2008). « Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: a controlled study », *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), p. 108-118.
49. TRAVAUX PUBLICS ET SERVICES GOUVERNEMENTAUX CANADA, « Discipline sportive », Bureau de la traduction, [En ligne]. Page consultée le 20 juillet 2019 [<https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2guides>]
50. VAEYENS, R., A. Güllich, C. R. Warr et R. Philippaerts (2009). « Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes », *Journal of Sports Sciences*, 27(13), p. 1367-1380.
51. VEALEY, R., et M. Chase (2015). « Best Practice for Youth Sport: Science and Strategies for Positive Athlete Experiences », *Human Kinetics*.
52. VIDAL, C. (2012). « La plasticité cérébrale : une révolution en neurobiologie », *Spirale*, 63(3), p. 17-22.
53. VISEK, A. J., S. M. Achrafi, H. M. Mannix, K. McDonnell, B. S. Harris, & L. DiPietro (2015). « The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation ». *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.
54. WEINECK, J. (1997). *Manuel d'entraînement sportif : physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent*, 4^e éd., Paris, Vigot, 577 p.
55. WHITEHEAD, M. (Ed.) (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*, London, Routledge, 256 p.
56. WIERSMA, L. D., et A. M. Fifer (2008). « The schedule has been tough but we think it's worth it: The joys, challenges, and recommendations of youth sport parents », *Journal of Leisure Research*, 40(4), p. 505-530.

