

# Les éléments d'une approche intégrale au développement des athlètes

Jean Côté, Ph.D  
[jc46@queensu.ca](mailto:jc46@queensu.ca)

Queen's University  
Kingston, Canada

# Le processus dynamique du développement



## 1. Engagement personnel aux activités:

- Les activités quotidiennes du sport (ex. entraînement, matchs, jeu)

## 2. Relations de qualité:

- Les interactions avec les entraîneurs, les parents, les jeunes sportifs associés au sport

## 3. Un environnement approprié:

- L'atmosphère sur et autour des lieux de pratique (ex. Terrain de jeu, centre sportif, club, municipalité)

## 4. Temps:

- La nature des changements dans le temps (ex. Âge, croissance et développement)

(Bronfenbrenner, 1977; Côté, Strachan, & Fraser-Thomas, 2008)

# Tableau des acquis personnels en sport

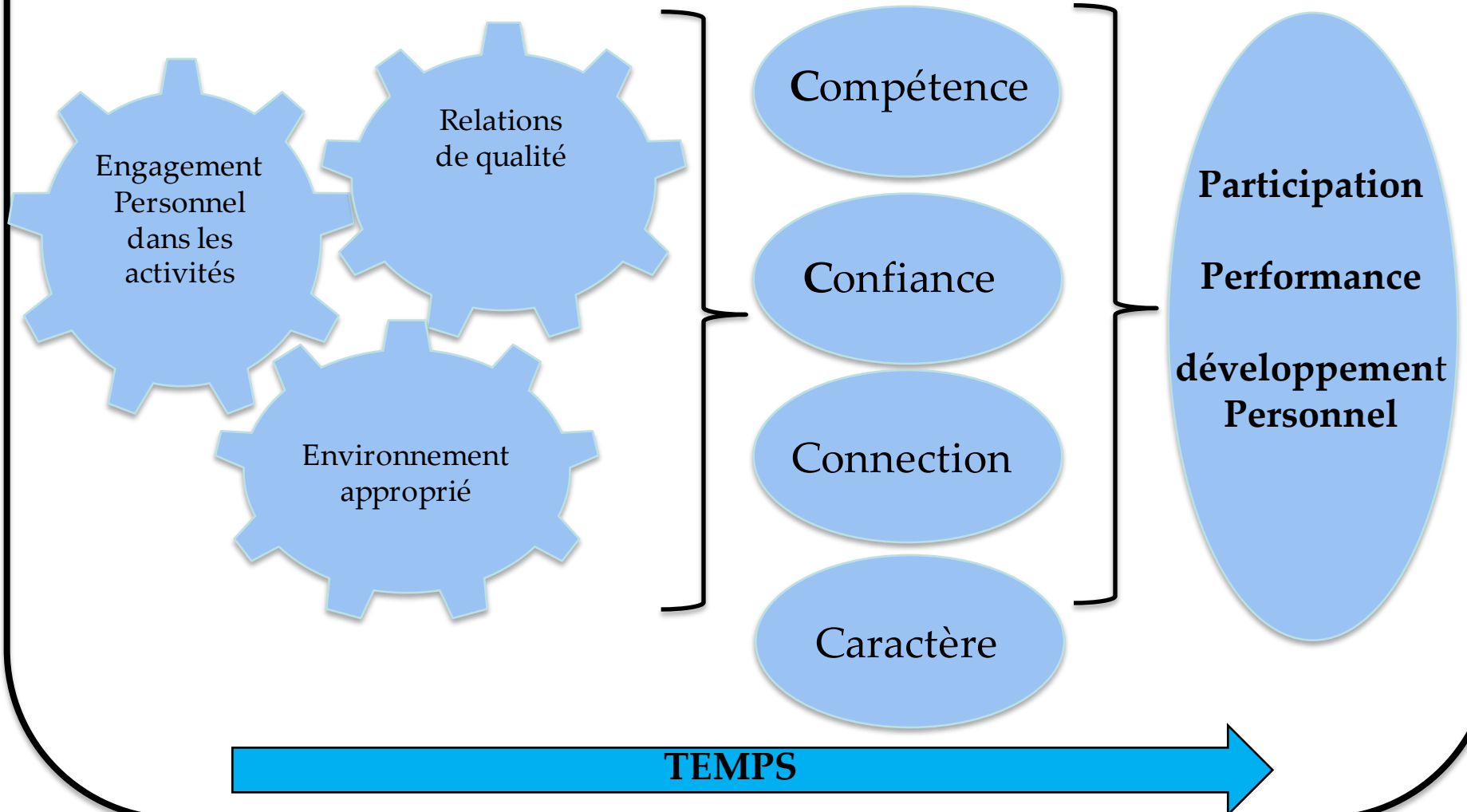
Éléments  
dynamiques



Changements  
( 4 C )



Résultats  
( 3 P )

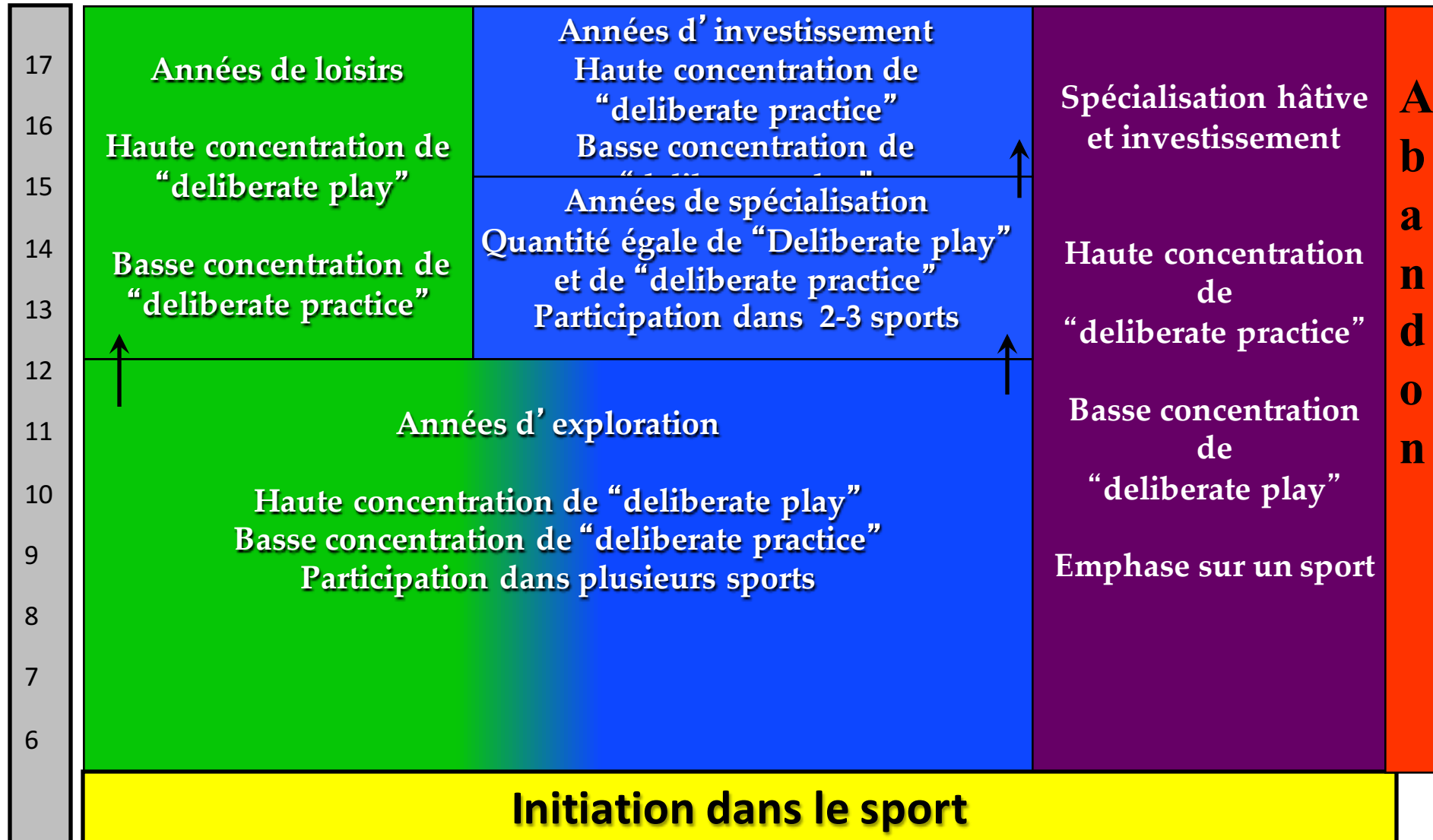


**Participation**

**Performance**

Performance  
Plaisirs Réduit  
Santé Réduite

**Développement Personnel**



Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

# Années d'exploration



1. Diversité entre les sports : l'exploration de différents sports devrait précéder la spécialisation
2. Diversité à l'intérieur d'un sport: le jeu devrait être valorisé autant que la pratique d'activités structurées pendant l'enfance.

# Années d'exploration



Les résultats de performance, de participation et de développement personnel sont atteints par le développement :

1. D'habiletés spécifiques aux sports (processus d'apprentissage d'habiletés)
2. De l'intérêt personnel à l'égard du sport (processus psychologique)

# Développement de l'intérêt



- **Intérêt situationnel:** fait référence au focus d'attention et à la réaction affective enclenchés sur le moment, par un stimulus environnemental. Il peut durer ou non dans le temps (Hidi, 1990).
- **Intérêt individuel:** fait référence aux prédispositions relativement durables que possède un individu pour se réengager à travers le temps dans un contexte particulier ainsi qu'à l'état psychologique vécu immédiatement lorsque cette prédisposition a été activée (Renninger 2000).

# Développement de l'intérêt



## Les modèles en 4 stades du développement de l'intérêt

- **Stade 1:** Intérêt situationnel enclenché

Résulte de changements ponctuels et à court terme dans les processus affectifs et cognitifs.

- **Stade 2:** Intérêt situationnel maintenu

Implique une attention soutenue et une persévérance à travers des événements récurrents.

- **Stade 3:** Émergence de l'intérêt individuel

Début d'une phase de prédisposition relativement durable permettant de rechercher un engagement répété.

- **Stade 4:** Intérêt individuel bien développé

Prédisposition durable à se réengager dans une activité particulière.



## Années d'exploration

- (a) Diversité entre les sports : l'exploration de différents sports devrait précéder la spécialisation.
- (b) Diversité à l'intérieur d'un sport: le jeu devrait être valorisé autant que la pratique d'activités structurées pendant l'enfance.

La diversité entre les sports (l'engagement dans plusieurs sports) et dans le sport (l'engagement dans différentes activités à l'intérieur d'un même sport) constituent les fondements d'un environnement d'exploration conduisant au développement de l'intérêt et de l'engagement individuel.

# Directives applicables à la pratique sportive chez les jeunes



Côté & Hancock, (2014)

*International Journal of Sport Policy & Politics*  
**Evidence-based policies for youth sport programs**

10 Recommendations

# L'enfant dans le sport



1. Limiter la durée des saisons de pratique à 3 ou 4 mois, au maximum 6 mois

(Côté & Hancock, 2014)

# L'enfant dans le sport



2. Limiter les longs déplacements pour participer à des compétitions

(Côté & Hancock, 2014)

## 3. Introduire des programmes de développement favorisant l'essai de différents sports

(Côté & Hancock, 2014)

4. Éviter d'établir un processus de selection des joueurs plus doués avant la période de spécialisation

5. Offrir de saine compétition, sans trop d'emphasis sur la victoire ou les résultats à long terme tels les championnats

## 6. Décourager la spécialisation précoce dans un sport



7. Permettre aux enfants de jouer à toutes les positions dans le sport pratiqué

# L'enfant dans le sport



8. Promouvoir le jeu délibéré et la pratique spontanée à l'intérieur et à l'extérieur du sport organisé.

(Côté & Hancock, 2014)

9. Organiser des séances de jeu et d'entraînement qui favorise le plaisir et la valorisation à court terme

## 10. Comprendre les besoins des enfants, éviter l'épuisement

(Côté & Hancock, 2014)

# Tableau des acquis personnels en sport

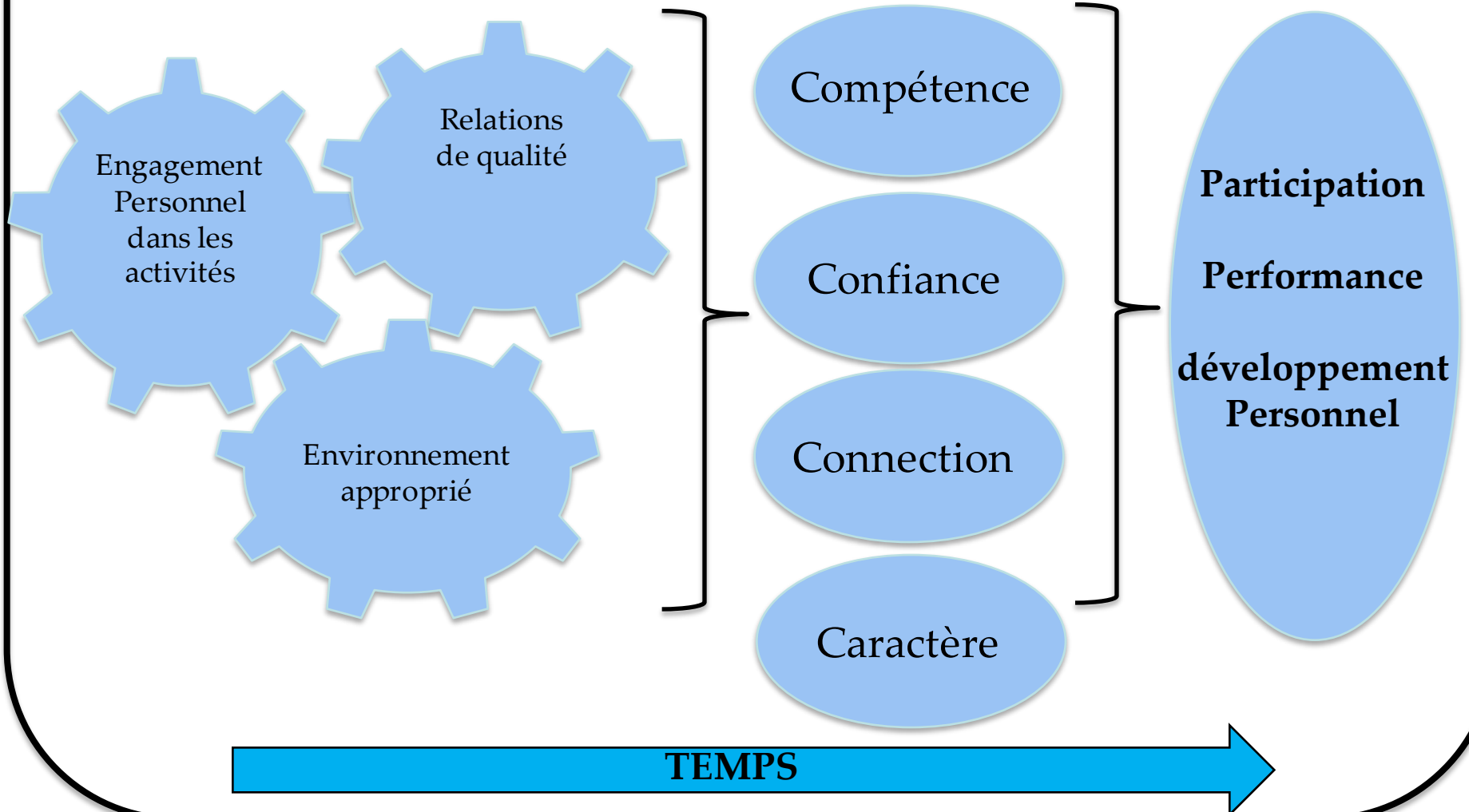
Éléments  
dynamiques



Changements  
( 4 C )



Résultats  
( 3 P )



# Questions/Discussion



[jc46@queensu.ca](mailto:jc46@queensu.ca)



**@jeancote46**