



Queen's
UNIVERSITY

Les éléments d'une approche intégrale au développement des athlètes

Jean Côté, Ph.D
jc46@queensu.ca

Queen's University
Kingston, Canada

Le processus dynamique du développement



Queen's
UNIVERSITY

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)

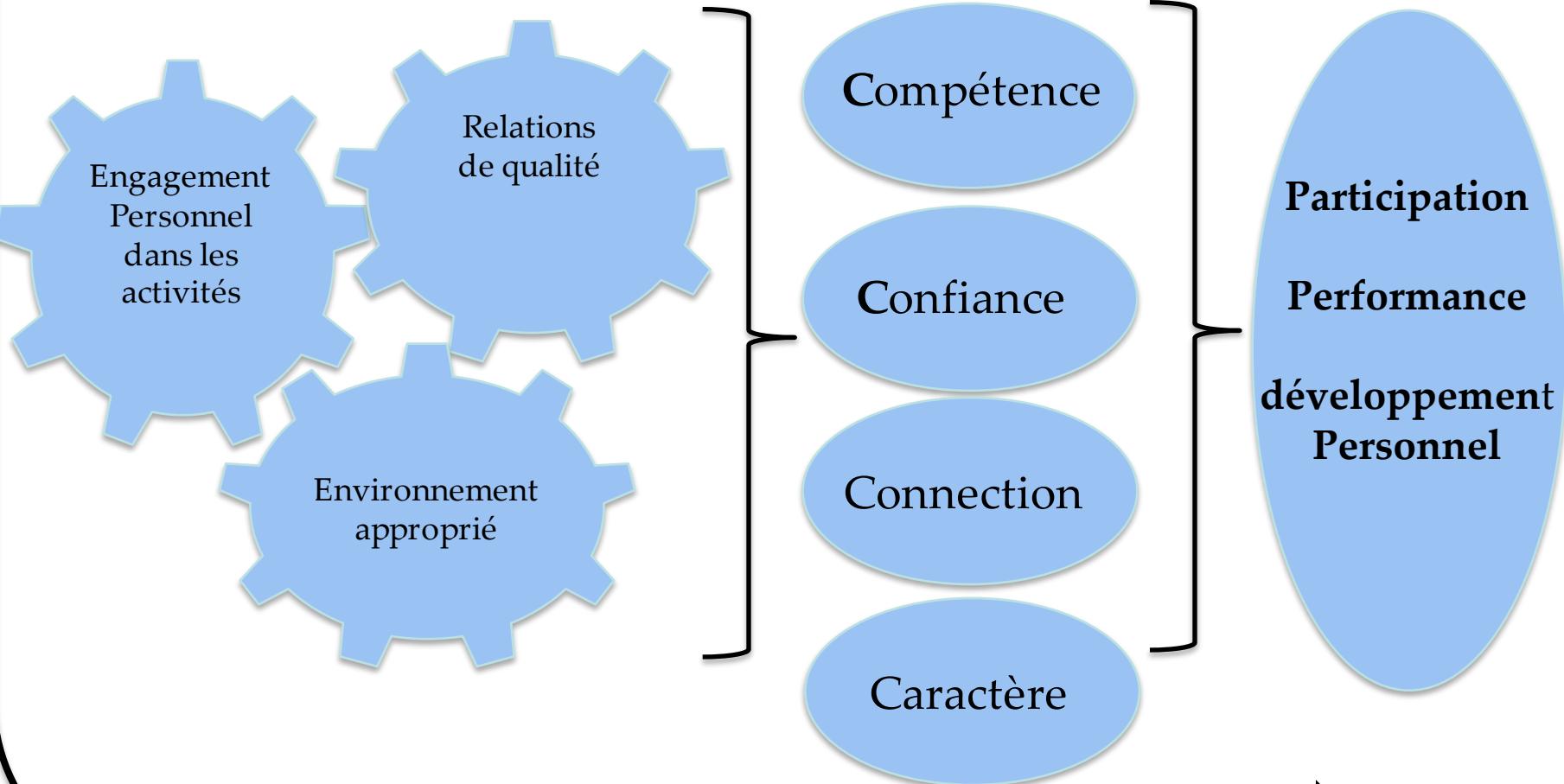
Tableau des acquis personnels en sport

Éléments dynamiques



Changements
(4 C)

Résultats
(3 P)



TEMPS

Participation

Performance

Performance
Plaisirs Réduit
Santé Réduite

Développement Personnel

17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6

Années de loisirs

**Haute concentration de
“deliberate play”**

**Basse concentration de
“deliberate practice”**

Années d' exploration

Haute concentration de “deliberate play”
Basse concentration de “deliberate practice”
Participation dans plusieurs sports

Années d' investissement

**Haute concentration de
“deliberate practice”**

**Basse concentration de
“deliberate play”**

Années de spécialisation

Quantité égale de “Deliberate play”
et de “deliberate practice”
Participation dans 2-3 sports

**Spécialisation hâtive
et investissement**

**Haute concentration
de
“deliberate practice”**

**Basse concentration
de
“deliberate play”**

Emphase sur un sport

Initiation dans le sport

**A
b
a
n
d
o
n**

Années d'exploration



Queen's
UNIVERSITY

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



Queen's
UNIVERSITY

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



Queen's
UNIVERSITY

- **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



Queen's
UNIVERSITY

Les modèle 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



Queen's
UNIVERSITY

Côté & Hancock, (2014)

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

10 Recommendations

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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



Queen's
UNIVERSITY

2. Limiter les longs déplacements pour participer à des compétitions

(Côté & Hancock, 2014)

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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

(Côté & Hancock, 2014)

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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

(Côté & Hancock, 2014)

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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

(Côté & Hancock, 2014)



6. Décourager la spécialisation précoce dans un sport

(Côté & Hancock, 2014)

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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

(Côté & Hancock, 2014)

L'enfant dans le sport



Queen's
UNIVERSITY

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

(Côté & Hancock, 2014)



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

(Côté & Hancock, 2014)

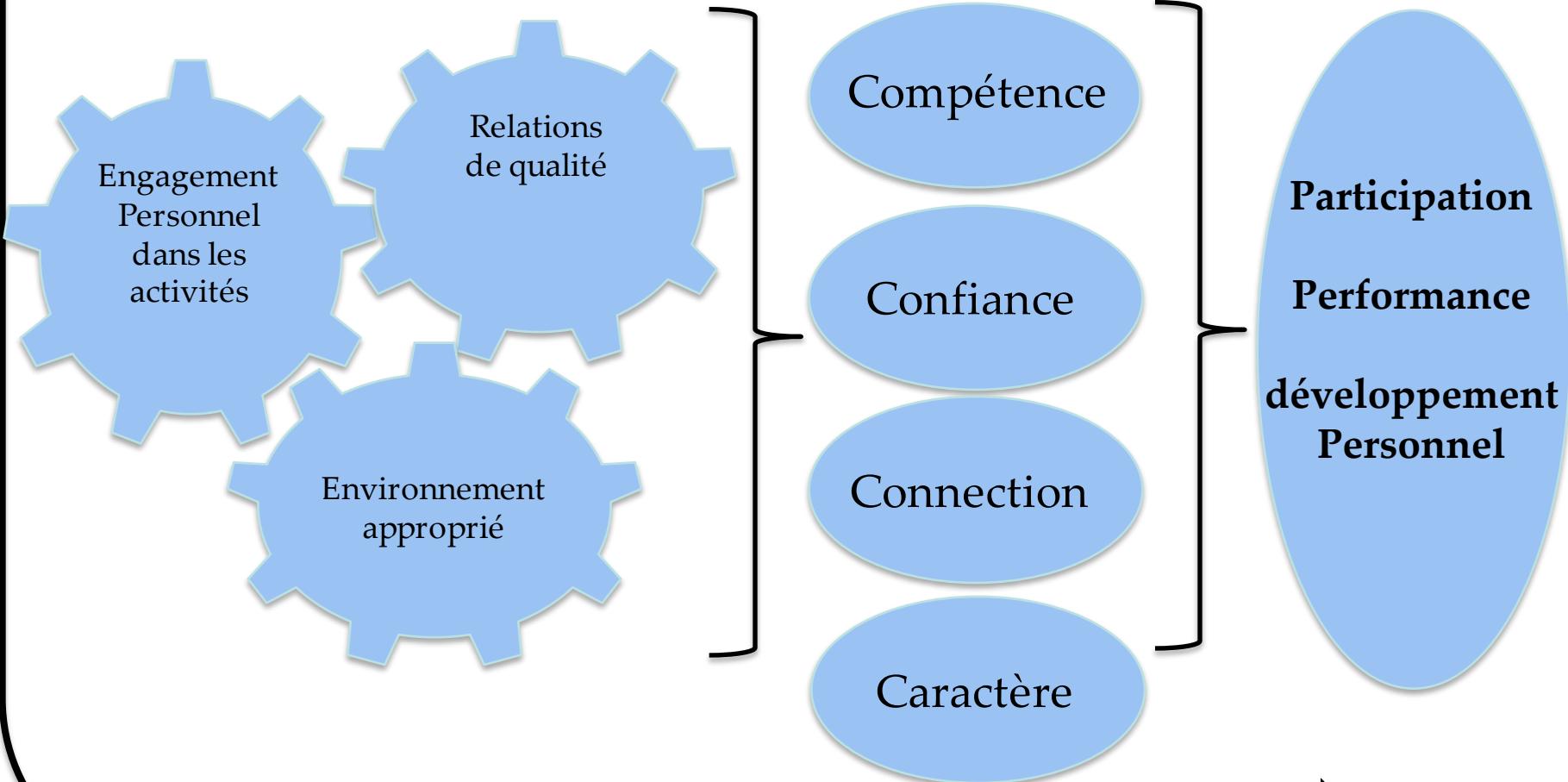
Tableau des acquis personnels en sport

Éléments dynamiques



Changements
(4 C)

Résultats
(3 P)



TEMPS

Questions/Discussion



Queen's
UNIVERSITY



jc46@queensu.ca



[@jeancote46](https://twitter.com/jeancote46)