



MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DES ATHLÈTES (DLTA) POUR LES SPORTS DES SOURDS

ASSOCIATION DES SPORTS DES SOURDS DU CANADA





TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	4
REMERCIEMENTS	5
SPORTS ET CULTURE DES SOURDS	6
LA DÉFICIENCE INVISIBLE	6
LA CULTURE DES SOURDS	7
LES MYTHES	7
LES SPORTS DES SOURDS AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ DES SOURDS	9
L'ATHLÈTE SOURD	10
PER LUDOS AEQUALITAS	10
L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION	10
LE RÔLE DE L'INTERPRÈTE	11
LES FORCES DES ATHLÈTES SOURDS DU CANADA ET LES DÉFIS AUXQUELS ILS FONT FACE	12
L'ASSC ET LE MOUVEMENT DES SPORTS DES SOURDS	17
LES OBJECTIFS DES SPORTS DES SOURDS POUR 2020	18
QU'EST-CE QUE LE MODÈLE DE DLTA?	22
LES RAISONS D'ÊTRE DU MODÈLE DE DLTA	23
LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC	24
LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC	37
GLOSSAIRE DE TERMES LIÉS AUX SPORTS DES SOURDS	49
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE	50



PRÉFACE

NDLR : Dans ce document, le masculin englobe les deux genres et est utilisé pour alléger le texte; il ne vise en aucune façon à exclure les athlètes féminines, les entraîneuses ou toutes les autres femmes du milieu des sports des Sourds.

Le modèle de Développement à long terme des athlètes (DLTA) pour les sports des sourds offrira un environnement sans obstacle aux athlètes s/Sourds¹. Ces athlètes intégreront le système sportif canadien, se soumettant aux étapes de dépistage de talent sportif et de développement. Le modèle de DLTA fournira une meilleure compréhension des sports des sourds et des athlètes.

Le slogan « Les sports des sourds c'est pour la vie » exprime la conviction que les athlètes s/Sourds devraient et vont croître, concourir et représenter le Canada avec fierté, de la même manière que leurs homologues prenant part aux Jeux olympiques, Jeux paralympiques et Jeux olympiques spéciaux, en plus de maintenir leur style de vie sain au Canada.

L'Association des sports des Sourds du Canada (ASSC) est un organisme multisports sans but lucratif faisant équipe avec des associations provinciales des sports des sourds (APSS) dans le but de faire évoluer les athlètes s/Sourds amateurs et de haut niveau de la compétition locale à la compétition internationale. Le modèle de DLTA de l'ASSC est un modèle de base multisports qui servira de pierre angulaire sur laquelle chaque sport pourra s'appuyer afin de répondre aux besoins des participants s/Sourds. Les parties prenantes peuvent avoir accès à des modèles de DLTA spécifiques sur les sites Web de différents organismes nationaux de sport (ONS).

¹ Veuillez vous reporter au glossaire. Dans le milieu des sports des Sourds, ce concept se réfère également aux athlètes présentant une perte auditive d'au moins 55 dB dans la meilleure oreille (pour les sourds comme pour les malentendants).

Le modèle de DLTA est l'un des éléments clés de la solidification du système sportif canadien. Le modèle de DLTA fournit un plan directeur permettant aux partenaires majeurs du monde du sport de faire équipe, mieux s'orienter et intégrer leurs ressources financières et humaines, pour ainsi faire naître des milieux sportifs sans obstacle propices au développement des sports des Sourds.

La mise en œuvre du modèle de DLTA de l'ASSC donnera l'occasion aux athlètes s/Sourds de pratiquer le sport, que ce soit dans le but de mener une vie active ou de concourir. Le modèle permet de provoquer des réflexions sur la nature unique des sports des Sourds et sur les meilleures méthodes de développement sportif.

L'ASSC soutient l'excellence démontrée par les athlètes concourant aux Sourdlympiques, aux Jeux panaméricains des Sourds et aux différents championnats du monde de sports des Sourds. Il est toutefois important d'encourager la croissance personnelle de chaque athlète s/Sourd. Pour cette raison et pour promouvoir la santé à long terme et la réussite des athlètes s/Sourds, le modèle de DLTA de l'ASSC propose un cadre favorisant le développement de futures générations d'athlètes s/Sourds en les aidant à être des meneurs canadiens en matière de taux de participation et de performance aux compétitions internationales.

REMERCIEMENTS

En partenariat avec Sport Canada, l'Association des sports des Sourds du Canada souhaiterait remercier plusieurs personnes ayant contribué à l'élaboration du modèle de Développement à long terme des athlètes pour les sports des Sourds. Surtout, la reconnaissance et le soutien de Sport Canada, sans lesquels la réalisation de ce projet et la création d'un nouveau cadre pour les sports des Sourds auraient été impossibles, sont très appréciés.

COMITÉ DIRECTEUR :

Arista Haas – Edmonton, Alberta
Claudia Larouche – Barrie, Ontario
Cynthia Benoit – Montréal, Québec

Rita Bomak – Winnipeg, Manitoba
Roy Hysen – Mississauga, Ontario
Mark Kusiak – Calgary, Alberta

DONATEURS :

Diana Backer – Edmonton, Alberta
Jodi Birley – Vancouver, Colombie-Britannique
Mike Cyr – Toronto, Ontario
Richie Dyck – Vancouver, Colombie-Britannique
Eddie Dyke – St. John's, Terre-Neuve-et-Labrador
Sally Korol – Edmonton, Alberta
Cindy Koskie – Winnipeg, Manitoba
Antony McLetchie – Milton, Ontario

Tara Nesbitt – Toronto, Ontario
Carolynn Osborne – Winnipeg, Manitoba
Lina Ouellet – Montréal, Québec
Kathie Russell – Milton, Ontario
Kim Sanderson – White Rock, Colombie-Britannique
Kimberly Summers (Keba) – Edmonton, Alberta
Liz Scully – Montréal, Québec
Tricia Wysynski – Windsor, Ontario

Un grand merci à plusieurs autres personnes ne figurant pas sur la liste.

CONSULTANTS POUR LE MODÈLE DE DLTA : Charles Cardinal et Christian Hrab

PERSONNEL DE L'ASSOCIATION DES SPORTS DES SOURDS DU CANADA : Craig Noonan et Ghysline Fiset

RÉDACTRICES : Claudia Larouche et Liz Scully

CONCEPTION GRAPHIQUE : Nicole Rinaldi-Shumey, Innov8visual Designs

MENTIONS DE SOURCE* : Ryan Fyten – Alberta, Doug Lambert – Colombie-Britannique, Paul Sanderson – Colombie-Britannique, Jared Reid – Terre-Neuve-et-Labrador, Arista Haas – Alberta, Richard Hurst – Ontario, et Jason Thériault – Québec

*Toutes les photos incluses dans le document sont la propriété de l'Association des sports des Sourds du Canada. L'ASSC a obtenu l'autorisation des photographes pour l'utilisation de leur travail photographique dans le cadre de la promotion des sports des Sourds au Canada. Les photos se trouvant dans ce document ne peuvent être reproduites sans l'autorisation écrite de l'Association des sports des Sourds du Canada.

Tous les tableaux et graphiques sont une gracieuseté d'Au Canada, le sport c'est pour la vie (2005). Les graphiques de cheminement vers la performance ont été adaptés de PacificSport Northern BC (page 45).

Publié par l'Association des sports des Sourds du Canada © 2013



SPORTS ET CULTURE DES SOURDS

LA DÉFICIENCE INVISIBLE

Alors que plusieurs déficiences sont visibles, la surdité ne l'est pas. Une personne s/Sourde ou malentendante se tenant seule peut ressembler à toute autre personne n'ayant pas atteinte de cette d ficiency, qui demeure invisible tant que la personne s/Sourde n'utilise pas la langue des signes et ne porte pas de prothèse auditive, ou qu'il devient évident qu'elle ne réagit pas au bruit.

Les personnes entendantes ont souvent de la difficulté à imaginer leur vie sans la perception auditive. Il est également souvent difficile de saisir entièrement à quel point la communication est différente – et importante – pour les s/Sourds. En outre, une compréhension de base de la culture des Sourds est nécessaire pour développer une sensibilité aux besoins des athlètes s/Sourds et malentendants. Nous pouvons nous représenter la communauté des s/Sourds comme une bulle se déplaçant dans les « eaux » de la société. Ce n'est pas toujours facile pour les bulles de naviguer sur les eaux, et la perspective n'est pas la même à l'intérieur qu'à l'extérieur de la bulle.   l'intérieur de la bulle, nous découvrons un tout autre monde varié et vibrant.

Environ 10 % des nourrissons s/Sourds naissent de parents s/Sourds. Toutes les autres personnes s/Sourdes, environ 90 %, grandissent au sein d'un milieu majoritairement entendant. Ceci signifie que la plupart des individus s/Sourds apprennent leurs aptitudes de communication à un âge plus avancé et sont dépendants d'un accès visuel à l'information; il n'est donc pas rare que des faits ou des éléments de connaissance générale leur passent sous le nez.

Le fait que les personnes s/Sourdes se fient aux repères visuels ou tactiles présente autant de défis que de possibilités. La technologie moderne augmente les chances d'une communication efficace. Les démonstrations pratiques, la méthode par imitation et l'apprentissage par les pairs sont des moyens couramment utilisés par les s/Sourds pour partager et acquérir des connaissances.

Le taux de personnes s/Sourdes et malentendantes au sein de la société est généralement d'un ratio de 1 pour 10. Ainsi, à l'intérieur de la population canadienne, nous pouvons déduire par extrapolation qu'il y aurait environ 3,5 millions de Canadiens s/Sourds (Association des Sourds du Canada, 2012). Ce modèle de DLTA de l'ASSC aura donc une incidence sur des millions de Canadiens, qui devraient par ailleurs se livrer sérieusement à la pratique d'activités physiques et de sports pour leur propre bien-être, indépendamment de leurs capacités auditives.



LA CULTURE DES SOURDS

Les Sourds se sont rassemblés en communautés tout au long de l'histoire. Ce n'est que tout récemment, depuis les années 1960, que le reste de la société a reconnu la culture des Sourds et porte le respect qu'elles méritent aux langues des signes, comme équivalentes à toute autre culture ou langue (Lane, Hoffmeister et Bahan, 1996).

Il y a actuellement près de 350 000 Canadiens culturellement Sourds (Association des Sourds du Canada, 2012). La culture des Sourds est constituée d'une identité, de langues, de valeurs, de traditions et de normes. L'identité des Sourds est une source de fierté et n'est pas considérée comme une condition inférieure. La langue des signes est le fondement de la culture des Sourds, et des millions de personnes Sourdes sont fières de la richesse de leurs langues des signes et de leur histoire ayant perduré pendant des siècles. Les valeurs qu'elles véhiculent comprennent la communication claire, les interactions sociales et la préservation de l'héritage des Sourds grâce à l'éducation et l'expression par les arts. Ainsi, les histoires traditionnelles et les institutions des Sourds sont transmises de génération en génération. Les normes culturelles sont exprimées dans le cadre d'activités quotidiennes, telles que les stratégies pour attirer l'attention de quelqu'un en tapant légèrement sur son épaule, en faisant un signe de la main ou, pour un groupe de personnes, en faisant clignoter la lumière d'une pièce quelques fois.

Les sports des Sourds sont depuis longtemps une pierre angulaire de la communauté des Sourds. Ils représentent un contexte accueillant au sein duquel les s/Sourds peuvent se rassembler autant pour se mettre au défi que pour se soutenir mutuellement. La facilité de la communication engendre la possibilité de croître en tant que communauté et en tant qu'individu. Comme les sports des Sourds sont organisés par et pour des gens Sourds, le bassin de compétences au sein de la communauté des Sourds s'enrichit.

Il est important de dénoter que les s/Sourds ne sont pas homogènes. Certains sont nés Sourds et d'autres ont perdu l'ou ie plus tard. Certains s'identifient à la communauté des Sourds et d'autres choisissent de s'associer à la culture majoritaire des entendantes. Cependant, certains ignorent même que la culture des Sourds existe. C'est pourquoi il est important d'apprendre à connaître les athlètes sur une base individuelle.

LES MYTHES

Il est possible de développer un niveau de conscience qui est en fait fondé sur de l'information erronée ou manquante. Si ces fausses perceptions, souvent formées au cours de l'enfance, ne sont pas remises en question, elles risquent de se transformer en mythes. Les mythes ne sont habituellement pas malveillants et peuvent être réfutés avec des faits. Ceux qui s'obstinent à croire en quelque chose en dépit de preuves solides le démentant font preuve de préjudice.

Voici quelques-uns des mythes liés aux personnes s/Sourdes :

- ▶ Tous les niveaux de perte auditive sont équivalents.
- ▶ Les gens peuvent comprendre 100 % de ce qui est dit en lisant sur les lèvres.
- ▶ Les prothèses auditives et les implants cochléaires rendent l'ou ie « normale ».

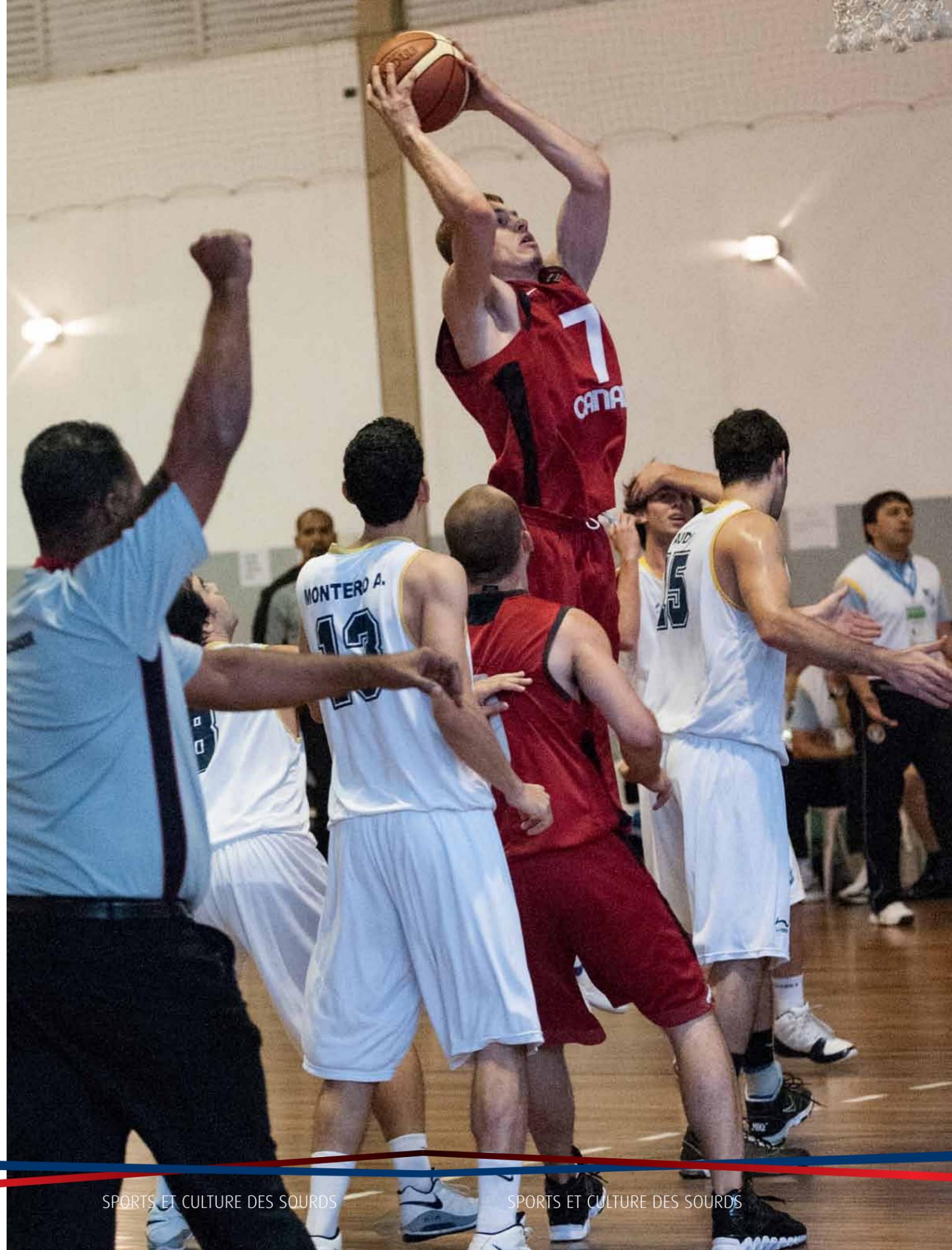


- ▶ Une personne entendante qui crie facilite la tâche à la personne s/Sourde.
- ▶ Les s/Sourds ne peuvent pas parler ou utiliser leur voix.
- ▶ Une langue des signes est une suite de mimes et de gestes.
- ▶ Une langue des signes est une langue parlée, mais « faite dans les airs ».
- ▶ La langue des signes est universelle.
- ▶ Les gens s/Sourds ne peuvent pas conduire.

Bien sûr, rien de tout cela n'est vrai.

Heureusement, plusieurs personnes s/Sourdes contrent régulièrement de tels mythes en menant une vie réussie et une carrière éclatante. Nous pouvons penser à Marlee Matlin, une actrice américaine Sourde à succès ayant joué une panoplie de rôles au sein d'une grande variété de productions. Susan Thomas est devenue partie intégrante d'équipes d'infiltration du FBI en raison de ses habiletés supérieures en matière de lecture sur les lèvres. Les athlètes Sourds peuvent aussi s'inspirer d'icônes sportives s/Sourdes telles que le Canadien Jim Kyte, qui a joué 598 parties au sein de la LNH, Curtis Pride, voltigeur de la Ligue majeure de baseball des États-Unis, Dean Barton-Smith, décathlonien olympien d'Australie, et Terence Parkin, nageur d'Afrique du Sud médaillé d'argent aux Jeux olympiques.

phénomène se produit biologiquement. Des études ont démontré que les personnes s/Sourdes utilisent leur cerveau d'une manière différente des personnes qui ne le sont pas, et ce, dans le but de favoriser un traitement visuel accru de l'information et une sensibilité somatosensorielle plus vive (toucher, température, position du corps) (Karns, Dow et Neville, 2012). Un développement unique de leurs rétines contribue à expliquer la supériorité de la vision périphérique de plusieurs personnes s/Sourdes (Codina et al., 2011). Pour ce qui est de la pratique du sport, il est également important d'adapter les approches et les programmes pour que les participants s/Sourds puissent s'y lancer à fond et en profiter complètement. Ces adaptations ne sont pas tellement biologiques, mais plutôt du domaine de la communication, des interactions sociales, et de l'acquisition et du raffinement d'habiletés.



LES SPORTS DES SOURDS AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ DES SOURDS

L'une des fondations de la communauté des Sourds est le milieu éducatif communément appelé école pour les Sourds. Que ce soit à une école de type pensionnat ou programme de jour, les jeunes Sourds s'y rassemblent pour apprendre, jouer et partager au sein de leur culture. Des équipes universitaires de différentes écoles pour les Sourds s'affrontent dans un esprit de compétition saine.

Les années 1980 ont vu naître un changement de philosophie par rapport à l'éducation des s/Sourds. Depuis, les élèves s/Sourds ont de plus en plus été intégrés à leurs écoles de quartier traditionnelles avec des compagnons de classe entendants. L'élève s/Sourd est parfois le seul, ou l'un des seuls, dans son école; il peut donc être ardu de lui trouver une place. Par conséquent, les écoles pour les Sourds continuent d'être une source importante d'identification pour les athlètes.

Certains éléments doivent être pris en considération lorsqu'il est question de sports des Sourds et de sport en général pour les personnes s/Sourdes. Que les sports des s/Sourds puissent être pratiqués à l'extérieur ou à l'intérieur du cadre traditionnel, une attention doit être portée à la sensibilisation, l'acquisition d'habiletés, le développement des habiletés, les possibilités de compétition, la rétention, l'identité de l'athlète et le sentiment d'appartenance.

L'ASSC a un rôle à jouer dans le développement des sports des s/Sourds à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du cadre sportif traditionnel, en plus d'en dépendre. Le modèle de DLTA fournit un plan directeur pour le travail de l'ASSC – en partenariat avec d'autres parties prenantes – afin de faire progresser les sports des s/Sourds pour que le fait d'être s/Sourd ne représente plus un obstacle à l'activité physique ou à la réalisation sportive.

Dans cette section, nous avons présenté un survol de la culture et des sports des Sourds au sein de notre communauté. Dans la section suivante, nous aborderons les besoins spécifiques des athlètes doublés des forces et des défis liés aux sports des Sourds au Canada.



L'ATHLÈTE SOURD

PER LUDOS AEQUALITAS

Le Comité international des sports des Sourds (CISS) a adopté la devise PER LUDOS AEQUALITAS (L'égalité par le sport) en 2008 dans le cadre de leurs changements visionnaires visant à rehausser le niveau de compétition et le profil des Sourdlympiques. Cette stratégie faisait partie d'un rapport du CISS présenté au Comité international olympique (CIO) afin d'illustrer la relation existant entre les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques.

L'ASSC est un membre actif du CISS et est en mesure d'envoyer des athlètes à tous les événements – régionaux et internationaux – sanctionnés par le CISS. Pour une participation significative aux événements sanctionnés par le CISS, l'ASSC doit s'assurer que les athlètes s/Sourds possèdent les outils nécessaires pour s'entraîner et concourir au sein de leurs disciplines sportives désirées. C'est là que l'encadrement du modèle de DLTA de l'ASSC entre en jeu et que les entraîneurs s'assurent que leurs athlètes s/Sourds sont prêts à relever les défis que présentent les événements compétitifs sanctionnés par le CISS.

L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION

La manière dont un athlète s/Sourd s'adapte à un milieu sportif dépend de son expérience et du système de soutien en place. Les moyens de communication au sein de la communauté des Sourds sont grandement diversifiés. Il existe des personnes orales (lecture sur les lèvres), certaines malentendantes et d'autres s/Sourdes, et inversement, il y a des personnes s/Sourdes et malentendantes qui utilisent la langue des signes américaine (ASL) ou la langue des signes québécoise (LSQ)². Un individu peut ou non utiliser des prothèses auditives, posséder un implant cochléaire ou d'autres appareils auditifs. Peu importe la langue et les moyens utilisés pour communiquer, il est important de répondre à leurs besoins. Ne pas le faire risque d'engendrer des répercussions sociales sur le ou les athlètes, des conséquences psychologiques de déception et de méfiance, ainsi que des situations de danger pour leur intégrité physique pouvant être causées par des malentendus.

² L'ASL et la LSQ sont les langues des signes principales en utilisation au Canada.

Dans toute situation sportive pour les s/Sourds, la communication sera plus aisée pour ceux y étant impliqués. Les milieux adaptés aux s/Sourds leur permettront de percevoir l'information visuellement. Il est même possible que ceux-ci soient en contact avec des personnes n'utilisant pas la langue des signes, comme des arbitres ou officiels entendants.

Les athlètes Sourds, lorsqu'ils se trouvent parmi des personnes pouvant entendre, réussissent à comprendre les instructions des entraîneurs, des coéquipiers et des officiels de diverses manières. La communication directe avec l'interlocuteur est toujours préférable. La langue des signes peut être utilisée par l'entraîneur ou l'interprète qualifié. La lecture sur les lèvres, l'écriture ou les gestes représentent des options supplémentaires. L'information écrite sur un tableau portable peut être efficace. Dans une situation d'équipe ou de groupe, une personne à la fois devrait parler. Dans le cadre des sports individuels ou en équipe, il est important de maintenir de bons angles de visibilité et de développer des raccourcis de communication.

Il existe d'autres façons d'aider les athlètes à se sentir inclus, comme en bâtissant en temps opportun une communication claire et en accueillant les commentaires dans les réunions d'équipe avant et après l'entraînement ou les compétitions. Ces réunions sont inestimables. Il peut également être pratique d'intégrer les parents à la communication d'avant-partie. En outre, les entraîneurs qui utilisent la langue des signes représentent un grand avantage pour les athlètes s/Sourds qui le font aussi. La patience peut être de mise si la communication prend plus de temps, mais elle sera sans contredit récompensée.

LE RÔLE DE L'INTERPRÈTE

Les interprètes peuvent constituer un élément important pour assurer une communication claire et constructive entre l'athlète s/Sourd et les autres. L'interprète doit être en mesure de s'adapter au milieu dans lequel l'athlète évolue. Par exemple, un interprète de patinage possédant des connaissances avancées en matière de termes techniques de hockey serait un atout indéniable lors de camps d'entraînement ou de compétitions.

Lorsque l'on est à la recherche de services d'interprètes, il est important de bien agencer le service fourni aux préférences de langue et de modalités (langue des signes ou lecture sur les lèvres) du ou des athlètes s/Sourds. L'interprète doit posséder suffisamment de compétences pour pouvoir interpréter de manière exacte et efficace. Ceci requiert des connaissances au niveau du vocabulaire, de la culture et du contexte.

Suffisamment d'information devrait être fournie à l'interprète pour qu'il puisse se préparer en fonction du contenu de l'événement ou de la séance. L'interprète reste normalement dans le champ de vision de l'athlète s/Sourd et se tient souvent près de l'entraîneur pour que l'athlète puisse également recevoir des instructions directement des signes communiqués par l'entraîneur.

Les interprètes du Canada sont formés dans un programme spécialisé dans le but de devenir des professionnels. L'Association des interprètes de langage visuel du Canada (AILVC) et ses pendants provinciaux respectent des normes éthiques qui se déclinent comme suit :

- ▶ Responsabilité professionnelle et compétence
- ▶ Respect de la confidentialité et de la vie privée
- ▶ Fidélité par rapport au message véhiculé
- ▶ Respect du moyen de communication et des langues utilisés
- ▶ Neutralité, impartialité et objectivité dans le travail
- ▶ Honnêteté par rapport à ses qualifications et compétences

Pour ne pas confondre les rôles, il est recommandé que les parents ne soient pas les interprètes de leur enfant s/Sourd. Puisque les parents jouent un rôle actif dans le développement athlétique de leur enfant, ils pourraient se montrer subjectifs ou émotifs dans une situation délicate. Par exemple, un parent servant d'interprète à un entraîneur transmettant de l'information n'étant pas favorable à son enfant pourrait en déformer le contenu ou se fâcher contre l'entraîneur. Un interprète doit transmettre le même message de façon impartiale en suivant les mots et le ton de l'entraîneur. De cette manière, les parents sont disponibles pour fournir du soutien à leur enfant le cas échéant.



LES FORCES DES ATHLÈTES SOURDS DU CANADA ET LES DÉFIS AUXQUELS ILS FONT FACE
Il est impératif de se livrer à une analyse de la réalité des sports des s/Sourds, en plus de ses forces et défis, et ce, pour chacun des neuf principes fondamentaux sur lesquels le modèle de DLTA de l'ASSC se base.

ATHLÈTES

FORCES :

- ▶ Les athlètes ont réalisé des performances dignes d'un podium aux derniers Sourdlympiques ou Jeux panaméricains des Sourds.
- ▶ Les athlètes participent activement aux différents championnats du monde des Sourds.
- ▶ La majorité des athlètes comprennent que la pression et l'entraînement affectent la performance.
- ▶ Les athlètes s'entraînent avec leurs pairs et bâtissent leur confiance en eux et leur identité en tant que Sourds pendant les événements de sports des Sourds.
- ▶ Les athlètes apprécient autant les sports individuels que les sports d'équipe.

DÉFIS :

- ▶ Accroître le nombre d'athlètes se rendant aux stades S'entraîner à gagner et S'entraîner à la compétition du modèle de DLTA.
- ▶ S'assurer une meilleure reconnaissance pour les athlètes s/Sourds dans le système de brevets canadien du Programme d'aide aux athlètes (PAA).
- ▶ Élaborer un cheminement logique de développement de l'athlète afin d'aborder les questions de dépistage de talent sportif, de développement d'aptitudes, de mise en forme adéquate, de performance de tous les jours et de haut niveau, et de communication.
- ▶ Accroître la promotion des sports des Sourds au Canada, entre autres au sein du système scolaire, afin de toucher des élèves s/Sourds dans les écoles pour les Sourds comme dans les écoles traditionnelles.

ENTRAÎNEURS

FORCES :

- ▶ Les entraîneurs soutiennent les athlètes, qui visent à donner le meilleur d'eux-mêmes et atteindre leurs objectifs.
- ▶ L'ASSC est composée d'individus de grande qualité pouvant être des chefs de file en matière d'entraînement.
- ▶ Les attentes pour les exigences d'entraînement pour les sports des Sourds sont liées aux normes du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) tel que régi par l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) pour tous les niveaux du système sportif canadien.

DÉFIS :

- ▶ Créer des outils afin de soutenir les entraîneurs s/Sourds et entendants travaillant avec des athlètes s/Sourds, tel qu'un module spécialisé du PNCE pour les sports des Sourds.
- ▶ Recruter et former (PNCE) des entraîneurs s/Sourds et entendants.
- ▶ Partager un cheminement clair du développement des athlètes s/Sourds avec les entraîneurs s/Sourds et entendants.
- ▶ Mettre en place des directives pour les entraîneurs en matière d'outils de communication afin de travailler avec les athlètes s/Sourds.

L'ATHLÈTE SOURD

L'ATHLÈTE SOURD

PARTENARIATS

FORCES :

- ▶ Lorsqu'approchées, les ONS sont habituellement disposées à fournir du soutien technique aux athlètes s/Sourds, et en mesure de le faire.
- ▶ Les ONS possèdent des connaissances et des ressources qui n'ont pas besoin d'être reproduites par l'ASSC au moment d'offrir les services aux athlètes s/Sourds.

DÉFIS :

- ▶ Élaborer des stratégies de promotion afin de dresser le profil des athlètes s/Sourds et de les porter à l'attention des ONS.
- ▶ Mettre au point une stratégie de partenariat afin d'accroître la collaboration entre l'ASSC et les ONS, mettre en place une bonne base de données des athlètes s/Sourds dans chaque ONS et à l'ASSC.
- ▶ Développer des programmes techniques modifiés pour les athlètes s/Sourds et équipes s/Sourdes.
- ▶ Créer une structure claire de communication entre les ONS et l'ASSC.

PARENTS

FORCES :

- ▶ Les parents sont les premiers à encourager et soutenir la participation sportive de leurs enfants.
- ▶ Les parents, qui se passionnent pour l'engagement sportif de leurs enfants, s'impliquent généralement de diverses façons dans des comités ou des événements sportifs.
- ▶ Ils partagent la connaissance des besoins en communication de leurs enfants lorsqu'il est question d'entraînement ou de compétition.

DÉFIS :

- ▶ Accroître le niveau et la fréquence de communication ouverte et la collaboration entre l'ASSC et les parents, ce qui comprend une potentielle page dédiée aux parents sur le site Web de l'ASSC.
- ▶ Élaborer une stratégie de sensibilisation afin d'informer et d'éduquer les parents au sujet du soutien aux athlètes s/Sourds, du modèle de DLTA et de sa mise en œuvre.
- ▶ Mettre en place du soutien et des outils pour les parents dans le but de remédier aux besoins de communication liés à la participation sportive.

DIRECTION

FORCES :

- ▶ L'ASSC possède un bureau national bien implanté à Montréal.
- ▶ Des bureaux d'associations provinciales ou territoriales des sports des Sourds (APSS) sont également établis en Colombie-Britannique, en Alberta et au Québec.
- ▶ Au fil des ans, de nombreux bénévoles s/Sourds se sont impliqués dans des événements sportifs.
- ▶ Des événements sportifs sont organisés au niveau local, provincial, national et international.

DÉFIS :

- ▶ Développer et maintenir des unités d'administrateurs et de bénévoles (entendants et s/Sourds) pour les APSS, en particulier dans les provinces et territoires suivants :
 - Saskatchewan, Manitoba, Ontario, Terre-Neuve-et-Labrador et Nouvelle-Écosse;
 - provinces et territoires non représentés : Île-du-Prince-Édouard, Nouveau-Brunswick, Territoires du Nord-Ouest, Yukon et Nunavut.
- ▶ Créer des ateliers de direction pour que les membres actuels des conseils d'administration des APSS puissent se perfectionner et que les APSS puissent recruter de nouveaux membres.
- ▶ Développer des outils pour que les APSS puissent :
 - faire équipe avec les organismes provinciaux de sport (OPS), les organismes locaux, les écoles;
 - créer des événements pour suivre le rythme du niveau de participation des athlètes s/Sourds;
 - mettre en place des ateliers pour que les athlètes s/Sourds puissent apprendre à planifier leur programme d'entraînement avec des entraîneurs, et ce, dans le but de se préparer en vue d'événements nationaux ou de camps de dépistage de talent sportif, plutôt que d'adopter une approche ne préconisant que les résultats à court terme.

COMPÉTITION

FORCES :

- ▶ Sport Canada soutient les équipes canadiennes souhaitant participer aux Sourdlympiques et aux Jeux panaméricains des Sourds.
- ▶ Les Sourdlympiques sont un foyer de compétition pour toute une gamme d'athlètes s/Sourds.
- ▶ Des athlètes s/Sourds participent actuellement à divers championnats du monde des Sourds.
- ▶ Les Jeux des Sourds du Canada ainsi que d'autres événements nationaux de sports des Sourds ont été une grande réussite.
- ▶ Des événements et compétitions de sport sont à la disposition de participants récréatifs.

DÉFIS :

- ▶ Mettre en place une capacité individuelle pour soutenir financièrement l'engagement sportif.
- ▶ Créer des ateliers et des outils pour que les athlètes puissent apprendre à développer :
 - une approche et des outils commerciaux;
 - des objectifs de collecte de fonds;
 - des outils de gestion pour concilier la carrière sportive et l'école ou le travail.
- ▶ Aborder un cheminement clair du développement de l'athlète qui identifie les problématiques d'entraînement afin de s'assurer que les athlètes ne soient pas sous-développés et que leurs aptitudes se perfectionnent.
- ▶ Acquérir une stratégie à long terme afin de s'assurer que les objectifs soient établis sur des périodes à court, moyen et long terme pour qu'un système de dépistage de talent sportif soit bien implanté et que les athlètes possèdent un plan précis pour la gestion de leur carrière sportive.

OFFICIELS

FORCES :

- ▶ Des officiels s/Sourds qualifiés sont disponibles pour les événements sportifs provinciaux et nationaux.
- ▶ Des officiels entendants sont prêts à apprendre à communiquer avec leurs homologues s/Sourds et les athlètes s/Sourds.

DÉFIS :

- ▶ Élaborer une stratégie pour le recrutement et le développement d'officiels s/Sourds pour la présence canadienne aux Sourdlympiques, Jeux panaméricains des Sourds et championnats du monde des Sourds.
- ▶ Proposer des ateliers et stratégies de sensibilisation, offerts en partenariat avec les ONS, afin de favoriser l'arbitrage lors de rencontres sportives des Sourds à tous les niveaux.
- ▶ Mettre en place un protocole afin de s'occuper des athlètes s/Sourds lors des compétitions pour entendants.

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENT

FORCES :

- ▶ L'ASSC et les APSS ont le pouvoir de louer des installations ou d'emprunter de l'équipement à d'autres organisations ou centres sportifs.
- ▶ De l'équipement stroboscopique est disponible pour une panoplie de sports.

DÉFIS :

- ▶ S'assurer de la disponibilité étendue de l'équipement afin de faciliter la pratique des sports des Sourds, y compris lors de compétitions spécifiques à un sport. Possibilité de collaboration avec les ONS.
- ▶ Accroître l'accès aux installations à des fins d'entraînement et de compétition.
- ▶ Accroître les possibilités de collaboration avec les ONS et les centres sportifs.

COMMUNICATION

FORCES :

- ▶ Les athlètes s/Sourds savent comment choisir différents moyens de communication et se soutenir les uns les autres.
- ▶ Les entraîneurs ayant des compétences en langue des signes sont en mesure de répondre aux besoins des athlètes s/Sourds dans diverses circonstances.
- ▶ L'ASSC soutient les entraîneurs à l'aide d'outils servant à leur en apprendre davantage sur les besoins de communication des athlètes s/Sourds et à appliquer leurs nouvelles connaissances à leurs techniques d'entraînement.
- ▶ Les interprètes sont recrutés afin d'aider les entraîneurs, officiels et membres du personnel entendants lors des Sourdlympiques et des Jeux panaméricains des Sourds.

DÉFIS :

- ▶ Mettre en place un plan national précis visant à rehausser l'accessibilité des services d'interprétation pour tous les athlètes s/Sourds selon leurs besoins, et ce, en tenant compte de leurs moyens financiers et des procédures à suivre.
- ▶ S'attaquer à la création d'un programme et d'événements d'entraînement bien organisés indispensables (incluant la compréhension des services d'interprétation, des finances, de la structure et des procédures) afin de résoudre les problèmes liés au manque d'interprètes ou de connaissances suffisantes pour gérer les services d'interprétation.
- ▶ Créer des ateliers pour les athlètes s/Sourds ayant atteint des stades avancés (S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner) et pour les entraîneurs afin qu'ils apprennent à approcher les officiels de manière efficace en ce qui a trait aux protocoles de communication lors de compétitions sportives.

Dans cette section nous avons fait l'analyse des forces et des défis liés aux sports des Sourds au Canada. Dans la section suivante, nous expliquerons le mouvement de l'ASSC et des sports des Sourds.

LE MOUVEMENT DE L'ASSC ET DES SPORTS DES SOURDS



L'ASSC a fait une demande de subvention auprès de Sport Canada afin d'élaborer son modèle de Développement à long terme des athlètes, et ce, dans le but d'aborder la réalité et la culture contextuelles des athlètes s/Sourds. Ce modèle implique deux niveaux – celui de la participation et celui de la poursuite de l'excellence – prenant en compte les besoins uniques des athlètes s/Sourds et de la culture des Sourds.

En plus d'être le seul organisme national offrant des programmes sportifs spécifiquement aux personnes s/Sourds, l'ASSC est bien positionnée pour faire preuve de leadership et proposer un soutien essentiel pour s'assurer que les athlètes s/Sourds atteignent leurs objectifs personnels en matière d'activité physique et de sport. L'ASSC a besoin d'un modèle de DLTA pour pouvoir offrir des possibilités de meilleure qualité aux athlètes qui veulent concourir au niveau de l'élite mondiale comme aux participants qui ne veulent que mener un train de vie actif et sain.

Le modèle de DLTA sert d'encadrement à l'ASSC et à ses programmes visant à mieux soutenir les athlètes et les participants. Ce modèle appuiera également l'objectif de l'ASSC d'être reconnue par les gouvernements, ses partenaires et les autres organismes se rapportant au sport amateur.

Le premier modèle de DLTA de l'histoire des sports des Sourds du Canada aidera l'ASSC à faire se réaliser sa vision à long terme de :

1. proposer des choix à tous les athlètes quant aux possibilités s'offrant à eux en matière d'entraînement, de compétition et d'atteinte de leur plein potentiel athlétique et social;
2. être accessible et ouverte à tous les athlètes Sourds présentant une perte auditive d'au moins 55 dB dans la meilleure oreille (fréquence moyenne de 3 tons à 500, 1000 et 2000 hertz, standard ISO 1969);
3. être un agent de changement pour l'inclusion sociale – en défendant les intérêts des athlètes et en leur fournissant des occasions de s'intégrer grâce au sport;
4. être reconnue comme part entière et valorisée du système de la pratique sportive en travaillant en partenariat avec des organismes sportifs, dont les ONS;
5. promouvoir la sensibilisation à l'ASSC et accroître l'extension à tous les athlètes s/Sourds;
6. bâtir des partenariats avec les ONS en mettant sur pied des programmes pour les athlètes s/Sourds;
7. faire en sorte que les athlètes s/Sourds soient reconnus et inclus au sein des programmes d'élite de développement et d'assistance.

Maintenant que nous avons brièvement expliqué le mouvement des sports des Sourds, il est primordial de déterminer de quelle manière nous souhaitons nous orienter. Où les sports des Sourds seront-ils rendus en 2020?



OBJECTIFS DES SPORTS DES SOURDS POUR 2020



En 2012, la communauté des sports des Sourds s'est rassemblée dans le but d'établir une façon de transformer les sports des Sourds. Cette nouvelle vision se traduit par des objectifs à atteindre d'ici 2020.

ATHLÈTES

- ▶ Mettre sur pied une base de données nationale des athlètes s/Sourds.
- ▶ Mettre sur pied une base de données des programmes scolaires disponibles pour le développement des athlètes s/Sourds.
- ▶ Accroître le nombre d'athlètes.
- ▶ Augmenter les heures d'entraînement des athlètes et leurs occasions de s'entraîner.
- ▶ Faire reconnaître les athlètes s/Sourds et leurs réalisations par les ONS et OPS.
- ▶ Mettre en place un système de brevets pour les athlètes s/Sourds.

ENTRAÎNEURS

- ▶ Rendre des ressources disponibles par l'entremise de l'ASSC afin d'aider les entraîneurs à travailler avec des athlètes s/Sourds dans le cadre sportif traditionnel.
- ▶ Faire en sorte que des entraîneurs s/Sourds aident les athlètes s/Sourds à réaliser leur plein potentiel en tant qu'athlètes.
- ▶ Faire reconnaître les sports des Sourds comme mode de développement des aptitudes.
- ▶ Donner accès à tous les entraîneurs et instructeurs à une éducation de qualité et à des occasions de développement professionnel.
- ▶ Accroître le nombre d'entraîneurs et d'instructeurs qualifiés.
- ▶ Faire en sorte que les qualifications des entraîneurs de toutes les disciplines soient comparables à tous les niveaux, et ce, en se servant de normes et directives du PNCE comme point de référence.
- ▶ Faire en sorte que les entraîneurs et instructeurs adoptent les principes du modèle de DLTA de l'ASSC et rendent compte d'une meilleure satisfaction au travail, de meilleures expériences, de plus de reconnaissance et de plus de récompenses pour leur contribution.
- ▶ Mettre sur pied un programme solide de mentorat et d'apprentissage.
- ▶ Faire en sorte que les entraîneurs et instructeurs valorisant le talent soient reconnus.
- ▶ Promouvoir les meilleurs entraîneurs pour qu'ils soient reconnus au niveau national et international.

PARTENARIATS

- ▶ S'assurer que les ONS soient en mesure de recueillir de l'information sur les athlètes s/Sourds par l'entremise de questionnaires annuels destinés aux membres, pour ensuite la partager avec l'ASSC.
- ▶ Faire en sorte que les sports des Sourds soient reconnus au sein de la planification et de la programmation stratégique des ONS.
- ▶ S'assurer que toutes les ONS aient mis en place des protocoles afin de garantir des compétitions sans obstacle pour les concurrents s/Sourds (protocoles pour les départs, signaux faits avec les bras, lumières pour les départs, lumières stroboscopiques, etc.).
- ▶ Faire en sorte que les ONS collaborent avec l'ASSC pour le recrutement d'athlètes s/Sourds dans leurs disciplines respectives (coopération pour le développement de camps d'entraînement ou de dépistage de talent sportif, par exemple).
- ▶ S'assurer que les ONS ajoutent des liens vers les ressources de l'ASSC sur leurs sites Web.



PARENTS

- ▶ Concevoir une trousse d'information sur le modèle de DLTA de l'ASSC pour les parents.
- ▶ Accroître la sensibilisation face à l'importance des parents.
- ▶ Améliorer le soutien et la communication de la part des APSS et de l'ASSC.

DIRECTION

- ▶ Mettre sur pied un programme éducatif pour soutenir les bénévoles souhaitant devenir des administrateurs.
- ▶ S'assurer que les APSS s'impliquent dans la conception d'un plan stratégique de mise en œuvre du modèle de DLTA de l'ASSC.
- ▶ Faire croître les marchés cibles.
- ▶ Mettre en œuvre un plan communicationnel et stratégique avec tous les partenaires clés impliqués dans le milieu des sports des Sourds.
- ▶ Faire pression sur le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux pour qu'ils adoptent des incitations fiscales pour les parents, qui déboursent beaucoup pour soutenir l'engagement sportif de leur enfant.
- ▶ Faire en sorte que les APSS et les OPS intègrent les équipes d'amélioration de la performance aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner du modèle de DLTA.
- ▶ Faire pression sur le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux pour qu'ils incluent les athlètes s/Sourds dans le modèle canadien de financement des sports.
- ▶ Mettre sur pied des programmes d'aide financière aux athlètes d'élite.
- ▶ Enrichir les modèles existants des ONS et OPS en matière de développement des athlètes d'élite.
- ▶ Soutenir financièrement la mise sur pied d'équipes d'amélioration de la performance.
- ▶ Faire en sorte que l'ASSC et les APSS offrent la possibilité aux entraîneurs, instructeurs et officiels de suivre une formation continue sur les principes du modèle de DLTA de l'ASSC.
- ▶ Fournir du soutien aux directeurs généraux provinciaux pour l'élaboration d'un exposé raisonné visant à obtenir du financement provincial pour la mise en œuvre du modèle de DLTA de l'ASSC.
- ▶ Nommer un véritable chef de file technique dans chaque province et territoire qui s'impliquera dans la mise en œuvre du modèle de DLTA et les initiatives futures de l'ASSC.

COMPÉTITION

- ▶ S'assurer que l'ASSC collabore avec les ONS et OPS afin d'offrir des occasions de compétition pour les athlètes s/Sourds dans le cadre des événements pour entendants.
- ▶ Faire en sorte que l'ASSC passe la compétition en revue et mette en place une structure et un calendrier visant à favoriser le développement à tous les stades.
- ▶ S'assurer que le calendrier de compétition alterne entre les compétitions axées sur la préparation et celles axées sur la performance, et ce, à chaque stade.
- ▶ Mettre sur pied une structure de compétition favorisant une progression naturelle des championnats régionaux, interprovinciaux et nationaux vers les championnats internationaux.

OFFICIELS

- ▶ Avoir recours à des officiels s/Sourds ou entendants connaissant l'ASL ou la LSQ lors des événements de sports des Sourds.
- ▶ S'assurer que les ONS offrent du soutien en recrutant des officiels pour les événements sportifs.

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENT

- ▶ Mettre en place un système national approuvé d'homologation reconnaissant la conformité des installations.
- ▶ Faire en sorte que le nombre d'installations permanentes soit accru et que celles-ci soient modernisées.
- ▶ Mettre sur pied une base de données des installations homologuées nationalement.
- ▶ Accroître l'accès à l'équipement et aux appareils pour les athlètes s/Sourds.

COMMUNICATION

- ▶ Faire en sorte que les ONS comprennent les besoins d'accès à la communication des athlètes s/Sourds de toutes les disciplines et qu'elles le leur fournissent.
- ▶ Favoriser la collaboration en matière de communication entre les ONS, les OPS, les APSS et l'ASSC.
- ▶ S'assurer que les réalisations des athlètes s/Sourds soient reconnues dans les médias et sur les sites Web des ONS et des OPS.
- ▶ Trouver du financement pour des interprètes et des ordinateurs pour prendre des notes pour les sports des Sourds.
- ▶ Développer des aptitudes d'interprétation en matière de sport chez les interprètes de langue des signes ou de langue orale.

Afin de faire le lien entre les forces actuelles et les objectifs pour 2020, les sports des Sourds du Canada doivent prendre la voie du modèle de DLTA. Avant de concevoir ce modèle de DLTA, nous devons tout d'abord le définir et déterminer pourquoi nous en avons besoin.





QU'EST-CE QUE LE MODÈLE DE DLTA?

Le modèle de DLTA est un modèle canadien de développement à long terme des athlètes comprenant sept stades. Le modèle de DLTA est fondé sur le développement physique, mental, affectif et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade reflète un aspect différent du développement de l'athlète :

- ▶ faire le lien entre la programmation de l'entraînement, de la compétition et de la récupération avec le développement biologique et la maturation;
- ▶ offrir la possibilité de pratiquer le sport de récréation comme de compétition;
- ▶ se centrer sur l'athlète et l'entraîneur, et soutenir les officiels, les parents, l'administration, les sciences du sport, la médecine sportive et les commanditaires.

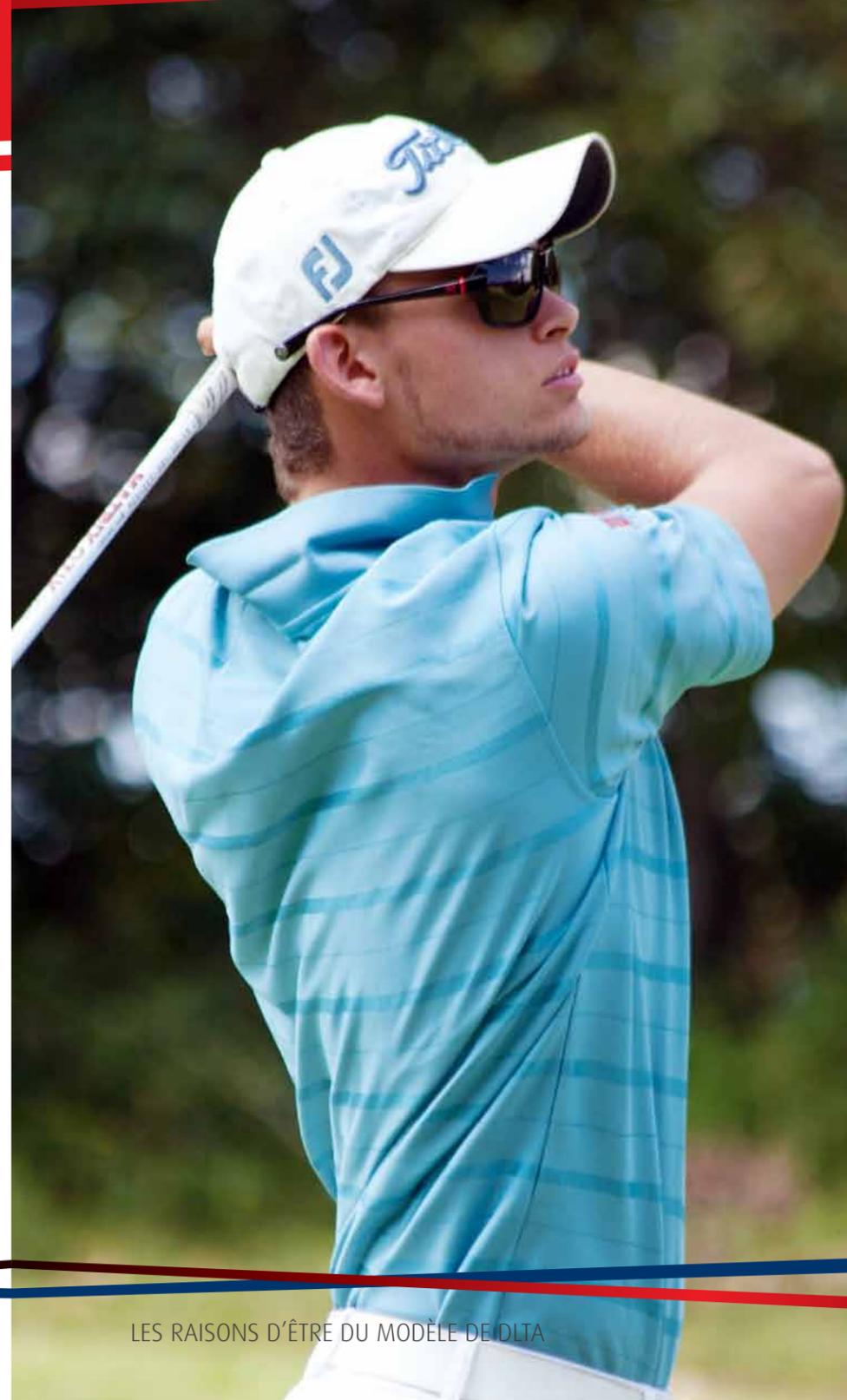
Le modèle de DLTA n'est pas :

- ▶ **un document de sport technique.** Ce document n'est pas destiné à la révision des aspects techniques des différents sports. Les plans généraux visant à entraîner et enseigner des habiletés spécifiques au sport sont détaillés dans les modèles de DLTA élaborés par chaque ONS. En se tournant vers les ONS, l'ASSC espère garantir que ces modèles incluent les athlètes s/Sourds.
- ▶ **un plan de mise en œuvre.** Un modèle de DLTA est un encadrement qui guidera le développement sportif, la prise de décision et l'action dans un avenir rapproché. Il a été décrit comme un programme s'étalant sur 5 à 10 ans qui prendra du temps avant d'être réalisé en entier. Ce document fournit de l'information et des outils de base devant donner lieu à des discussions entre toutes les parties prenantes directement impliquées dans l'offre de programmes de sport et d'activité physique aux personnes s/Sourdes.
- ▶ **destiné à rendre l'ASSC responsable de l'ensemble de l'entraînement des athlètes s/Sourds,** en particulier pour les athlètes passant aux milieux de haut niveau, dans lesquels davantage d'entraînement et de compétences spécifiques à la discipline pratiquée sont exigés par les entraîneurs. Ce qui est attendu est que les partenariats avec les ONS donneront de plus en plus accès aux athlètes s/Sourds à l'intérieur des systèmes actuels des ONS et des OPS.

VEUILLEZ VISITER LES SITES WEB SUIVANTS POUR PLUS D'INFORMATION :

- ▶ ASSC : www.assc-cdsa.com
- ▶ Sport Canada et le système sportif canadien : www.pch.gc.ca
- ▶ Modèle de DLTA : www.canadiansportforlife.ca/fr
- ▶ Modèle de DLTA pour les parents : www.canadiansportforlife.ca/fr/resources/informations-sur-le-dlta-pour-les-parents
- ▶ Savoir-faire physique pour les parents : www.activeforlife.com/fr/
- ▶ À nous le podium : www.anouslepodium.org
- ▶ Ressources provinciales pour le sport de haut niveau : www.pch.gc.ca/fra/1358276409781/1358276581852

LES RAISONS D'ÊTRE DU MODÈLE DE DLTA



Il y a 10 raisons positives pour mettre en œuvre le modèle de Développement à long terme des athlètes pour les sports des Sourds :

1. Mettre sur pied un cheminement optimal en matière de développement pour les athlètes et participants s/Sourds.
2. Identifier des lacunes dans le cheminement actuel de développement pouvant affecter notre système de développement de talents et les performances des athlètes.
3. Aider les athlètes à parvenir à l'excellence et à réaliser des performances dignes d'un podium.
4. Améliorer la communication à tous les niveaux de participation et de développement.
5. Sensibiliser les gens au sujet de l'équipement dont les athlètes s/Sourds ont besoin.
6. Améliorer la sensibilisation, l'éducation et la planification pour les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes récréatifs communautaires, les organismes provinciaux de sport, les organismes nationaux de sport et les organismes multisports.
7. Servir de base de planification et d'entraînement aux entraîneurs, en plus d'accroître le bassin d'entraîneurs de qualité partout au Canada.
8. Améliorer les partenariats avec les ONS, l'organe responsable du développement technique de tous les athlètes canadiens.
9. Améliorer les partenariats avec les organismes provinciaux des sports des Sourds.
10. Promouvoir la pratique du sport par les athlètes canadiens s/Sourds, et ce, tout au long de leur vie.



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTÀ DE L'ASSC

Le modèle de DLTÀ de l'ASSC est constitué de neuf stades axés sur le développement optimal à long terme d'un athlète ou participant s/Sourd.

1. PRISE DE CONSCIENCE	TOUT ÂGE	Créer des possibilités
2. PREMIER CONTACT	TOUT ÂGE	Créer un premier contact positif
3. ENFANT ACTIF	GARÇONS 0-6 FILLES 0-5	Apprendre l'ABC du mouvement et le mettre en pratique grâce au jeu
4. S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	GARÇONS 6-9 FILLES 6-8	Apprendre toutes les habiletés de base en matière de mouvement et développer des habiletés motrices générales
5. APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	GARÇONS 9-14 FILLES 8-13	Apprendre des habiletés sportives générales
6. S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	GARÇONS 14-18 FILLES 13-17	Bâtir une base d'aérobic, développer de la vitesse et de la force, développer davantage et consolider des habiletés spécifiques au sport
7. S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	GARÇONS +/- 18-25 FILLES +/- 17-24	Optimiser la préparation physique et les habiletés spécifiques au sport, aux individus et à la position, en plus de la performance
8. S'ENTRAÎNER À GAGNER	GARÇONS +/- 21 FILLES +/- 21	Performances dignes d'un podium
9. VIE ACTIVE	À PARTIR DE TOUT ÂGE	Transition harmonieuse entre la carrière de compétition d'un athlète et sa vie complète d'activité physique et de participation au sport

L'ASSC (2013) a adapté son modèle de DLTÀ de Devenir champion n'est pas une question de chance 2005 et de Au Canada, le sport c'est pour la vie 2005.

NOTE : les âges proposés ne sont que des indicateurs et deux ans ont été ajoutés à partir du stade 3 en raison d'une spécialisation tardive et d'une introduction souvent retardée aux sports des Sourds.



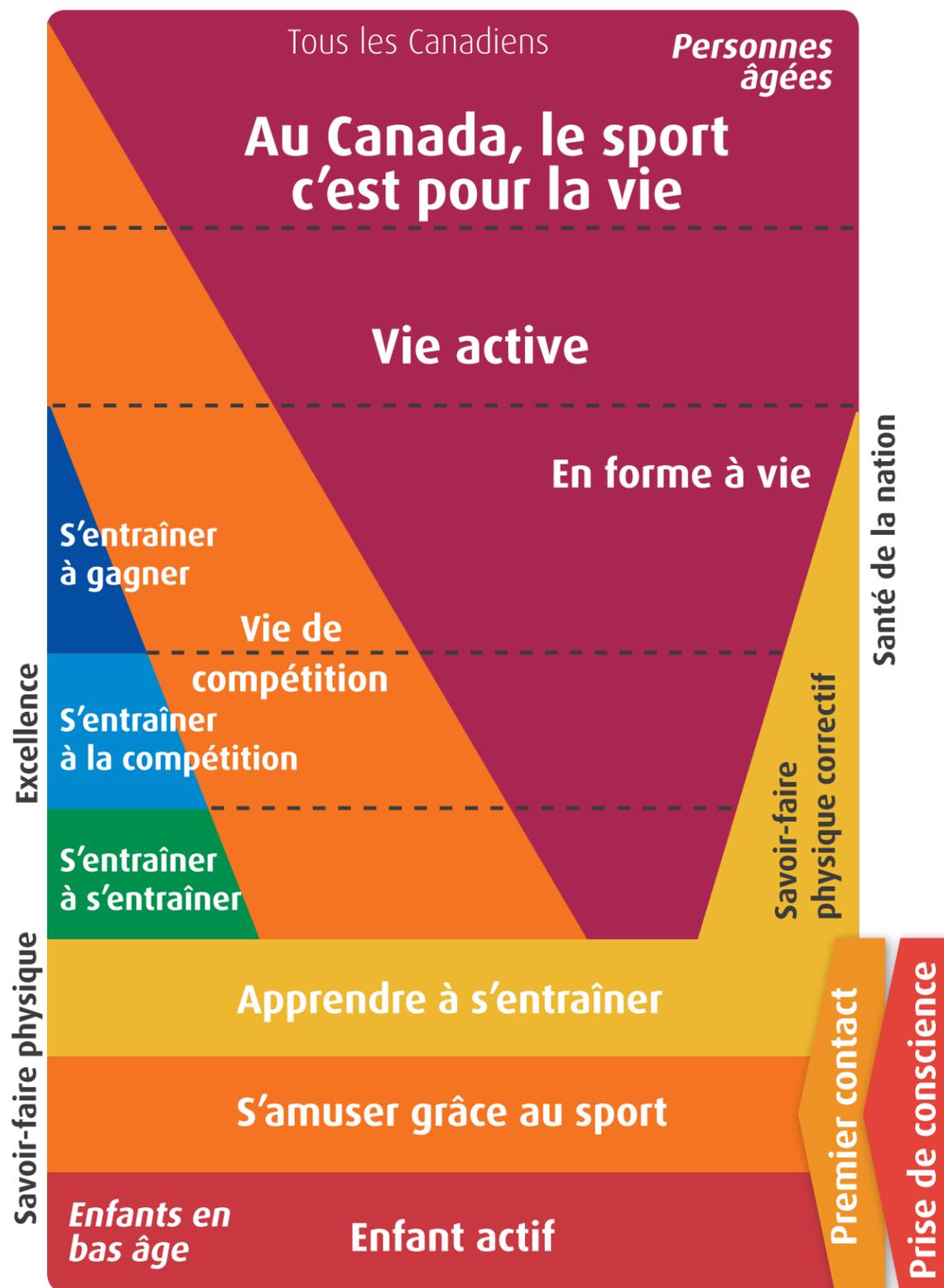
1. PRISE DE CONSCIENCE

Des occasions sportives existent au Canada pour les athlètes s/Sourds. Cependant, la sensibilité aux sports des Sourds n'est pas toujours présente à l'extérieur de la communauté des Sourds. Il est même possible que les athlètes s/Sourds qui fréquentent des écoles traditionnelles ou qui ne sont pas complètement impliqués dans la communauté des Sourds n'aient pas du tout conscience de l'existence des sports des Sourds. Comme les enfants ont tendance à admirer des athlètes ou même idolâtrer des héros de la discipline dans laquelle ils évoluent, il est primordial que la reconnaissance de modèles s/Sourds à l'intérieur et à l'extérieur de la communauté des Sourds soit accrue. Les enfants doivent être conscients de l'existence d'athlètes s/Sourds ayant réussi. L'ASSC a élaboré un plan visant à augmenter la connaissance des sports des Sourds et des services aux Sourds offerts à l'intérieur et à l'extérieur de la communauté des Sourds.

2. PREMIER CONTACT

Des occasions doivent être créées au sein de la communauté des Sourds et au-delà pour que les athlètes s/Sourds puissent évoluer dans un milieu positif dans lequel ils se sentent accueillis, et ce, peu importe leur expérience. Une collaboration entre les chefs de file des sports des Sourds, les entraîneurs et les fédérations sportives engendrera une panoplie de belles possibilités. Un manque d'expériences positives pourrait mener à la chute des possibilités non seulement pour les programmes des sports des Sourds, mais également pour les individus et leur mode de vie sain.

LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC EST BASÉ SUR LE MODÈLE DE DLTA D'AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE.



3. ENFANT ACTIF

Le stade *Enfant actif* consiste à développer des habiletés motrices et de mouvement par le jeu, et ce, habituellement pour les enfants de 0 à 6 ans pour les garçons et de 0 à 5 ans pour les filles. Ce stade représente la période la plus importante du développement de l'humain.

L'activité physique est essentielle au développement sain de l'enfant et doit devenir indissociable de sa vie quotidienne. Les habiletés perfectionnées dépendent de l'environnement de l'individu et des activités à sa disposition. Il est important pour l'enfant d'être actif dans un environnement sécuritaire et sûr. L'activité doit se dérouler dans un contexte agréable et divertissant. La priorité est que l'enfant soit actif.

MISSION (DE CEUX ŒUVRANT AUPRÈS D'ENFANTS)

Mettre en place des leçons axées sur les conditions, la conception et la mise en œuvre pouvant assurer un engagement actif de la part de tous les participants. Les enfants découvriront des activités axées sur diverses répétitions motrices qui faciliteront l'acquisition d'habiletés sportives spécifiques lors du stade suivant. Ce stade est considéré comme étant la fondation sur laquelle est bâti le développement futur et il a une influence sur l'apprentissage moteur et les habitudes actives tout au long de la vie.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX POUR L'ATHLÈTE

- ▶ Développer des habiletés de mouvement de base (courir, sauter, lancer, attraper, faire de la gymnastique, et s'adapter à l'eau, la glace et la neige).
- ▶ Mettre l'accent sur l'activité physique quotidienne.
- ▶ Explorer ses limites et prendre des risques dans un milieu stimulant et sécuritaire.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR

- ▶ Aider les enfants à développer leur confiance en soi et une estime de soi positive.
- ▶ Aider les enfants à se mouvoir avec habileté et à aimer être actifs.
- ▶ Reconnaître qu'être actif devrait être divertissant et faire partie de la vie de tous les jours de l'enfant.
- ▶ Encourager la pratique de davantage d'activités avec les parents, en plus de celles pratiquées seuls.

L'inclusion des enfants s/Sourds dans la communauté des sports provoque habituellement des problèmes de communication, par exemple un manque d'accessibilité aux services d'interprétation et à des possibilités égales. Ce qui est décrit plus haut peut être réalisé si les enfants et les parents ne rencontrent aucun obstacle et obtiennent les mêmes chances que les autres. La formation axée sur la sensibilité à la culture des Sourds, la découverte de modèles, et le soutien et l'éducation des parents ne devraient pas manquer pour que la participation et l'engagement des enfants s/Sourds dans les sports augmente.

Pour la majorité d'enfants s/Sourds, il n'existe aucun obstacle au développement de leurs habiletés de mouvement autre que la communication. C'est pourquoi le programme et l'entraîneur ou l'instructeur devraient viser à leur transmettre les mêmes habiletés et le même niveau de maîtrise qu'à n'importe quel enfant.





4. S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

Le stade S'amuser grâce au sport est celui au cours duquel les enfants (généralement, mais pas seulement, de 6 à 9 ans pour les garçons et de 6 à 8 ans pour les filles) développent un vaste éventail d'habiletés de mouvement. Les priorités sont le plaisir, la sécurité et la participation active.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ATHLÈTE

- ▶ Acquérir ou développer des habiletés de base multisports.
- ▶ Acquérir des connaissances pratiques tactiques de base menant à des jeux modifiés et du jeu d'équipe de base.
- ▶ Développer l'ABC des habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, vitesse, rythme, orientation dans l'espace et le temps, dextérité, coordination main-œil, etc.).
- ▶ Apprendre des règles et des principes éthiques simples en matière de sport.
- ▶ Développer la confiance en soi, l'estime de soi et une attitude positive.
- ▶ Pratiquer une activité physique au quotidien.

MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur est de mettre en place des leçons axées sur les conditions, la conception et la mise en œuvre qui assurent l'engagement actif de tous les participants. La priorité sera de développer davantage les bases des habiletés de mouvement et de faire découvrir les habiletés motrices, en plus d'habiletés spécifiques au sport par l'entremise de jeux modifiés. Les enfants devraient être exposés à plusieurs sports. L'apprentissage doit se dérouler dans un environnement divertissant et joyeux.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR

- ▶ Encourager ce groupe d'âge à s'impliquer dans au moins trois sports pour y trouver des habiletés et de l'agilité.
- ▶ Accroître l'exposition à différents sports.
- ▶ Soutenir l'intérêt et la motivation des enfants s/Sourds à continuer à pratiquer des sports.
- ▶ Mettre en place un environnement d'apprentissage stimulant.
- ▶ Se servir d'équipement modifié et adapté.
- ▶ Adapter l'espace (terrain, glace, piscine, etc.) à l'âge des participants.
- ▶ Limiter l'information communiquée au participant à ce qui est essentiel.
- ▶ Être clair et concis, et adapter la terminologie au groupe d'âge.
- ▶ Aucune périodisation, mais plutôt des programmes et pratiques bien structurés.
- ▶ Être bien informé sur le développement de l'enfant.

Ce stade est trop souvent négligé pour les enfants s/Sourds en raison du manque d'accessibilité. Les problèmes de communication comme le développement du langage, la connaissance des technologies appropriées ainsi que l'isolement peuvent en être des facteurs. Règle générale, les enfants s/Sourds accusent un retard en acquisition d'habiletés de base en raison des défis que présente la communication au moment d'apprendre des éléments tels que les règles ou les techniques d'un jeu. Ceci provoque des délais lorsqu'il est question de pratiquer plusieurs sports.

Acquérir et développer des habiletés multisports de base demande un certain niveau d'accessibilité et de communication. Une bonne approche serait de mettre sur pied des partenariats entre des écoles, des APSS, de OPS et d'autres organismes communautaires comme les programmes récréatifs.

Accroître l'accessibilité de la communication (par exemple des services d'interprétation) aidera l'enfant à acquérir des connaissances en matière de règles et d'objectifs. Un enseignement individuel est une autre approche utile. Afin d'assurer de bonnes relations entre les entraîneurs et les athlètes, une formation devrait être fournie aux entraîneurs sur la surdité et les manières de communiquer avec des enfants s/Sourds. Par exemple, conserver un contact visuel ou prendre le temps de communiquer sont des éléments importants du processus de communication.

5. APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

Le stade Apprendre à s'entraîner est celui au cours duquel les enfants acquièrent et développement des habiletés sportives. Les enfants (généralement, mais pas seulement, de 9 à 14 ans pour les garçons et de 8 à 13 ans pour les filles) devraient pratiquer au moins trois sports afin d'acquérir une solide base d'habiletés.

Au cours de ce stade, les enfants sont prêts au niveau du développement à acquérir des habiletés sportives qui se trouvent au centre de tout développement physique. Toutefois, lors de la pratique de sports à spécialisation tardive, les enfants doivent résister à l'envie de se concentrer sur un seul sport. Il est important à cet âge d'accroître le répertoire de l'enfant en matière d'aptitudes et d'habiletés motrices. Les athlètes pratiquant des sports à spécialisation précoce devraient se concentrer sur deux sports – un majeur et un mineur.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ATHLÈTE

- ▶ Développer des habiletés de base spécifiques au sport qui sont essentielles à la pratique d'au moins trois sports.
- ▶ Acquérir et développer des connaissances tactiques pratiques du vrai jeu.
- ▶ Développer davantage les habiletés motrices (agilité, équilibre, coordination, rythme, orientation dans l'espace et le temps, vitesse, dextérité, coordination main-œil, etc.).
- ▶ Découvrir la préparation mentale (concentration, auto-activation, visualisation, détente, et dialogue interne positif).
- ▶ Découvrir le conditionnement en utilisant des ballons médicaux ou des ballons d'exercice, ainsi que le propre poids de l'individu, par exemple.
- ▶ Découvrir des capacités auxiliaires telles que le réchauffement, l'hydratation, la détente après l'exercice ou les étirements.

MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur est d'enseigner des habiletés de base spécifiques au sport ainsi que des tactiques élémentaires essentielles à la pratique de l'activité choisie, en plus de faire découvrir à l'enfant le conditionnement physique et les habiletés mentales fondamentales. Les habiletés spécifiques au sport sont associées au développement des habiletés motrices.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR

- ▶ Faire découvrir la périodisation simple (planification saisonnière).
- ▶ Incorporer des régimes d'entraînement qui améliorent la conscience de l'espace et de la synchronisation. Davantage de temps devrait être alloué à l'entraînement (70 pour cent) qu'à la compétition (30 pour cent).
- ▶ La fréquence des séances d'entraînement, en plus du nombre de répétitions, doit être suffisamment élevée pour garantir l'apprentissage (il doit y avoir un 70 pour cent de taux de réussite pour que l'apprentissage s'effectue).
- ▶ Le participant doit s'engager activement dans l'activité autant au niveau moteur qu'au niveau cognitif.
- ▶ Seulement communiquer à l'athlète ce dont il a besoin pour accomplir la tâche.
- ▶ Profiter des moments les plus propices à l'entraînement pour travailler les éléments suivants : la flexibilité, la vitesse, l'endurance au début de la courbe de pic de croissance rapide et soudaine (PCRS).



- ▶ L'apprentissage des habiletés (technique) doit se faire sous la tutelle de la tactique. Le participant doit avoir une idée précise des problèmes tactiques qu'il peut résoudre avec ce qu'il a appris.
- ▶ Toutes les habiletés de base liées au mouvement et aux capacités motrices, ainsi que les habiletés de base spécifiques au sport (savoir-faire physique), devraient être apprises avant d'entreprendre le stade S'entraîner à s'entraîner.
- ▶ Développer une routine d'entraînement afin d'atteindre un objectif.
- ▶ S'assurer que les séances d'entraînement sont agréables en aidant l'enfant à perfectionner ses habiletés.
- ▶ Développer une méthode d'autoévaluation des habiletés et des aptitudes pour les athlètes s/Sourds.
- ▶ Promouvoir le développement mental, cognitif et affectif positif.
- ▶ Si un entraîneur se fixe plusieurs objectifs lors des séances d'entraînement, l'acquisition d'habiletés ou de tactiques devrait être travaillée pendant la partie principale de la séance (après le réchauffement) afin de s'assurer que l'athlète soit reposé et en mesure de se concentrer pour que l'apprentissage s'effectue.
- ▶ Fournir aux enfants s/Sourds les outils pour travailler avec des entraîneurs entendants, comme se centrer sur l'entraînement individuel et avoir des rencontres seul à seul avec l'entraîneur. Les entraîneurs entendants se doivent d'être patients et de comprendre le niveau cognitif des athlètes s/Sourds, en plus de s'assurer qu'ils soient traités de la même façon que les athlètes entendants.

Des séances d'entraînement bien construites, au cours desquelles des habiletés sont spécifiquement développées et formées, sont importantes à tous les stades. L'entraîneur devrait expliquer clairement les raisons pour lesquelles ces habiletés sont développées. Surtout, les entraîneurs doivent garder en tête que des adaptations sont nécessaires à l'état corporel, mental et affectif de l'adolescent. Les athlètes s/Sourds doivent apprendre la préparation mentale par l'entremise d'encouragements, d'activités favorisant l'esprit d'équipe et d'un environnement ouvert d'esprit.

L'entraîneur joue un rôle charnière dans le développement des athlètes s/Sourds. Certains entraîneurs affichent une attitude indifférente envers les joueurs s/Sourds. Bien qu'il pourrait sembler qu'ils ne prennent pas le temps et l'énergie d'aider les enfants s/Sourds à se sentir inclus et à comprendre ce qui se passe dans le jeu, ce ne pourrait être que parce qu'ils ne savent pas quoi faire, et ce, en raison d'un manque de connaissances sur la surdité et les moyens de communication disponibles.

Plus important encore, les athlètes s/Sourds tirent profit d'avoir des entraîneurs s/Sourds comme motivateurs qui comprennent ce qu'ils vivent en tant que s/Sourds. Ils peuvent leur poser des questions importantes comme : « Quel est ton objectif dans la pratique du sport? », ou encore : « Comment crois-tu pouvoir le réaliser? »



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

6. S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Le stade S'entraîner à s'entraîner, selon Istvan Balyi (1998), est celui au cours duquel l'athlète est formé ou brisé.

La priorité de ce stade est de consolider et de perfectionner toutes les habiletés techniques de base et les connaissances tactiques dans la pratique d'un sport spécifique, en plus de s'engager envers un style de jeu. Ce stade comprend également l'introduction aux stratégies de jeu et au développement du processus de prise de décision. Les athlètes peuvent être des adolescents (de 14 à 18 ans pour les garçons et de 13 à 17 ans pour les filles), ou peut-être même plus vieux.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ATHLÈTE

- ▶ Consolider ses habiletés sportives de base (deux sports).
- ▶ Consolider ses connaissances tactiques pratiques de base.
- ▶ Acquérir de nouvelles connaissances tactiques pratiques faites sur mesure pour le niveau de performance de l'athlète.
- ▶ Développer des stratégies de jeu et ses habiletés de prise de décision.
- ▶ Accroître l'engagement à l'entraînement en augmentant le nombre de séances d'entraînement (environ 60 pour cent d'entraînement et 40 pour cent de compétition).
- ▶ Introduire un état idéal de performance ou de compétition (préparation mentale individuelle avant la compétition).
- ▶ Développer une base physique générale solide : vitesse, force, endurance et flexibilité.
- ▶ Développer des habitudes nutritives saines.

MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur est de hausser la capacité de performance des athlètes (endurance, force, vitesse, souplesse et aptitudes), et de préparer les athlètes à exceller au cours de compétitions spécifiques et à atteindre le sommet de leur capacité de performance lors de la compétition décisive de l'année. Les athlètes pratiquant des sports à spécialisation tardive devraient en pratiquer au moins deux (un majeur et un mineur).



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR

- ▶ S'assurer que l'athlète accroisse son répertoire d'habiletés spécifiques au sport en acquérant des variantes d'habiletés de base et en y ajoutant de nouvelles habiletés.
- ▶ S'assurer que les habiletés ou les tactiques soient consolidées dans le cadre de conditions contrôlées et de conditions aléatoires.
- ▶ S'assurer que l'athlète puisse démontrer des habiletés multiples liées par des mouvements de transition.
- ▶ Les habiletés et tactiques doivent être consolidées et démontrées dans un état de fatigue léger à modéré afin de préparer adéquatement l'athlète aux exigences de compétition.
- ▶ La charge d'entraînement doit être augmentée de façon graduelle et progressive. Ceci se traduit par un volume accru d'entraînement (fréquence des séances d'entraînement) et une garantie que le niveau d'intensité répond aux exigences de compétition.
- ▶ L'athlète doit apprendre à repousser les limites de sa capacité de performance de façon méthodique et systématique afin de pouvoir s'améliorer.
- ▶ Être conscient du processus de croissance, de développement et de maturation de l'athlète afin de procéder à des ajustements à son programme d'entraînement.
- ▶ Contrôler la croissance de l'athlète grâce à la courbe de pic de croissance rapide et soudaine (PCRS) (mieux connue sous le nom de poussée de croissance).
- ▶ Évaluer le développement musculosquelettique pendant le PCRS.
- ▶ Profiter des moments les plus propices à l'entraînement indiqués par le PCRS : vitesse, endurance et force à l'adolescence.
- ▶ Appliquer la périodisation simple ou double.
- ▶ Inclure la stimulation de la compétition dans le cadre de l'entraînement.

Afin d'assurer la réussite de l'entraînement des athlètes adolescents, les entraîneurs devraient posséder les compétences adéquates et être qualifiés pour entraîner, mais également être bien informés en matière de culture des Sourds et de sensibilisation (grâce à des ateliers par exemple). Les entraîneurs devraient être en mesure de concevoir un programme annuel d'entraînement, de compétition et de récupération parfaitement adapté aux besoins des athlètes. Rencontrer régulièrement un athlète aura des répercussions sur son développement lié aux composantes physiques, techniques, tactiques et d'aptitudes mentales. Il est recommandé de prendre du temps supplémentaire pour expliquer les différents jeux à l'athlète.

L'entraînement doit être visuel pour les athlètes s/Sourds et des outils devraient être développés afin de répondre aux besoins de chaque personne. Les entraîneurs devraient également être au courant que certains athlètes apprennent par la kinesthésie (apprendre en réalisant une action).

Plus nombreux seront les athlètes s/Sourds participant à des camps d'entraînement, meilleures seront les chances de sélectionner les bons athlètes s/Sourds pour des événements de sport individuel ou d'équipe.

La communication entre les entraîneurs, les athlètes et les parents est essentielle à la réussite de l'athlète à ce stade-ci. Des échanges de courriels, d'appels téléphoniques avec ATS ou de messages textes sont de bonnes façons de communiquer avec des athlètes s/Sourds. Des interprètes sont utiles lorsque toutes les personnes impliquées dans une rencontre doivent se comprendre les unes les autres.



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

7. S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

Le stade S'entraîner à la compétition est celui au cours duquel les athlètes concentrent leur entraînement sur la performance dans le cadre des compétitions. Les athlètes sont des hommes âgés de 18 à 25 ou plus et des femmes de 17 à 24 ans ou plus.

Les objectifs principaux de ce stade sont d'optimiser la préparation physique, les habiletés et tactiques spécifiques au sport, la préparation mentale et les habitudes de nutrition adéquates afin d'offrir une performance optimale lors des compétitions clés. L'entraînement doit fournir aux athlètes d'importantes charges de travail atteignant une intensité répondant aux exigences de compétition. Ce stade vise à exposer les athlètes aux jeux nationaux multisports en plus des événements internationaux. Dans les sports de spécialisation tardive, il s'agit du stade (groupe d'âge) au cours duquel la spécialisation du sport se produit.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ATHLÈTE

- ▶ Perfectionner une séquence d'habiletés sportives de base (intensité et densité) au cours des compétitions (un seul sport).
- ▶ Développer une constance dans l'intégration de variantes d'habiletés élémentaires et nouvelles dans le cadre de compétitions.
- ▶ Accroître et améliorer son répertoire d'habiletés.
- ▶ Hausser le taux de réussite des habiletés mises en pratique pendant les compétitions.
- ▶ Hausser le taux de réussite des connaissances tactiques pratiques de base mises en pratique pendant les compétitions.
- ▶ Développer et consolider de nouvelles connaissances tactiques pratiques adaptées aux forces de chaque athlète ou équipe.
- ▶ Améliorer son processus de prise de décision.
- ▶ Dans une situation de compétition analogue, le joueur devrait être en mesure de résoudre un même problème tactique en utilisant différents moyens (habiletés et techniques).
- ▶ Développer un conditionnement physique général et spécifique.
- ▶ Développer un système de solutions associatives spécifiques aux sports d'équipe. Il est considéré comme le lien le plus rapide entre la perception d'une situation de jeu par le joueur ou l'équipe et la réponse adéquate.
- ▶ Développer et améliorer un état de performance idéal mettant à profit les différents facteurs de performance (techniques, tactiques, forme physique, forme mentale et nutrition).
- ▶ Développer des stratégies de jeu et des tactiques adaptées aux forces des athlètes et prenant en compte les habitudes des opposants dans certaines situations.
- ▶ Développer la capacité de performance de l'athlète ou de l'équipe au cours d'une période de l'année précise, suivie d'une préparation de l'athlète ou de l'équipe pour sa performance dans le cadre de compétitions clés.



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC





- ▶ Optimiser la préparation physique générale et spécifique liée aux exigences des habiletés spécifiques au sport, aux individus et à la position.
- ▶ Développer davantage d'habiletés mentales de base au cours des séances d'entraînement.
- ▶ Introduire l'athlète aux compétitions internationales.
- ▶ Incorporer la périodisation simple, double ou triple en intégrant les facteurs de performance (techniques et tactiques spécifiques au sport), la forme physique spécifique au sport liée à la position ou à l'événement, et les habiletés mentales.

MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur est d'intégrer les facteurs de performance (techniques, tactiques, forme physique, forme mentale et nutrition) en un mélange complexe et harmonieux afin de permettre à l'athlète s/Sourd d'offrir une excellente performance de façon régulière et constante lors d'événements majeurs nationaux et internationaux.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR

- ▶ L'intensité de l'entraînement doit être adaptée aux activités pratiquées et aux résultats attendus, ce qui comprend des périodes de repos adéquates. Par exemple, si l'athlète s'entraîne de manière disproportionnée à un niveau d'intensité sous-maximal, sa coordination motrice et sa synchronisation s'en trouveront affectées.
- ▶ Pour l'entraînement d'une équipe, et d'athlètes pratiquant des sports de combat ou de raquette, plus de temps devrait être alloué aux conditions aléatoires (réalité de la compétition) qu'aux conditions contrôlées par l'entraîneur (séquences d'exercices).
- ▶ Contrôler adéquatement la fatigue et la récupération.
- ▶ Être conscient des facteurs influençant la réflexion tactique lorsque l'athlète est confronté à une situation demandant une prise de décision : vitesse de l'action se déroulant, qualité de l'observation, expérience et connaissances tactiques, mémoire et état affectif.
- ▶ Lors de l'entraînement pour les sports d'équipe, l'accent devrait être mis sur la coopération et la synchronisation entre les joueurs, en plus de sur la vitesse d'exécution.
- ▶ Pendant une compétition, l'athlète devrait se concentrer sur la tâche à accomplir et non sur le résultat.
- ▶ Les compétitions choisies doivent favoriser le développement de l'athlète et être significatives.
- ▶ Dans les sports comportant une confrontation directe, l'athlète doit apprendre à s'en tenir au plan de match, de course ou de combat et de ne pas se laisser emporter si les conditions deviennent difficiles.
- ▶ Gérer et diriger une équipe d'experts en sciences du sport et en médecine sportive travaillant avec les athlètes et l'entraîneur du programme.

Accroître la fréquence des séances d'entraînement hebdomadaires et s'assurer que le programme d'entraînement est adapté aux besoins individuels. Fournir des interprètes est utile pour le mentorat, l'entraînement et le conseil afin d'influencer l'état d'esprit des athlètes et d'encourager le soutien et la flexibilité. En outre, il est recommandé de mettre en place un système de brevets exclusif aux athlètes s/Sourds qui comprendra des commandites et les aidera à chercher à atteindre un état de performance idéal en compétition.

8. S'ENTRAÎNER À GAGNER

Le stade S'entraîner à gagner est celui au cours duquel la performance est redéfinie afin d'obtenir des résultats aux plus hauts niveaux de compétition. Les athlètes de ce stade ont généralement 21 ans ou plus.

La priorité de ce stade est de s'engager pleinement dans la poursuite de l'excellence internationale et d'être en mesure de réaliser des performances brillantes et constantes.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ATHLÈTE ET PARTENARIAT AVEC L'ENTRAÎNEUR

- ▶ Optimiser et intégrer tous les facteurs de performance en prenant en compte le calendrier international de compétition en plus du calendrier des événements nationaux.
- ▶ S'engager pleinement à la poursuite de l'excellence internationale – viser à remporter des événements internationaux (performances dignes d'un podium).
- ▶ Les athlètes doivent avoir l'occasion d'affronter les meilleurs athlètes de la planète de façon régulière et être prêts à réaliser leurs meilleures performances lors de compétitions charnières.
- ▶ S'assurer d'avoir accès à des spécialistes du sport, incluant des experts de la médecine sportive et des sciences du sport, de manière individuelle et en équipe.
- ▶ Gérer toutes les demandes liées à leur carrière (école, travail, commanditaires, médias, etc.) et explorer les aspects liés à l'après-carrière des athlètes.

MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur est de modéliser tous les aspects de l'entraînement et de la performance afin d'aider l'athlète à monter sur le podium pendant les événements internationaux les plus importants.

PRINCIPES DIRECTEURS POUR L'ENTRAÎNEUR EN TANT QU'ARCHITECTE ET ARTISAN RESPONSABLE DE PRÉPARER L'ATHLÈTE À LA PERFORMANCE

- ▶ Modéliser tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance.
- ▶ La périodisation (entraînement, compétition et récupération) est étalonnée avec soin tout au long de la saison afin de mener à la performance lors des compétitions clés.
- ▶ L'entraînement est conçu pour intégrer les facteurs de performance (techniques, tactiques, préparation physique et mentale, et nutrition) afin de répondre aux exigences spécifiques des compétitions à venir.
- ▶ Contrôler adéquatement la fatigue et la récupération.
- ▶ Planifier des pauses préventives fréquentes permettant la récupération afin d'éviter un surentraînement et des blessures.
- ▶ Garantir une périodisation simple, double, triple ou multiple.
- ▶ Prendre en compte le facteur environnemental dans la préparation de l'athlète.
- ▶ Les entraîneurs doivent être plus efficaces lorsqu'ils gèrent et dirigent une équipe d'experts de sciences du sport et de médecine sportive travaillant avec les athlètes, et possiblement des interprètes.

Des ateliers ou des séminaires devraient être recommandés pour les athlètes et les entraîneurs afin qu'ils comprennent leurs rôles au moment d'entreprendre ce stade en ayant en tête une place sur le podium. Ils doivent être exposés aux outils de gestion de ressources afin de gérer le profilage et l'exposition dans les médias, élaborer des horaires d'entraînement en fonction des compétitions, rechercher et obtenir des commanditaires, et travailler avec des professionnels tels que des psychologues sportifs et des spécialistes de médecine sportive.

L'ASSC devra développer des stratégies afin d'aider à soutenir les athlètes s/Sourds grâce à la promotion, ce qui comprend afficher leurs profils sur le site Web et les comptes de médias sociaux de l'ASSC. D'autres modes de sensibilisation en matière d'athlètes s/Sourds pourraient être des tournées de présentation, en effectuant des annonces par l'intermédiaire de communiqués de presse, et en collaborant avec les organismes nationaux de sport et Sport Canada au niveau de la promotion.

Au cours du stade S'entraîner à gagner, les athlètes s/Sourds devraient avoir la chance de développer un programme à long terme pour la vie après leur carrière. Une instruction professionnelle ou universitaire serait une corde à leur arc pour l'élaboration de ce programme. La gestion de la carrière peut également comprendre la transition à d'autres rôles liés au sport, comme celui de conférencier motivateur ou bien d'entraîneur formé au sein du PNCE. Les choix s'offrant aux athlètes pour ce qui les attend après leur carrière sont multiples.

9. VIE ACTIVE

Ce stade peut être entrepris à n'importe quel âge par les hommes comme par les femmes.

L'objectif principal de ce stade est de continuer à pratiquer le sport et à s'entraîner afin de rester en bonne forme physique

La priorité est de pratiquer le sport pour s'amuser, et potentiellement pour concourir dans des compétitions de maîtres, ou s'impliquer dans des activités connexes au sport en étant entraîneur, administrateur ou officiel, par exemple.

MISSION

La mission de l'entraîneur est de faciliter une participation sportive tout au long de la vie pour le plaisir et le développement de la confiance en soi.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ▶ · Développer des aptitudes générales liées au sport telles qu'enseigner, entraîner, servir de soutien et être un modèle (effectuer une transition vers des carrières dans le domaine du sport ou du bénévolat).
- ▶ · Effectuer une transition du mode de vie de compétition de l'athlète à la vie en société (transition en douceur de la compétition à la participation).
- ▶ · Offrir plus d'activités à la communauté (participer à des activités de sport de masse en plus de passer du sport de compétition aux activités récréatives).
- ▶ · Être un mentor.
- ▶ · Se centrer sur un mode de vie axé sur l'activité physique composé d'au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne modérée ou 30 minutes d'activité physique intense pour les adultes.

Faire en sorte que les athlètes continuent à s'impliquer après la fin de leur carrière de compétition sportive et assurer un soutien continu est essentiel à une vie bien équilibrée. La préparation mentale avant la retraite est également cruciale à une transition saine et harmonieuse vers une nouvelle phase de leur vie. Il est recommandé de continuer à être actif en interagissant avec des athlètes en tant qu'arbitre ou entraîneur, par exemple, ou en participant à des événements de compétition modérée. De plus, faire du bénévolat au sein de la communauté (comme membre d'un conseil d'administration ou mentor) est une bonne façon de contribuer à l'ensemble de la santé et du bien-être de la communauté.

Maintenant que vous avez découvert notre modèle générique de DLTA, nous allons vous exposer les 11 facteurs clés que nous avons pris en compte lors de son élaboration.



LES 9 STADES DU MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC



11 facteurs clés ont une influence sur le développement à long terme des athlètes s/Sourds.

1. ACCESSIBILITÉ AU SPORT ET COMMUNICATION

Les athlètes s/Sourds doivent expliquer leurs besoins aux entraîneurs, officiels et arbitres avant de participer à une partie ou une compétition. Les parents sont souvent les premiers défenseurs de leurs enfants s/Sourds lorsqu'il est question d'une participation équitable aux activités physiques. Un facteur particulier aux joueurs s/Sourds pratiquant des sports est la communication. La participation d'athlètes s/Sourds ne devrait pas demander la possession d'habiletés physiques ou d'aptitudes techniques supérieures à celles de leurs homologues entendants afin de compenser les obstacles de communication. Des stratégies existent pour garantir une implication complète des athlètes s/Sourds.

La disponibilité de brochures de DLTA et d'ateliers offerts par l'ASSC et conçus spécifiquement pour les parents, les entraîneurs et les officiels, en plus d'information sur le site Web de l'ASSC, contribuera à sensibiliser la population au sujet des sports des Sourds et des besoins des athlètes se trouvant à n'importe quel stade du modèle de DLTA de l'ASSC. Les enfants s/Sourds doivent avoir la chance de développer des habiletés fondamentales en matière de mouvement et de sport. Ne pas le faire risque de limiter gravement leurs occasions de pratiquer le sport récréatif et de se réaliser d'un point de vue athlétique, et ce, tout au long de leur vie.

DIFFICULTÉS AUXQUELLES LES ENFANTS S/SOURDS FONT FACE EN PRATIQUANT LE SPORT :

- ▶ des parents, interprètes, enseignants et entraîneurs surprotecteurs qui les mettent à l'abri des bosses et des contusions qui sont le lot du jeu des enfants;
- ▶ de l'éducation physique adaptée qui n'est pas bien développée dans tous les programmes scolaires;
- ▶ des entraîneurs et des programmes qui n'accueillent pas les enfants s/Sourds dans leurs activités en raison de leur manque de connaissances sur la manière de les intégrer;
- ▶ une difficulté à faire preuve de créativité lors de l'intégration d'individus s/Sourds dans des activités de groupe au cours desquelles le savoir-faire physique et des habiletés sportives sont développés.

Les athlètes habitués à utiliser des prothèses auditives ou un implant cochléaire doivent se familiariser avec des approches alternatives s'ils souhaitent participer aux sports des Sourds, ou s'ils sont limités de quelque autre façon par des règles sportives, puisqu'ils ne seront pas en mesure d'utiliser de tels appareils au cours des événements sportifs.

LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

2. ATTEINDRE L'EXCELLENCE PREND DU TEMPS

Des recherches scientifiques ont conclu qu'il faut 10 000 heures d'entraînement poussé sur une période d'au moins 10 ans (Ericsson et al., 1993) pour qu'un athlète talentueux atteigne des niveaux d'élite. Ceci se traduit par une moyenne de plus de trois heures d'entraînement quotidien pendant 10 ans. Il n'y a aucun raccourci possible; le développement de l'athlète est un long processus. Les objectifs de performance à court terme ne devraient jamais miner le développement à long terme de l'athlète.

Ce facteur est appuyé par The Path to Excellence, qui fournit une vision détaillée du développement des olympiens des États-Unis ayant concouru entre 1984 et 1998.

Les résultats démontrent que :

- ▶ les olympiens américains commencent à pratiquer leur sport à une moyenne d'âge de 12,0 ans pour les hommes et 11,5 ans pour les femmes;
- ▶ la plupart des olympiens ont déclaré une période de développement de talent de 12 à 13 ans, et ce, à partir du moment où ils ont découvert leur sport jusqu'à ce qu'ils intègrent l'équipe olympique;
- ▶ les médaillés olympiques étaient plus jeunes - de 1,3 à 3,6 ans - au cours des cinq premiers stades de développement que ceux n'ayant pas remporté de médaille, ce qui suggère que les médaillés ont développé leurs habiletés motrices et ont commencé à s'entraîner à un plus jeune âge. Il faut cependant faire attention de ne pas se faire prendre dans le piège de la spécialisation prématurée lors de la pratique de sports à spécialisation tardive.

3. PRINCIPES DE BASE

Les habiletés de mouvement de base (courir, sauter, lancer, attraper, etc.), les habiletés motrices de base (agilité, équilibre, coordination, etc.) et les habiletés sportives de base (patiner, faire du vélo, faire du ski, etc.) servent d'assise à tous les autres sports, et l'ensemble de ces habiletés est reconnu comme le savoir-faire physique.

Les enfants s/Sourds devraient développer un savoir-faire physique avant le début de leur poussée de croissance. Trois activités sont extrêmement importantes au développement du savoir-faire physique :

ATHLÉTISME : courir, sauter et lancer

GYMNASTIQUE : bases de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) en plus des habitudes de mouvement fondamentales comme atterrir, arrêter, comprendre la locomotion, pivoter, se balancer, sauter et manipuler des objets.

NATATION : pour une question de sécurité aquatique, pour garder l'équilibre dans une situation de flottaison, et en tant que fondement pour tous les sports nautiques.

D'autres activités incluent le vélo, le ski et le patin, qui développent toutes l'équilibre tout en étant en mouvement.

Sans ces habiletés de mouvement fondamentales, un enfant s/Sourds aura de la difficulté à prendre part à n'importe quel sport et aura moins la chance de se réaliser au niveau du sport ou de profiter de l'activité physique tout au long de sa vie.

Les habiletés de savoir-faire physique requises par les enfants s/Sourds varient selon la nature et l'étendue de leur surdité; elles devraient inclure toutes les habiletés acquises par les enfants entendants, mais également les habiletés supplémentaires requises pour une utilisation d'appareils fonctionnels tels que les lumières de départ ou les lumières stroboscopiques.

Indépendamment de leurs capacités auditives antérieures, les individus devenus sourds ou malentendants doivent souvent apprendre de nouvelles habiletés de savoir-faire physique, telles que ressentir au lieu d'écouter les bruits pendant la réalisation du mouvement, s'adapter visuellement aux membres d'une équipe et communiquer de manière efficace durant les compétitions.



Même s'ils sont adultes, il est primordial que les individus pratiquent bien les habiletés de mouvement et les habiletés motrices de base pour qu'elles soient appliquées à une vaste gamme de sports et d'activités récréatives. Il est possible que certains athlètes s/Sourds qui découvrent les sports des Sourds plus tard dans la vie aient déjà acquis un solide savoir-faire de base.

L'adaptation peut varier d'une personne à l'autre, et elle peut être intégrée au développement de chaque individu dans le cadre d'une panoplie de sports et d'activités récréatives. Choisir le bon moment pour l'adaptation peut varier d'une personne à l'autre.

4. SPÉCIALISATION

Plusieurs des athlètes canadiens qui réussissent le mieux ont pris part à une grande variété de sports et d'activités physiques avant de se concentrer sur un seul sport. Les habiletés de mouvement, tout comme les habiletés motrices et sportives, qu'ils ont développées les ont aidés à se rendre au sommet de leur sport.

L'attention est attirée sur la spécialisation prématurée lors de la pratique de sports à spécialisation tardive, qui contribue négativement à :

- ▶ une préparation inégale et spécifique à un sport;
- ▶ un manque de développement des habiletés de mouvement et des habiletés sportives;
- ▶ des blessures d'abus;
- ▶ un épuisement précoce;
- ▶ une retraite prématurée de l'entraînement et de la compétition.

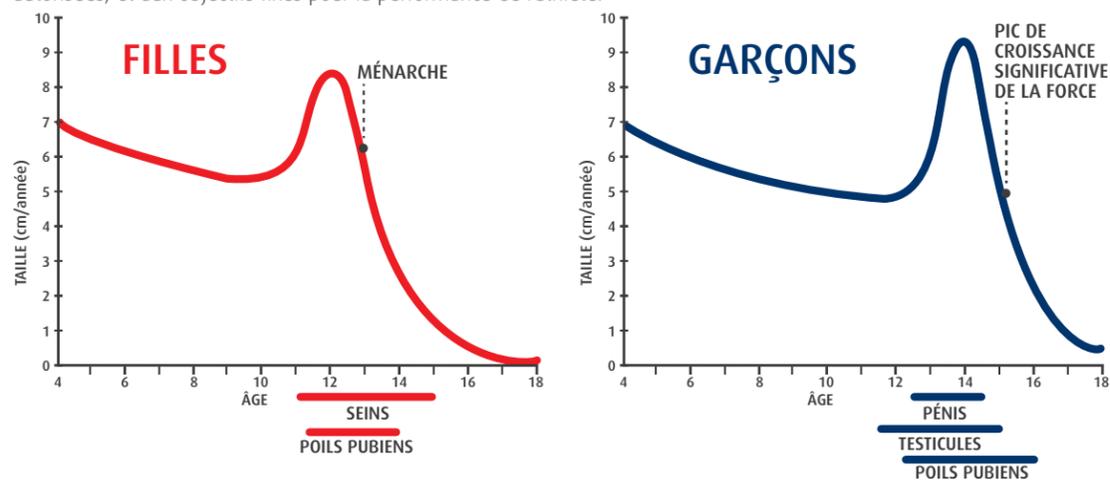
5. L'ÂGE DE CROISSANCE : L'ÂGE BIOLOGIQUE PAR OPPOSITION À L'ÂGE CHRONOLOGIQUE

Être s/Sourd ou malentendant ne modifie pas le développement des enfants et des adolescents ni les étapes de la puberté. L'âge de l'apparition de la puberté peut varier pour chaque personne, mais les étapes du développement par lesquelles l'adolescent passe sont habituellement les mêmes. Pour chaque stade de développement sportif du modèle de DLTA de l'ASSC, aux tranches d'âge ont été ajoutés deux ans supplémentaires pour les hommes comme pour les femmes en raison de la spécialisation tardive, de la découverte différée, et des obstacles de communication.

L'âge chronologique renvoie au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants s/Sourds du même âge chronologique peuvent différer de plusieurs années lorsqu'il est question de leur âge biologique, ainsi que de leur maturité sur le plan des qualités physiques, motrices, cognitives et affectives.

Nous suivons tous les mêmes stades de maturité, mais le rythme et l'ampleur de la maturité pour plusieurs qualités diffèrent d'un individu à l'autre. Le modèle de DLTA de l'ASSC est fondé sur la maturité, et non l'âge chronologique. Le DLTA demande une identification de la maturation précoce, tardive et moyenne afin de concevoir des programmes adéquats d'instruction, d'entraînement et de compétition selon l'état de préparation du participant.

Une transition rapide ou lente à la puberté peut également être importante. Une transition rapide signifie que la personne passe par la poussée de croissance rapidement (par exemple en 1,5 an), alors qu'une autre peut prendre quatre ou cinq ans, ou plus, pour atteindre la maturité (transition lente). Une transition rapide peut avoir un effet néfaste, mais pas nécessairement permanent, sur les aptitudes, la vitesse, la force, la puissance et la flexibilité, et ce, en raison des changements importants occasionnés à la taille des membres et du corps. Les entraîneurs, les parents et les athlètes doivent être bien informés au sujet de l'incidence d'une transition rapide. Certains sports interdisent la compétition aux athlètes qui sont en pleine poussée de croissance, ou bien sont hautement sélectifs par rapport au nombre et au type de compétitions autorisées, et aux objectifs fixés pour la performance de l'athlète.



En moyenne, le pic de croissance rapide et soudaine (PCRS) survient chez les filles vers 12 ans. Pour elles, le premier signe physique de l'arrivée de l'adolescence est le bourgeonnement des seins, qui survient peu de temps après le début de la poussée de croissance. Peu après, les poils pubiens font leur apparition. La ménarche, ou le début des menstruations, arrive assez tard dans la poussée de croissance, survenant après que le PCRS soit atteint. La séquence d'événements de développement peut survenir environ 2 ans plus tôt ou plus tard que la moyenne.

Le PCRS chez les garçons est plus intense que chez les filles et survient en moyenne 2 ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force (PCSF) survient environ un an après le PCRS. Il y a donc une acquisition tardive de caractéristiques de force chez les athlètes masculins. Comme pour les filles, la séquence d'événements de développement peut survenir environ 2 ans plus tôt ou plus tard que la moyenne. Les garçons présentant une maturation précoce ont jusqu'à 4 ans d'avantage physiologique par rapport à leurs homologues à maturation tardive. Ceux vivant une maturation tardive finissent par rattraper leurs pairs en connaissant leur poussée de croissance.

Pour réussir à élaborer un programme d'entraînement conçu sur mesure pour l'athlète pendant la puberté, il est important de cerner le début exact de la poussée de croissance et déterminer la courbe du pic de croissance rapide et soudaine (PCRS).

LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

6. ENTRAÎNABILITÉ

L'entraînabilité est la réceptivité (capacité d'adaptation) d'une personne à un programme d'entraînement donné, et ce, à différents stades de la croissance et de la maturation. Tous les systèmes physiologiques sont entraînaibles en tout temps, mais il existe des périodes sensibles du développement au cours desquelles le corps est plus réceptif à un type d'entraînement en particulier.

Les entraîneurs doivent en être conscients et profiter au maximum de ces périodes sensibles d'entraînabilité lorsqu'ils planifient les programmes. Le modèle de DLTA de l'ASSC aborde ces périodes charnières de la croissance et du développement des jeunes athlètes au cours desquelles l'entraînement doit être planifié avec soin afin d'assurer une adaptation optimale. Le document de référence d'Au Canada, le sport c'est pour la vie (2005) reconnaît cinq facteurs physiologiques comme piliers de l'entraînement et de la performance :

ENDURANCE :

Une période sensible d'entraînabilité pour l'endurance se produit au début du PCRS. L'entraînement de la capacité aérobie est recommandé avant que l'athlète atteigne le PCRS et est déterminé par l'âge de développement. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après le ralentissement du taux de croissance.

FORCE :

La période sensible d'entraînabilité pour la force est déterminée par l'âge de développement. Pour les filles, elle survient juste après le PCRS ou la ménarche, alors que pour les garçons, elle se produit entre 12 et 18 mois après le PCRS. La force-vitesse et la force-endurance peuvent être développées avant la puberté en se servant du poids du corps, de charges plus légères, de ballons médicaux ou de ballons d'exercice, par exemple.

VITESSE :

Pour les garçons, la première période sensible pour l'entraînement de la vitesse survient entre 7 et 9 ans, et la deuxième entre 13 et 16 ans. Pour les filles, la première période se produit entre 6 et 8 ans et la deuxième entre 11 et 13 ans. La durée de la croissance se rend jusqu'à 5 ou 6 secondes pour la première période d'entraînabilité et jusqu'à 20 secondes pour la deuxième période.

HABILITÉS :

La période sensible pour l'entraînement des habiletés pour les garçons se situe entre 9 et 12 ans, alors que pour les filles, elle se situe entre 8 et 11 ans, en présumant qu'une fondation d'habiletés de mouvement et d'habiletés motrices de base a été développée avant ces périodes, ce qui aidera à accroître l'entraînabilité de nouvelles habiletés sportives.

FLEXIBILITÉ :

La période sensible pour l'entraînement de la flexibilité pour les garçons comme pour les filles se situe entre 6 et 10 ans. Une attention particulière doit être portée à la flexibilité au cours du PCRS.

L'entraîneur peut se fier à l'âge chronologique pour développer la vitesse, les habiletés et la flexibilité. Ils servent de modèle pour l'acquisition d'habiletés spécifiques au sport. L'âge idéal pour développer des habiletés motrices se situe avant que l'athlète atteigne l'âge de 12 ans.



LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC



7. DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE, MENTAL, COGNITIF, SOCIAL ET AFFECTIF

Le sport peut jouer un rôle important lorsqu'il est question d'aider des personnes s/sourdes à développer une nouvelle image de soi positive ou rehausser celle qu'ils ont déjà. Il est possible que ces athlètes se sentent isolés socialement en raison de l'intégration scolaire en milieu ordinaire. Une passion pour le sport est quelque chose qu'ils peuvent partager avec les athlètes entendants et les sports peuvent leur servir d'exutoire en suscitant chez eux un sentiment d'appartenance à une équipe, ce qui aura une incidence sur leur développement social à n'importe quelle étape de leur vie. Avec la découverte des sports des Sourds, le sentiment d'isolement social s'en trouverait diminué et les athlètes se sentiraient plus à l'aise avec leurs pairs, peu importe leur langue (langue des signes ou parlées). C'est pourquoi les programmes de sport devraient prendre en considération le développement social, mental, cognitif et affectif des athlètes s/Sourds en plus de leur développement physique. Ceci est particulièrement important pour les entraîneurs lorsqu'ils travaillent avec des athlètes s/Sourds.

Avec l'approche holistique du DLTA en matière de développement de l'athlète, les programmes de sports des Sourds se doivent de mettre l'accent sur le comportement éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère tout au long des différents stades.

8. PÉRIODISATION

En termes simples, la conception d'un programme annuel est un exercice de gestion du temps qui implique la planification d'activités appropriées présentant le niveau de difficulté adéquat, et étant pratiquées dans le bon ordre, afin de réaliser des objectifs d'entraînement et de compétition.

Le programme doit être divisé en unités réalisables. Planifier adéquatement l'ordre de ces unités (périodes, phases, mésocycles) est essentiel à la réussite du programme. Pour parvenir à une performance optimale dans un contexte de compétition, les objectifs d'entraînement sont les suivants :

1. Développer la capacité de performance de l'athlète au cours de la période de préparation. La capacité de performance inclut les habiletés spécifiques au sport, les tactiques et les stratégies, les composantes physiques, et les habiletés mentales.
2. Intégrer les facteurs de performance en un mariage complexe et harmonieux au cours de la période de compétition en alternant entre les microcycles d'entraînement et ceux de la compétition modelée.
3. Préparer l'athlète à concourir lors de compétitions déterminées et à se perfectionner pour la compétition décisive de l'année.

Répartition : entraînement, compétition et programme de récupération annuels

Cycle annuel																	
Macrocycle																	
Période de préparation						Période de compétition						Période de trans.					
Phase de préparation générale			Phase de prep. spécifique			Phase de comp. 1		Phase de comp. 2				Phase de trans.					
Mésocycle de conditionnement		Mésocycle de base général		Mésocycle de base spéc.		Mésocycle de comp.		Mésocycle de comp.		Perfec.	Sommet de comp.		Mésocycle de récup.				
Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle	Microcycle
Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session	Séance Session

Martin Roy (2005) adapté de Cardinal (1998).

Pour qu'un entraîneur puisse élaborer un programme annuel pour des athlètes s/Sourds ou des équipes s/Sourdes, il doit être au courant des éléments suivants:

- ▶ la manière dont un formulaire sportif pour un sport en particulier est conçu;
- ▶ les exigences du sport lors des compétitions;
- ▶ le calendrier de compétition et son importance relative;
- ▶ la forme physique réelle de l'athlète au début du programme annuel;
- ▶ la réalité contextuelle à laquelle l'entraîneur et l'athlète doivent faire face;
- ▶ le modèle spécifique de DLTA.

Il est primordial de planifier adéquatement l'entraînement, la compétition et la récupération pour connaître la réussite.

LES RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR

Tous les programmes sont axés sur l'athlète et dirigés par l'entraîneur. Afin de permettre à l'entraîneur d'aider l'athlète ou l'équipe à réaliser ses rêves et ses objectifs, il doit être en mesure d'assumer cinq rôles de manière efficace.

- ▶ **L'architecte** : responsable de la conception du cheminement de l'athlète ou de l'équipe en vue de réaliser l'objectif ultime de l'année.
- ▶ **L'ouvrier** : responsable de structurer, diriger et gérer une équipe de soutien intégrée (composée d'experts en sciences sportives et en médecine sportive, et peut-être d'interprètes).
- ▶ **L'artisan** : fournit du soutien à l'athlète dans le cadre de l'entraînement, rehausse la capacité de performance de l'athlète ou de l'équipe et intègre tous les facteurs de performance afin de préparer l'athlète ou l'équipe à concourir lors de compétitions sélectionnées.
- ▶ **Le conseiller** : fournit du soutien à l'athlète ou à l'équipe dans le cadre de la compétition, et s'assure que l'athlète ou l'équipe est dans un état idéal pour la performance, reste concentré tout au long de la compétition et repousse les limites de sa capacité de performance.
- ▶ **Le facilitateur** : fournit du soutien socioaffectif à l'athlète selon la situation.

CONDITIONS À LA PLANIFICATION

Pour qu'un entraîneur puisse élaborer un programme annuel pour des athlètes s/Sourds ou des équipes s/Sourdes, il doit être au courant des éléments suivants :

- ▶ la manière dont un formulaire sportif pour un sport en particulier est conçu;
- ▶ les exigences du sport lors des compétitions;
- ▶ le calendrier de compétition et son importance relative;
- ▶ la forme physique réelle de l'athlète au début du programme annuel;
- ▶ la réalité contextuelle à laquelle l'entraîneur et l'athlète doivent faire face;
- ▶ le modèle spécifique de DLTA.

Il est primordial de planifier adéquatement l'entraînement, la compétition et la récupération pour connaître la réussite.



LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

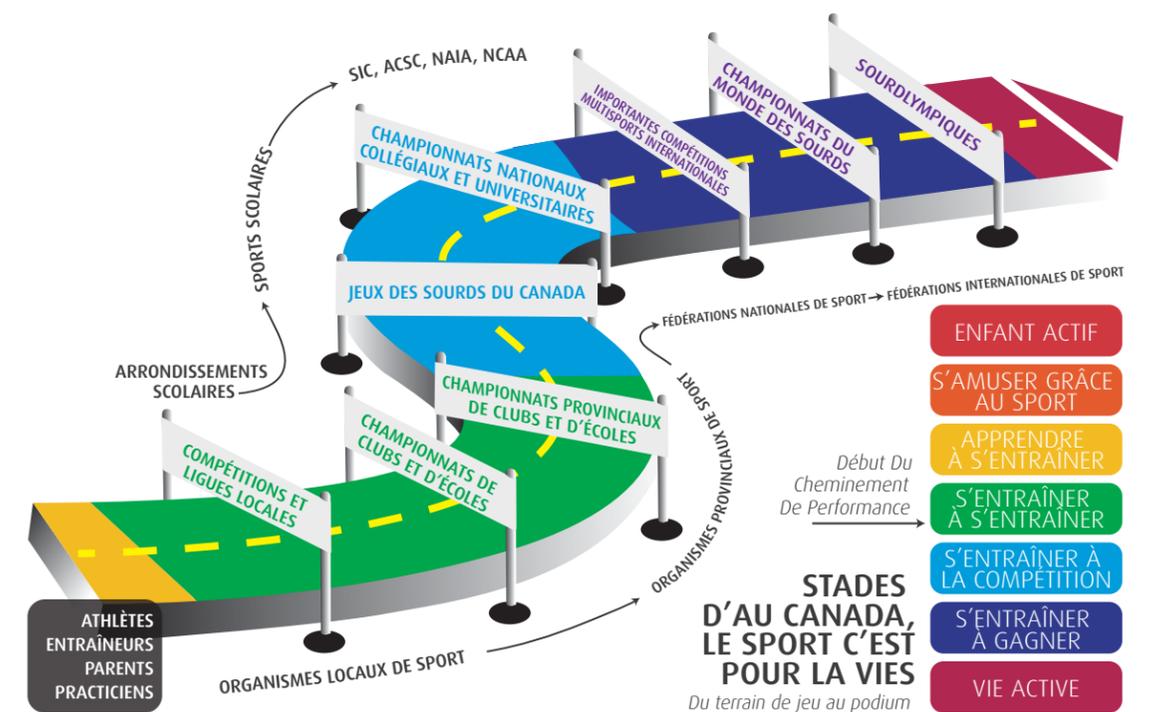
9. PLANIFICATION DE CALENDRIER POUR LES COMPÉTITIONS DE SPORTS DES SOURDS

Il existe des défis importants lors de l'élaboration d'un calendrier qui peuvent rendre la planification et la périodisation très difficile dans un contexte de sports des Sourds. Alors que les sports traditionnels souffrent souvent de la surabondance de compétitions, les événements de sports des Sourds ont tendance à ne jamais être confirmés ou à être annulés à la dernière minute, ce qui limite le nombre de compétitions auxquelles les athlètes peuvent se fier comme source de développement.

QUESTIONS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION :

- ▶ Est-ce que l'organisation et le format actuels des compétitions entravent ou favorisent le développement de l'athlète?
- ▶ Existe-t-il des compétitions significatives?

Une organisation optimale des compétitions à tous les stades est essentielle au développement de l'athlète. L'organisation des compétitions dans le cadre d'un sport a des répercussions sur la sélection, le dépistage de talent sportif, la sécurité, les coûts, et la périodisation pour les adolescents telle que conçue spécialement pour l'âge de développement et l'état de santé des athlètes s/Sourds. Le calendrier national des compétitions et des événements doit appuyer le modèle de DLTA de l'ASSC et y être conforme. Les différents stades du développement et les différents niveaux de participation présentent des exigences différentes en ce qui a trait au type de compétition, et à la fréquence et au niveau de celles-ci. À certains stades du développement, l'entraînement et le développement ont priorité sur les compétitions et la réussite à court terme. Lors des stades ultérieurs, il devient plus important pour les athlètes de vivre l'expérience de situations de compétition et de bien réussir dans le cadre d'événements internationaux ou de haut niveau.



Source : ASSC 2013 – adapté du modèle de PacificSport Northern BC
www.pacificsportnorthernbc.com/athlete-services/performance-pathway (en anglais seulement)

LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

Les compétitions provinciales et nationales, en plus des événements au calendrier, doivent être coordonnées. Les tournois devraient être choisis en fonction des priorités du stade spécifique de développement auquel est rendu le participant ou l'athlète. L'ASSC n'a aucune prise sur l'horaire des compétitions internationales, mais elle et ses membres provinciaux ont le pouvoir d'organiser le calendrier des compétitions nationales.

Actuellement, les compétitions internationales convenant aux stades Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner sont plus facilement accessibles que celles convenant aux athlètes des stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner. L'alignement de la planification du calendrier est amorcé par le Comité international des sports des Sourds (CISS), un organe directeur en matière de sports des Sourds s'occupant d'événements comme les Sourdlympiques, les différents championnats du monde des Sourds, et les compétitions régionales – les Jeux panaméricains des Sourds dans le cas qui nous concerne. Avec une stabilité accrue sur le front international et de nouveaux programmes d'entraînement et de compétition de sports des Sourds au Canada, l'alignement deviendra plus facile à gérer. Cette lacune au niveau du calendrier de compétition doit être éliminée pour qu'un développement optimal puisse avoir lieu. Une amélioration des partenariats avec les ONS pourrait mener à des occasions plus importantes de promouvoir les sports des Sourds ou de voir les athlètes s/Sourds concourir au sein des compétitions pour entendants.



Source : ASSC 2013



LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

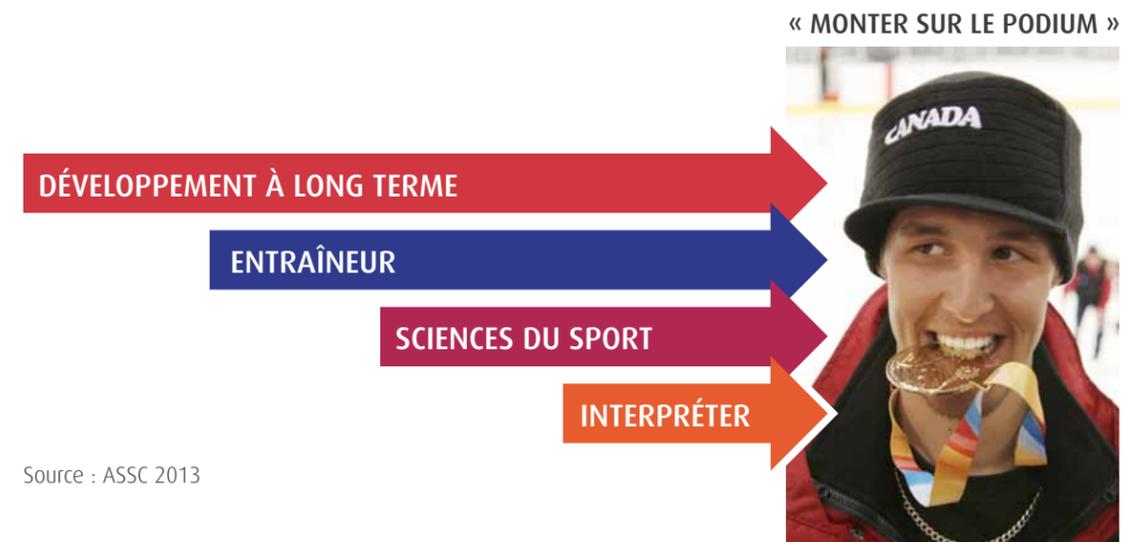


10. ALIGNEMENT ET INTÉGRATION DU SYSTÈME

Les parties prenantes d'un sport comprennent les participants ou athlètes, parents, administrateurs, spectateurs, commanditaires et organismes nationaux, provinciaux et multisports. Avec autant de partenaires dans un pays si vaste présentant des caractéristiques démographiques variées, réaliser une intégration et un alignement du système est un très grand défi. Le modèle de DLTA de l'ASSC reconnaît que profiter d'une vie entière d'activité physique et atteindre l'excellence sportive sont deux objectifs qui doivent être fondés sur le savoir-faire et la forme physiques.

Tous les éléments de ce système sportif devraient être intégrés et alignés afin d'atteindre ces objectifs. De même, toutes les composantes de la communauté sportive du Canada doivent être intégrées et alignées. Chaque élément du système joue un rôle crucial dans le développement de l'athlète. Ce système doit être clair, homogène et fondé sur un ensemble cohérent de principes.

Le modèle de DLTA de l'ASSC met l'accent sur l'alignement des différents éléments de ce système visant les athlètes s/Sourds. Ceci comprend le développement des compétitions, l'entraînement, le financement, les installations et l'équipement, les partenaires d'entraînement, les sciences du sport, l'interprétation, ainsi que le dépistage et le développement du talent sportif. Sans un alignement et une intégration du système sportif, les athlètes s/Sourds ne pourront pas en tirer profit au maximum. L'ASSC doit coordonner et bâtir des relations avec les ONS afin de partager connaissances et compétence en ce qui a trait aux aspects spécifiques au sport du DLTA.



Source : ASSC 2013

LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC



11. PERFECTIONNEMENT PERPÉTUEL

Même si les sports des Sourds ont connu une évolution au cours du siècle dernier, le concept est relativement nouveau pour plusieurs. Pour réussir à promouvoir les athlètes s/Sourds canadiens, on doit rappeler aux organismes sportifs qu'ils doivent tirer profit de toute nouvelle information. Le modèle de DLTA de l'ASSC est imprégné de la croyance profonde du perfectionnement perpétuel grâce au processus actif et continu visant à sélectionner l'information qui sera utilisée et ensuite intégrée à ses programmes et services. Ce concept est tiré de la philosophie industrielle japonaise connue sous le nom de Kaizen et il s'assure que le modèle de DLTA de l'ASSC pour les athlètes s/Sourds :

- ▶ répond et réagit rapidement aux nouvelles données scientifiques et spécifiques au sport, observations et recherches;
- ▶ est un véhicule en constante évolution du changement positif dans la vie sportive, récréative et physiquement active des individus s/Sourds, malentendants ou devenus sourds;
- ▶ promeut l'éducation continue et la sensibilisation du gouvernement fédéral, des gouvernements provinciaux, territoriaux et municipaux, des médias de masse et du système sportif canadien aux besoins et attentes des athlètes s/Sourds;
- ▶ fait en sorte que le leadership et l'inspiration soient intégrés à ce processus afin d'attirer et de mener de nouveaux athlètes s/Sourds vers de nouveaux sommets.

« KAI » = CHANGEMENT
« ZEN » = BON



LES 11 FACTEURS CLÉS AYANT UNE INFLUENCE SUR LE MODÈLE DE DLTA DE L'ASSC

GLOSSAIRE DE TERMES LIÉS AUX SPORTS DES SOURDS

ASL : L'American Sign Language est une langue des signes utilisée par les Canadiens anglophones et Américains Sourds.

Audisme : Composé d'un dérivé du latin audire, signifiant entendre, et du suffixe isme, il s'agit d'un système de pratiques, comportements, croyances et attitudes. Inventé par Tom Humphries, ce terme a été défini de plusieurs façons et signifie essentiellement : « la notion qu'une personne est supérieure en raison de sa capacité à entendre » (Humphries, 1977).

Sous-titres codés : Processus d'affichage de la transcription ou du compte rendu textuel de ce qui est dit à la télévision ou sur un DVD.

Implant cochléaire : Petit appareil électronique implanté par chirurgie pouvant permettre à des individus atteints de surdité profonde ou totale de capter certaines informations sonores.

Sourd : Le terme sourd appartenant aux points de vue médical et audiolinguistique inclut toutes les personnes présentant différentes limitations auditives. Ce terme est également employé comme étiquette collective pour les personnes médicalement sourdes, mais qui ne s'identifient pas à la communauté des Sourds. D'autre part, le terme Sourd avec un s majuscule comprend les individus médicalement sourds qui s'identifient à la communauté des Sourds.

Communauté des Sourds : Communauté composée d'individus Sourds partageant une langue, une histoire, des traditions, des valeurs et une culture. Il s'agit d'une communauté structurée sur différents niveaux – local, provincial, national et international – dans plusieurs milieux de vie, comme le sport, les droits de la personne, l'activisme et les arts, entre autres.

Culture des Sourds : D'un point de vue anthropologique, elle est constituée de croyances sociales, de connaissances, de comportements, de traditions, d'une histoire, d'art, de valeurs et de langues uniques à la communauté de Sourds. Elle répond également aux cinq critères sociologiques – langue, valeurs, traditions, normes et identité – permettant à la culture d'être définie telle qu'elle l'est. En un mot, elle est au cœur de la communauté des Sourds.

Devenu sourd : Personne entendante qui devient graduellement malentendante ou sourde.

Identité Sourde : Il s'agit d'un concept social comprenant plusieurs niveaux d'identité que les s/Sourds peuvent s'attribuer. Ces niveaux dépendent en grande partie de l'implication de l'individu dans la communauté des Sourds et de sa relation avec elle. La plupart d'entre eux se sentent « Sourds et fiers de l'être », se référant au sentiment d'appartenance à la communauté des Sourds et à l'utilisation de la langue des signes. L'identité Sourde est à l'origine de la communauté des Sourds.

Sourdlympiques : Événement sportif pour les Sourds mis sur pied en 1924 et autrefois connu sous le nom de Jeux silencieux internationaux. Les fondateurs des jeux sont Eugène Rubens-Alcais de France et Antoine Dresse de Belgique. L'événement a été rebaptisé Jeux mondiaux silencieux en 1967, pour finalement prendre le nom de Sourdlympiques en 2001 après avoir reçu la reconnaissance officielle du Comité international olympique (CIO). www.deaflympics.com (en anglais seulement)

Sports des Sourds : Terme faisant référence à l'ensemble des activités et événements sportifs conçus pour les s/Sourds à tous les niveaux, y compris le cheminement vers les Sourdlympiques.

Malentendant : Individu atteint d'une perte auditive légère à modérée.

Entendant : Alors qu'en général il pourrait s'agir de toute perception auditive ou capacité à entendre, pour les personnes s/Sourdes, ce terme se réfère à toute personne pouvant entendre ou, en d'autres mots, « l'Autre ».

Prothèse auditive : Appareil électroacoustique conçu pour amplifier le stimulus sonore arrivant à l'oreille afin de permettre à la personne le portant d'entendre les sons ambiants.

Handicapé auditif ou déficient auditif : Termes techniques décrivant les personnes sourdes ou malentendantes. Malgré de vives critiques au sein de la communauté des Sourds en raison de leur connotation négative, beaucoup de gens entendants utilisent toujours ces termes.

Sourd tardif : Personne entendante qui devient graduellement malentendante ou sourde à un âge tardif.

LSQ : La langue des signes québécoise est une langue des signes utilisée par les Canadiens francophones. Il est à noter que, bien que les Français parlent également le français, ils utilisent la LSF (langue des signes française).

Interprète de langues des signes : Personne interprétant un message entre une langue des signes et une langue parlée ou entre deux langues des signes. Par exemple, il existe des interprètes de l'ASL à l'anglais, de la LSQ au français, ou de l'ASL à la LSQ.

ATS : Acronyme d'appareil de télécommunication pour sourd, il s'agit d'un appareil de communication électronique permettant aux personnes s/Sourdes de communiquer les unes avec les autres par le système téléphonique, et ce, en tapant des messages de part et d'autre au lieu de parler et d'écouter.

Visiophone : Appareil de communication électronique permettant aux personnes s/Sourdes de communiquer les unes avec les autres en utilisant la langue des signes grâce à un écran d'ordinateur ou de télévision. Ce procédé est similaire à l'utilisation d'une cybercaméra, mais la qualité en meilleure.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

- ABBOTT, A., et autres. Fundamental Movement Abilities Chart, Talent Identification and Development, An Academic Review, Sport Scotland, University of Edinburgh, 2002.
- ABBOTT, A. et D. COLLINS. Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology, *Journal of Sports Sciences*, 2004.
- AMMONS, D. Deaf Sports & Deaflympics: Presented to the International Olympic Committee, Comité international des sports des Sourds, 2008.
- BALYI, I. Sport system building and long-term athlete development in Canada. The situation and solutions, Coaches Report, la publication officielle de l'Association canadienne des entraîneurs, été 2001, vol.8, no 1.
- BALYI, I. « Long-term Planning of Athlete Development, Multiple Periodisation, Modeling and Normative Data », FHS, la revue trimestrielle d'entraînement du Royaume-Uni, vol. 4, mai 1999, p. 7-9.
- BALYI, I. « Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Train Phase », FHS, la revue trimestrielle d'entraînement du Royaume-Uni, vol. 1, septembre 1998, p. 8-11.
- BALYI, I. « Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Compete Phase », FHS, la revue trimestrielle d'entraînement du Royaume-Uni, vol. 2, décembre 1998, p. 8-11.
- BALYI, I., and Hamilton, A. « Long-term Planning of Athlete Development, The Training to Win Phase », FHS, la revue trimestrielle d'entraînement du Royaume-Uni, vol. 3, avril 1999, p. 7-9.
- BALYI, I., et autres. Développement à long terme des athlètes, Ottawa, Au Canada, le sport c'est pour la vie, Centres canadiens multisports, 2005.
- BLAIS, M. La culture sourde : quêtes identitaires au cœur de la communication, Saint-Nicolas, Les Presses de l'Université Laval, 2006.
- BOMPA, T.O. Total Training for Young Champions: Proven Conditioning Programs for Athletes Ages 6 to 18, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2000.
- BOMPA, T.O. « Periodization Training for Peak Performance », *High Performance Sports Conditioning*, Champaign (Illinois), B. Foran, Human Kinetics, 2001, p. 267-282.
- BOMPA, T.O., et M.C. CARRERA. Periodization: Training for Sports, 2e éd., Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2005.
- Association des Sourds du Canada. Statistiques sur les Canadiens Sourds, 2012, disponible au http://www.cad.ca/statistics_on_deaf_canadians.php
- CARDINAL, C.H., R. CHOUINARD et M. ROY. Développement à long terme du participant et de l'athlète : matière à réflexion, Montréal, Le sommet des entraîneurs, 2006.
- CARDINAL, C. H., et D. RIVET. « Le développement à long terme du participant et de l'athlète, 5-1 à 5-12 » et « La formation du joueur de volleyball », Guide de l'entraîneur, Fédération de Volleyball du Québec, 4e trimestre, 2010.
- CARDINAL, C. H. Module de Développement à long terme des athlètes, Montréal, Institut national de formation des entraîneurs, automne 2012.
- CHOUINARD, R. Les exigences du sport de haut niveau, Rappel des principes fondamentaux de la croissance et du développement, Le développement des aptitudes sportives, Montréal, PSDE 2009-2013, octobre 2008.
- CODINA C., et autres. Visual Advantage in Deaf Adults Linked to Retinal Changes, *PLoS ONE*, 2011.
- CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport, *The sport psychologist*, 1999.
- CÔTÉ, J. « Coach and peer influence on children's development through sport », *Psychological foundations of sport*, Boston, Allyn and Bacon, 2002, p. 520-540.
- CÔTÉ, J. et J. FRASER-THOMAS. « Youth Involvement in Sport », *Sport Psychology: A Canadian Perspective*, Toronto, Prentice Hall, 2007, p. 266-294.
- DICK, Frank W. Sports Training Principles, London, Lepus Books, 1985.
- DURAND-BUSH, N., et J.H. SALMELA. « The development of talent in sport », *Handbook of sport psychology*, 2e éd., New York, John Wiley, 2001.
- « Equine Sport in Canada », *Long Term Equestrian Development*, Canada Hippique, 2008.
- ERICSSON, K.A. « Development of elite performance and deliberate practice: an update from the perspective of the expert performance approach », *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2003, p. 49-83.
- ERICSSON, K.A., R.T. KRAMPE et C. TESCH-ROMER. « The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance », *Psychological Review*, vol. 100, no 3, 1993, p. 363-406.
- HIGGS, C, et autres. No Accidental Champions: LTAD for Athletes with a Disability, Ottawa, Centres canadiens multisports, 2006 et 2013.

- HIGGS, C, et autres. Physical Literacy: Parents Guide of children under 12, Ottawa, Centres canadiens multisports, 2010.
- « Plan de développement de l'excellence en hockey sur glace 2009-2013 : le joueur au centre de nos actions », Hockey Québec.
- Hoffman, J. Physiological aspects of sport training and performance. Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2002.
- HUMPHRIES, T. Communicating across cultures (deaf-hearing) and language learning, Thèse, Union Institute and University, 1977.
- KARNS, C., M. DOW et H.J. NEVILLE. « Altered Cross-Modal Processing in the Primary Auditory Cortex of Congenitally Deaf Adults: A Visual-Somatosensory fMRI Study with a Double-Flash Illusion », *The Journal of Neuroscience*, vol. 32, no 28:9626-9638, 11 juillet 2012.
- KURZ, T. Science of Sports Training: How to Plan and Control Training for Peak Performance, Island Pond, Stadion Publishing, 2001.
- LANE, H., R. HOFFMEISTER et B. BAHAN. A Journey into the Deaf-World, San Diego, Dawn Sign Press, 1996.
- MALINA, R.M., et C. BOUCHARD. Growth, Maturation, and Physical Activity, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1991.
- Macdonald, D., J. CÔTÉ et D. KIRK. « Physical activity pedagogy for junior sport », *Junior sport matters: Briefing papers for Australian junior sport*, Australian Sports Commission, 2007, p. 29-40.
- MARTENS, R. Successful Coaching, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1990.
- MARTINDALE, R.J.J., D. COLLINS et J. DUBNEY. Talent development: A guide for practice and research within sport, Quest, 2005.
- MARTINDALE, R.J.J., D. COLLINS et A. ABRAHAM. « Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport », *Journal of applied sport psychology*, vol.19, 2007, p. 187-206.
- MUSCH, J., et S. GRONDIN. « Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport », *Developmental review*, vol. 21, 2001, p. 147-167.
- PLATONOV, V.N. « L'entraînement sportif : théorie et méthodologie », *Revue E.P.S.*, Paris, 1988.
- PORTMANN, M. « Entraîner de jeunes athlètes : poser les bases », Conférence du leadership sportif canadien, Montréal, 2002.
- PORTMANN, M. « La préparation des athlètes de haut niveau », Conférence du leadership sportif canadien, Montréal, 2002.
- ROY, M. Planification et méthodes d'entraînement: l'entraînement, perspectives à long terme, Université de Sherbrooke, 2011.
- RUSHALL, B. « The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children », *Sports Coach*, vol. 20, été 1998, p. 25-27.
- SANDERSON, L. « Growth and Development Considerations for the Design of Training Plans for Young Athletes », *SPORTS*, vol.10, no 2, 1989.
- SMITH, D.J. « A framework for understanding the training process leading to elite performance », *Sports Medicine*, vol. 33, no 15, 2003, p. 1103-1126.
- SOBERLAK, P., et J. CÔTÉ. « The developmental activities of elite ice hockey players », *Journal of applied sport psychology*, vol. 15, 2003, p. 41-49.
- STAFFORD, I. Coaching for Long-Term Athlete Development: to Improve Participation and Performance in Sport, Leeds, Sports Coach UK: The National Coaching Foundation, 2005.
- STARKES, J.L., et K.A. ERICSSON. Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2003.
- STEWART, D. Deaf Sports: the Impact of Sports within the Deaf Community, Washington, D.C., Gallaudet University Press, 1991.
- TANNER, J.M. Foetus into Man Physical Growth from Conception to Maturity, 2e éd., Ware (Angleterre), Castlemead Publications, 1989.
- THUMM, H.-P. « The Importance of the Basic Training for the Development of Performance », *New Studies in Athletics*, vol. 1, 1987, p.47-64.
- TIHANYI, J. Long-Term Planning for Young Athletes: An Overview of the Influences of Growth, Maturation and Development, Sudbury, Université Laurentienne, 1990.
- TYMOWSKI, G. « Child Sport Stars », *Berkshire Encyclopedia of World Sport*, vol. 1, 2005, p. 306-309.
- VALENTINE, J. « Don't children get all the exercise they need from playing? », *Well Spring*, vol. 14, no 1, hiver 2003, p. 6-8.
- WALL, M., et J. CÔTÉ. « Developmental activities that lead to dropout and investment in sport », *Physical education and sport pedagogy*, vol. 12, no 1, 2007, p. 77-87.
- WARD, P., et autres. « The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise », *High Ability Studies*, vol. 18, no 2, 2007, p. 119-153.
- WIENEK, J. Manuel d'entraînement, Paris, Vigot, 1990.
- WIERSMA, L. D. « Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations », *Pediatric Exercise Science*, vol. 12, no 1, 2000, p. 13-22.



LES SPORTS DES SOURDS POUR LA VIE



ASSOCIATION DES SPORTS DES SOURDS DU CANADA