



## Developpement à Long Terme

Le tir sur cible: un sport pour la vie

### Le DLT en bref

- Le DLT est un cadre d'entraînement, de compétition et de récupération à l'intention de tous les stades de la vie.
- Les quatre premiers stades ainsi que les groupes d'âge approximatifs qu'ils visent sont habituellement appropriés pour tous les sports à spécialisation tardive.
- En ce qui concerne les stades «S'entraîner à la compétition» et «S'entraîner à gagner», les groupes d'âge varient selon les sports. Le DLT est axé sur le cadre général de développement de l'athlète, l'accent étant spécialement mis sur la croissance, la maturation et le développement.
- Les athlètes ayant un handicap passent par les mêmes stades que les athlètes non handicapés, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier.

### Enfant actif

- On n'insistera jamais assez sur l'importance de stade «Enfant actif» pour les participants ayant une déficience congénitale
- Accent mis sur le développement des habiletés liées aux mouvements de base tels que courir, sauter, rouler en fauteuil roulant, tourner, frapper, lancer, attraper, patiner, skier et natation (savoir-faire physique)
- Pas d'inactivité pendant plus de 60 minutes, à l'exception des périodes de sommeil
- Quelques activités physiques structurées et encadrées
- Exploration des risques et des limites dans des environnements sécuritaires
- Environnement d'exploration active des mouvements associé à des programmes bien structurés en gymnastique et en natation
- Activité physique quotidienne

### Prise de conscience

- La période suivant l'incident ayant entraîné un handicap est une période de transition et de changement important pour la plupart des personnes concernées
- Celles-ci n'ont plus accès de la même façon à certaines activités qui faisaient partie de leur quotidien. Elles ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives et récréatives qui leur sont offertes
- Le milieu sportif doit élaborer un plan de sensibilisation visant à informer les personnes ayant un handicap des possibilités qu'il leur offre

### S'amuser grâce au sport

- Les différentes déficiences sensorielles exigent des approches d'enseignement et d'apprentissage leur étant adaptées
- Accent mis sur le développement général et global
- Intégration du développement des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles
- Éléments de base du sport: courir, sauter, rouler en fauteuil roulant et lancer
- Utiliser ballon médicinal, ballon stabilisateur (suisse) et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance
- Initiation aux règles de base et à l'étiquette du sport
- Aucune périodisation mais recours à des programmes bien structurés
- Activité physique quotidienne

### Premier contact / Recrutement

- Le milieu sportif doit créer un environnement accueillant à la 1<sup>ère</sup> visite de participants ayant un handicap. Il n'est pas évident pour ces derniers d'entreprendre un sport
- Les recherches démontrent que s'ils ne vivent pas une première expérience positive, les participants ayant un handicap peuvent définitivement renoncer au sport et à un style de vie sain

### Introduction au tir sur cible

- Principale phase d'apprentissage moteur: les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport, les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice (savoir-faire physique) doivent être acquis avant d'accéder au stade «S'entraîner à s'entraîner»
- Développement général des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles
- Introduction à la préparation mentale
- Utiliser ballon médicinal, ballon stabilisateur (suisse) et des exercices faisant appel au poids du corps comme résistance
- Introduire des activités auxiliaires complémentaires
- Périodisation simple
- Entraînement propre au sport 3 fois par semaine; participation à d'autres activités physiques et sportives 3 fois par semaine

### S'entraîner à s'entraîner

- Principale phase de développement des fondements physiques: endurance, force et vitesse
- Développement global des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles
- Développement des habiletés psychologiques fondamentales
- Initiation à l'utilisation de poids libres
- Développement d'activités auxiliaires complémentaires
- Évaluations anthropométriques fréquentes lors de la poussée rapide et soudaine de croissance
- Périodisation simple ou double
- Entraînement propre au sport 6 à 9 fois par semaine, englobant les activités physiques et sportives complémentaires

### S'entraîner à la compétition

- Développement des qualités physiques reliées spécifiquement à la discipline sportive, au poste occupé
- Consolidation des habiletés techniques et tactiques reliées à la discipline sportive, au poste occupé
- Implantation des habiletés techniques et tactiques dans le contexte de la compétition
- Développement global des qualités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles
- Préparation mentale avancée
- Optimisation des activités auxiliaires complémentaires
- Périodisation simple, double ou triple
- Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 12 fois par semaine

### S'entraîner à gagner

- Accent mis sur la haute performance
- Poursuivre le développement ou maintenir les qualités physiques
- Perfectionnement des habiletés techniques, tactiques et de jeu
- Méthode coordonnées et adaptées au but se rapprochant à l'entraînement des conditions réelles de la compétition
- Pauses préventives fréquentes permettant la récupération et évitant les blessures sportives
- Optimisation des activités auxiliaires complémentaires
- Périodisation simple, double, triple ou multiple
- Entraînement technique, tactique et physique propre au sport 9 à 15 fois par semaine

### Vie active

- Accent sur l'importance d'être actif physiquement toute la vie, en préconisant au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée chaque jour, ou 39 minutes d'activité intense pour les adultes
- Il y a plus de chances de mener une vie active toute la vie si le savoir-faire physique a été acquis avant le stade «S'entraîner à s'entraîner»
- Transfert d'un sport à un autre
- Transition d'un sport très compétitif à la compétition pour toute la vie selon le groupe d'âge du participant
- Passage du sport de compétition aux activités récréatives
- Transition vers une carrière dans le sport ou vers le bénévolat
- Les athlètes ayant un handicap qui se retirent de la compétition sont encouragés à rester actifs au sein de leur milieu sportif en tant qu'entraîneurs, bénévoles au sein de programmes offerts, agents de financement, mentors ou officiels