

smart competitions

Optimisation du système de compétition

dans le sport de la relève

Version 1.0

Ce document s'adresse aux responsables de la relève, du sport de performance et de la formation ainsi qu'aux instances sportives et décisionnelles afin de soutenir un développement du système de compétitions pour la relève.

More Participation, stronger Personality for better future Performance

Dès les premières phases du parcours de l'athlète (FTEM), les jeunes sportifs et sportives prennent part à des compétitions organisées. Celles-ci occupent rapidement une place primordiale dans le développement de ces jeunes athlètes. Le résultat en compétition, synonyme de succès, est bien souvent le premier but visé. Cet objectif prend tout son sens au niveau Elite et Mastery du FTEM. En revanche, chez l'athlète des domaines-clés Foundation et Talent, l'accent en compétition doit être mis sur le développement à long terme, en favorisant les compétences définies par FTEM. L'importance de cette pratique doit être encore renforcée dans le contexte des compétitions de la relève. Bien qu'on retrouve déjà de bons exemples parmi plusieurs fédérations, un processus systématique se doit d'ancrer cette approche au niveau national.

Les 3Ps – Participation, Personnalité, Performance – dans la compétition

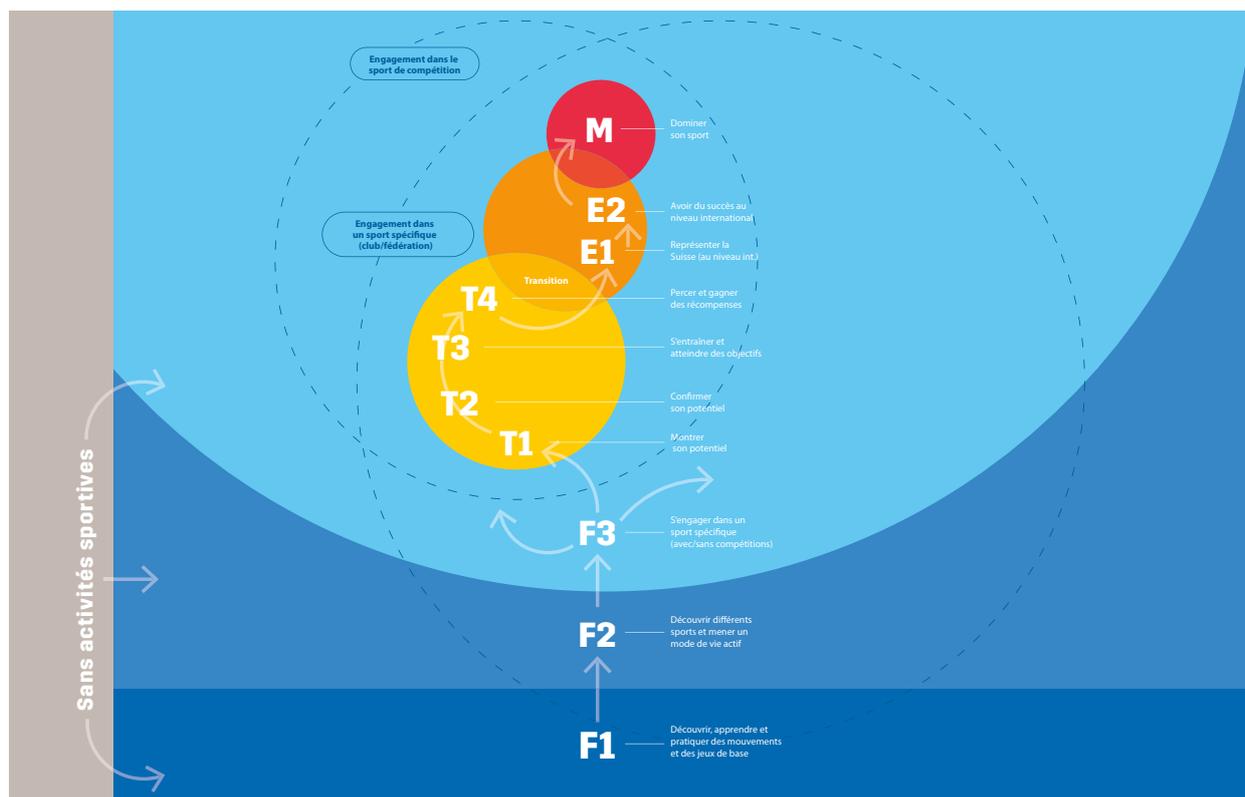
Pour qu'un athlète puisse avoir toutes les chances d'accéder au niveau Elite et démontrer ainsi son expertise, il faut lui donner l'occasion de pouvoir développer au mieux son éventail de compétences. Cela tout au long de son parcours FTEM et de manière progressive. Afin que cette acquisition de compétences soit la plus complète possible, différentes études scientifiques mettent en avant l'importance d'aspects fondamentaux : une participation élevée dans les premières années ; un environnement propice au développement positif de la personnalité ; un contexte favorisant les compétences physiques, psychiques, techniques et tactiques spécifiques au sport. Ces trois aspects « Participation, Personnalité et Performance », appelés **3Ps**, doivent être présents, intégrés et favorisés sur le long terme.

Les **3Ps** sont des piliers du développement positif de l'athlète autant dans le sport de performance que dans le sport populaire. On retrouve ce principe chez Jeunesse+Sport qui souligne les effets de la participation à une activité physique sur la personnalité, la santé, l'intégration, la performance et sur un engagement à long terme dans le sport.

Pourquoi le projet « smart competitions » ?

Les compétitions sont le dénominateur commun à partir de la phase F3 du FTEM. L'athlète s'entraîne pour celles-ci. Les expériences vécues en compétition façonnent en partie l'athlète de demain. Les **3Ps** font, sans pour autant être explicitement nommés en ces termes, intégralement partie des compétitions. En modifiant les contours des compétitions, on modifie ainsi directement l'expression des **3Ps**.

Les dix phases selon FTEM



Objectifs de « smart competitions »

1. Améliorer le développement de l'athlète sur le long terme en passant à la loupe les systèmes de compétitions de la relève actuellement en vigueur.
2. Relever les points positifs de ces systèmes et les renforcer.
3. Améliorer voire éliminer les points négatifs des systèmes par des mesures concrètes.
4. Systématiser ce processus au niveau national.

Suite à l'optimisation des systèmes de compétitions au niveau de la relève, des bénéfices à long terme pour le sport de performance sont également attendus dans les différents domaines clés « Participation, Personnalité et Performance » :

Participation

- une amélioration de la quantité du pool de talents
- une réduction du drop-out
- une meilleure intégration
- un niveau de santé amélioré
- et finalement plus de plaisir

Personnalité

- une personnalité plus développée et plus affirmée
- plus d'autonomie et d'indépendance de la part des athlètes
- plus d'équité et d'égalité

Performance

- une amélioration de la qualité du pool de talents
- un niveau de compétences plus élevé
- des meilleurs résultats en compétition

Mise en pratique

La mise en pratique de « smart competitions » dans une discipline sportive est constituée de trois grandes étapes. Si nécessaire, elles sont accompagnées par Swiss Olympic et la HEFSM.

Par discipline sportive, chaque fédération :

1. établit un état des lieux de son système de compétitions en vigueur de la phase F3 à E.
Comment ? à l'aide de l'outil « structure actuelle »
2. analyse son système de compétitions pour les phases F3 à T4 en s'appuyant sur les aspects fondamentaux des **3Ps** ainsi que sur les indicateurs qui en découlent.
Comment ? à l'aide de l'outil « check-list »
3. définit des mesures pour améliorer son système de compétitions et les implémente.
Comment ? en collaboration avec Swiss Olympic et la HEFSM

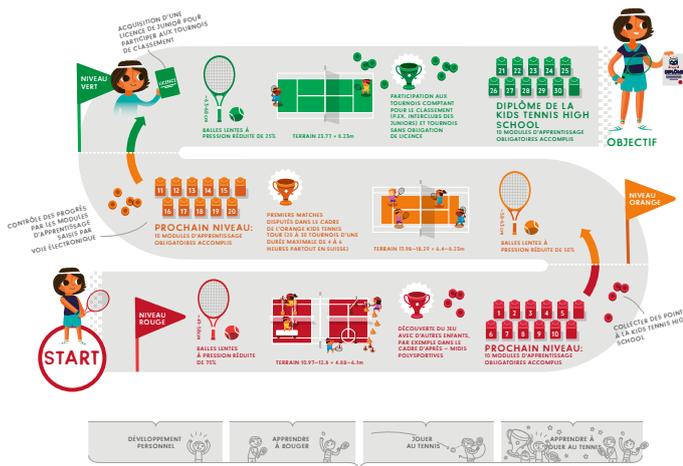
Quelques exemples de bonnes pratiques

Ci-dessous sont illustrés certains exemples de « bonnes pratiques » internationales et nationales. Ces exemples de modifications du système de compétitions vont tous dans le sens d'une optimisation du développement de l'athlète en mettant l'accent sur un ou plusieurs des **3Ps** à une certaine phase du FTEM :



Confédération norvégienne des sports et Comité olympique et paralympique

- Accent mis sur la maîtrise et le développement des compétences plutôt que sur les résultats.
- Plaisir au centre reléguant ainsi la motivation extrinsèque : si des prix sont remis lors d'une compétition, tous les participants et participantes doivent en recevoir un.
- Principe ancré dans l'ordonnance « children's rights in sport ».



Kids Tennis High School

- Découverte du tennis avec des terrains, raquettes et balles adaptés au niveau des enfants
- Compétitions orientées vers le jeu et la diversité
- Expériences positives plutôt que résultats
- Renforcement de l'équité
- Diversité de mouvements
- Accent mis sur la participation en équipe

Types de match	4 vs. 4 + 7 vs. 7
Nombre de joueurs	8-11 8-11
Taille du terrain	~20m x ~30m ~30m x ~50m
Buts	1m x 1.5m 2m x 5m
Durée du match	10-15 min 10-15 min
Gardien	X ✓
Arbitre/Hors-jeu	X X

play more football

- Combinaison de match 4vs4 et 7vs7
- Augmentation du temps effectif de jeu actif et de participation de chaque joueur par la combinaison des deux formats de jeu.
- Augmentation du nombre d'actions avec ballon par joueur et par match
- Expérience d'un plus grand nombre d'actions différentes par la combinaison des deux formats de jeu.

Qu'entend-t-on par les 3Ps ?

Participation : Elle définit la présence d'un athlète ou d'une athlète à une compétition, soit la manière dont il ou elle peut y accéder, y prendre part ou encore son temps effectif d'activité durant la compétition. L'environnement de la compétition se doit d'être respectueux de la santé, juste et plaisant pour promouvoir la participation sous toutes ses formes. Les entraves à la participation doivent être identifiées et remodelées.

Personnalité : La participation aux compétitions et l'environnement dans lequel elles se déroulent doit soutenir l'athlète dans le développement positif de sa personnalité. Que cela concerne le développement d'aspects de la personnalité spécifiques au sport ou des « Life Skills », transférables et applicables dans la vie de tous les jours. Développer la motivation intrinsèque de l'athlète est un des objectifs primordiaux.

Performance : Afin d'aboutir à un succès et atteindre le niveau Elite, le processus d'apprentissage doit se faire progressivement, en respectant le rythme de développement de l'athlète. La performance doit être perçue, dans ce contexte, comme l'acquisition et la maîtrise des compétences physiques, techniques, tactiques et psychiques spécifiques à la discipline sportive.

Bibliographie

Burton, D., et al. (2011). «Competitive engineering: Structural climate modifications to enhance youth athletes' competitive experience.» *International Journal of Sports Science & Coaching* 6⁽²⁾: 201–217.

Buszard, T., et al. (2016). «Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review.» *Sports Medicine* 46⁽⁶⁾: 829–843.

Camiré, M. (2015). «Reconciling competition and positive youth development in sport.» *Staps*⁽³⁾: 25–39.

Capranica, L. and M. L. Millard-Stafford (2011). «Youth sport specialization: how to manage competition and training.» *Int J Sports Physiol Perform* 6⁽⁴⁾: 572–579.

Côté, J. and M. Vierimaa (2014). «The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization.» *Science & Sports* 29: S. 63–S. 69.

Dweck, C. S. (2009). «Mindsets: Developing talent through a growth mindset.» *Olympic Coach* 21⁽¹⁾: 4–7.

Hintermann, M. et al. (2021). «How to improve technical and tactical actions of dominant and non-dominant players in children's football?» *PLoS ONE*, under review.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Ryan, R. M. and E. L. Deci (2000). «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.» *American Psychologist* 55⁽¹⁾: 68.