



# FUNCTIONAL FITNESS LTD FRAMEWORK 1.0



CANADA  
FUNCTIONAL FITNESS

# LETTER FROM THE AUTHORS

Dear Stakeholders,

The Canadian Functional Fitness Federation (CF3) is committed to collaboration with volunteers, administrators, and members within functional fitness. This document is intended to be a guide to best practice for the delivery of a quality sport experience in Canada. The adoption of the principles herein by our provincial organizations and local clubs will aid in alignment of functional fitness with the goals of Canadian Sport for Life, Sport Canada and the three visionary pillars of Canadian High Performance Sport Strategy (People, System and Culture).

This resource is meant to be a fluid document.

The evolution of a Long-Term Development guide will parallel that of the Functional Fitness ecosystem. This first draft is an integral step in the development and recognition of the sport domestically, but also to fulfill our role internationally.

We hope this information will be of benefit to you in your attempt to focus on the development of functional fitness participants as they begin their journey to enjoying the sport as a lifelong activity.

Yours in fitness,  
LTD V1.0 Writing Team

# PROVINCIAL FUNCTIONAL FITNESS FEDERATIONS



# PREFACE

The following document presents the Long-Term Development (LTD) framework, *Functional Fitness LTD Framework 1.0* to its provincial associations, its clubs and its participants.

The content found within the *Functional Fitness LTD Framework 1.0* is consistent with Sport Canada's Long-Term Development resources, that have been adapted to suit the needs of Functional Fitness.

Furthermore, the overarching vision of this document is to be a catalyst for the development of a sport system that prioritizes applying theory to its daily practices so that its participants can enjoy lifelong participation in the sport of functional fitness.



# TABLE OF CONTENTS

Definition and Evolution of Functional Fitness	p.2
What is the LTD Model?	p.3
Why is the LTD Model Important?	p.4
Factors Affecting the LTD model	p.5-17
Personal Factors	p. 6-9
Organizational Factors	p.10-13
System Factors	p.14-17
Introduction to the LTD framework	p.18-19
First Involvement and Awareness	p.20-21
Overview of the Stages of Development	p.22
Physical Literacy	p.23
Chronological vs. Developmental Age	p.24-25
Windows of Trainability	p.26
Stages of Development	p.27-44
Active Start	p. 28-29
FUNdamentals	p. 30-31
Learn to Train	p. 32-33
Train to Train	p. 34-38
Train to Compete	p. 39-40

# TABLE OF CONTENTS

Train to Win	p. 41-42
Active for Life	p. 43-44
Current Challenges in Functional Fitness	p.45-48
Quality Sport in Functional Fitness	p. 49-53
Functional Fitness for Under-Represented Groups	p. 54-56
Gender Equality in Functional Fitness	p.57
Adaptive Functional Fitness	p.58
Conclusion	p.59
Aknowledgements	p.60- 61
Glossary	p.62-63
References	p. 64

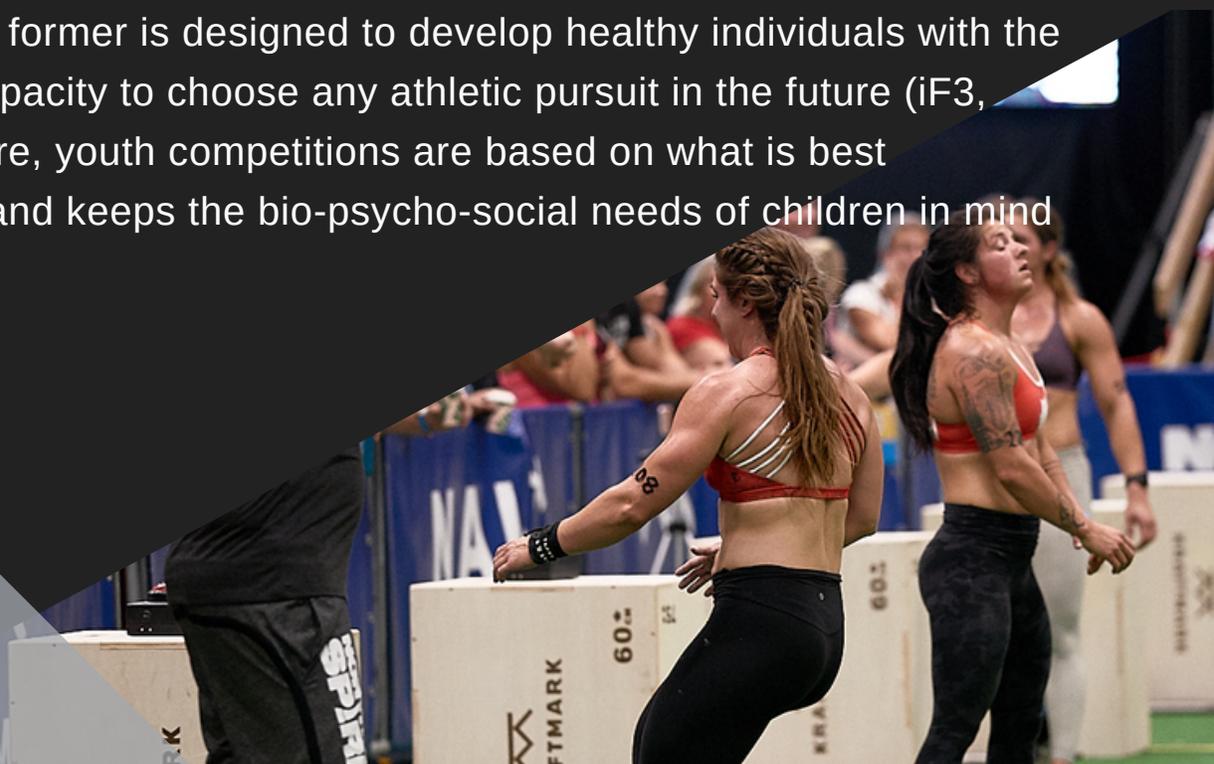


# DEFINITION AND EVOLUTION OF FUNCTIONAL FITNESS

Traditionally, the term ‘functional fitness’ was used to describe a type of training that is characterized by focusing on building a body that can perform all the tasks demanded by real-life situations, as opposed to lifting weights from fixed positions (Shaw, 2003, p.2.). Additionally, there has been a rise in fitness programs that are created for both the general population and athletes to improve their performance (Szivak et al., 2013). The Canadian Functional Fitness Federation's LTD Framework is consistent with Sport Canada's Long-Term Athlete Development resources but has been customized for functional fitness.

Currently, there are several components involved in functional fitness including strength, balance/coordination, power, range of motion and mobility— all of which form the foundations in most traditional sports (Opex, n.d.).

Functional fitness currently offers three levels of competition— youth, elite, and masters. The former is designed to develop healthy individuals with the motivation and capacity to choose any athletic pursuit in the future (iF3, 2020). Furthermore, youth competitions are based on what is best developmentally and keeps the bio-psycho-social needs of children in mind (iF3, 2020).



# WHAT IS THE LONG-TERM DEVELOPMENT (LTD) MODEL?

Created by Istvan Balyi and Richard Way, the Long-Term Development Model in Sport and Physical Activity is a “framework for the development of every child, youth, and adult to enable optimal participation in sport and physical activity” (Balyi et al, 2019). This is also a model that takes into account growth, maturation and development as well as trainability and sport system alignment.

Further, the three main goals of Long-Term Development in Sport and Physical Activity are:

1. To support the development of physical literacy
2. Strive for excellence
3. Empower people to be active for life



As a result, the stages that will be discussed later on in this framework depict the developmental paths toward achieving these goals.

It is important to note that first involvement and awareness to a sport are integral components of everyone’s initial experiences in sport and physical activity. As such, physical literacy is not confined to the early stages of development— it can continue (and should) be developed throughout the life course.

In contrast, the Podium Pathway describes the sport-defined excellence stages of long-term development in sport and physical activity. Specifically, this pathway applies to athletes on a trajectory toward podium results at the highest level of the sport.

Both pathways will be mentioned throughout the rest of this framework.

# WHY IS THE LTD MODEL IMPORTANT?

The application of a systematic and progressive approach is the pillar rationale behind the implementation of the Long-Term Development framework. Within the original LTAD 3.0 document there are three levels of Key Factors that are the basis of the framework including: the individual (Personal Factors), each sport and physical activity-supporting organization (Organizational Factors) and across the Canadian system (System Factors) (Higs et al, 2019) The following will aim to apply the framework to the Functional Fitness plan.

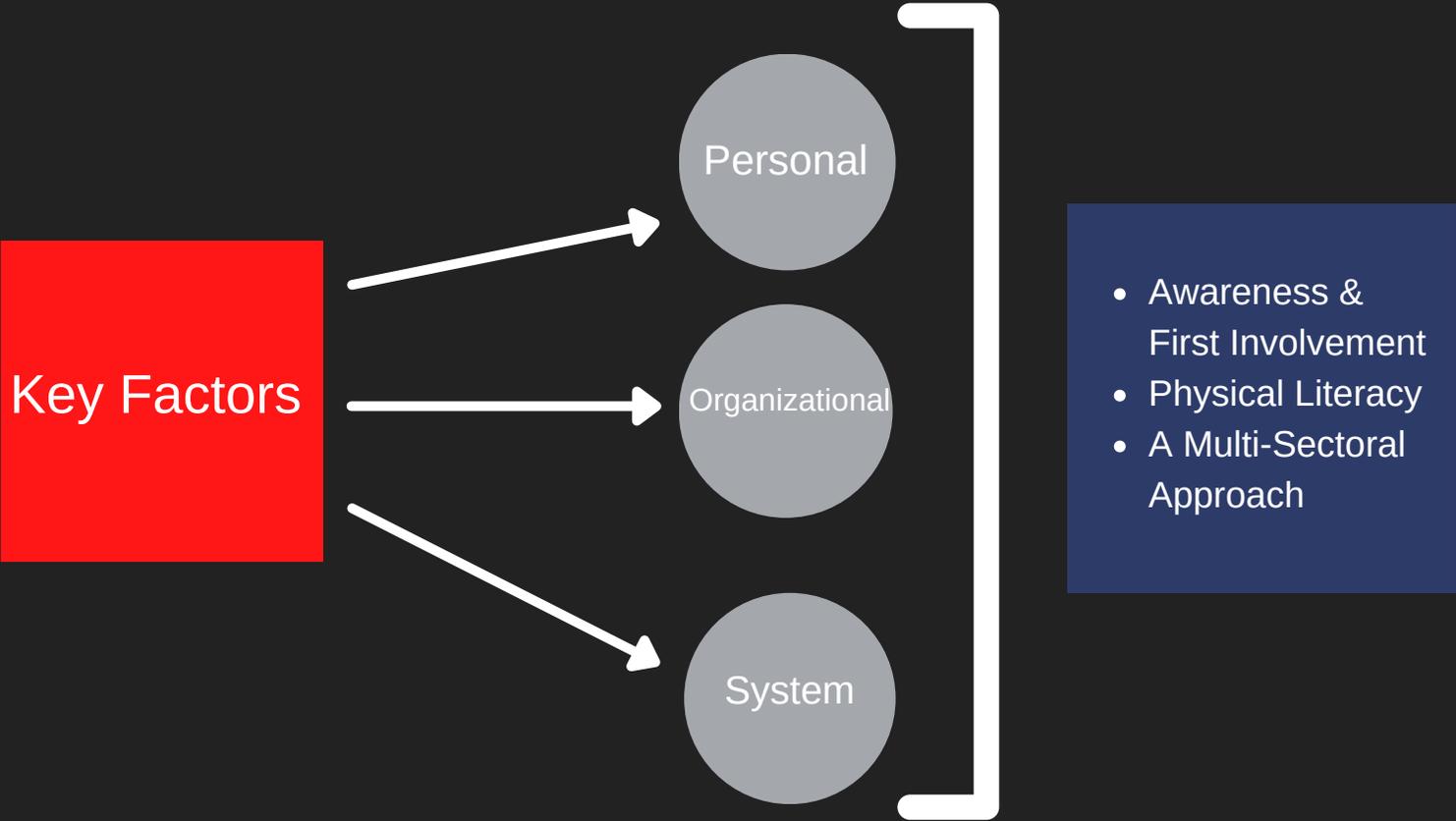
This first edition of the LTD framework for functional fitness is important as it eases the process for Provincial Sporting Organizations with practical concepts that can be applied to their current practices to grow the sport of Functional Fitness across the country. It is also important because community sport and physical activity in Canada has declined; physical education programs in schools are marginalized; and the community sport delivery system in Canada remains fragmented (Balyi et al, 2019). Therefore, this framework is needed to encourage the system to promote physical activity in a way that encourages lifelong participation.

NOTE: all key terms will be defined in the Glossary section.

# KEY FACTORS UNDERLYING LONG-TERM DEVELOPMENT AND PHYSICAL ACTIVITY

The diagram found at the bottom of this page displays the key factors that when combined, influence the development of physical literacy, the capacity of a sport to have a multi-sectoral approach as well as the first involvement and awareness a participant experiences in a sport (Higs et al, 2019).

The following section will describes the different factors in greater detail.





# FITNESS FONCTIONNEL LTD FRAMEWORK 1.0



**CANADA**  
FUNCTIONAL FITNESS

# LETTRE DE LA PART DES AUTEURS

Chers partenaires,

La Fédération canadienne de l'entraînement fonctionnel (FFC3) s'engage à collaborer avec les bénévoles, les administrateurs et les membres du milieu de l'entraînement fonctionnel. Le présent document se veut un guide des meilleures pratiques pour la prestation d'une expérience sportive de qualité au Canada. L'adoption des principes qu'il contient par nos organismes provinciaux et nos clubs locaux contribuera à aligner le conditionnement physique fonctionnel sur les objectifs d'Au Canada, le sport c'est pour la vie, de Sport Canada et des trois piliers visionnaires de la Stratégie canadienne du sport de haut niveau (personnes, système et culture).

Cette ressource est conçue comme un document fluide.

L'évolution d'un guide de développement à long terme sera parallèle à celle de l'écosystème du fitness fonctionnel. Cette première ébauche est une étape intégrale dans le développement et la reconnaissance du sport au niveau national, mais aussi pour remplir notre rôle au niveau international.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles dans votre tentative de mettre l'accent sur le développement des participants à l'entraînement fonctionnel alors qu'ils entament leur voyage vers le plaisir de pratiquer ce sport comme une activité de toute une vie.

Bien à vous dans le fitness,  
Équipe de rédaction de la LTD V1.0

# FEDERATIONS PROVINCIALES DE FITNESS FONCTIONNEL



# PRÉFACE

Le document suivant présente le cadre de développement à long terme (DLT), Conditionnement physique fonctionnel - Cadre DLT 1.0 à ses associations provinciales, ses clubs et ses participants.

Le contenu du Cadre de développement à long terme de l'entraînement fonctionnel 1.0 est conforme aux ressources de développement à long terme de Sport Canada, qui ont été adaptées pour répondre aux besoins de l'entraînement fonctionnel.

De plus, la vision globale de ce document est d'être un catalyseur pour le développement d'un système sportif qui priorise l'application de la théorie à ses pratiques quotidiennes afin que ses participants puissent profiter d'une participation à vie au sport de l'entraînement fonctionnel.



# SOMMAIRE

Définition et Évolution de l'Entraînement Fonctionnel	p.2
Qu'est ce que le modèle DLT ?	p.3
Pourquoi le modèle DLT est-il important?	p.4
Facteurs affectant le modèle DLT	p.5-17
Facteurs Personnels	p. 6-9
Facteurs Organisationnels	p.10-13
Facteurs Système	p.14-17
Introduction au Cadre du DLT	p.18-19
Premier Engagement et prise de Conscience	p.20-21
Vue d'Ensemble des Étapes de Développement.	p.22
Littérature Physique	p.23
Âge Chronologique Vs. Âge de Développement	p.24-25
Fenêtre de Trainabilité	p.26
Les Étapes de Développement	p.27-44
Départ Actif	p. 28-29
Fondamentaux	p. 30-31
Apprendre à S'entraîner	p. 32-33
S'entraîner à S'entraîner	p. 34-38
S'entraîner pour Concourir	p. 39-40

# SOMMAIRE

S'entraîner pour Gagner	p. 41-42
Actifs à Vie	p. 43-44
Les Défis Actuels de la l'Entraînement Fonctionnel	p.45-48
Sport de Qualité dans l'Entraînement Fonctionnel	p. 49-53
Entraînement Fonctionnel Pour Les Groupes Sous-Représentés	p. 54-56
Égalité des Sexes en Matière d'Entraînement Fonctionnel	p.57
Entraînement Fonctionnel Adaptatif	p.58
Conclusion	p.59
Remerciements	p.60- 61
Glossaire	p.62-63
Bibliographie	p. 64

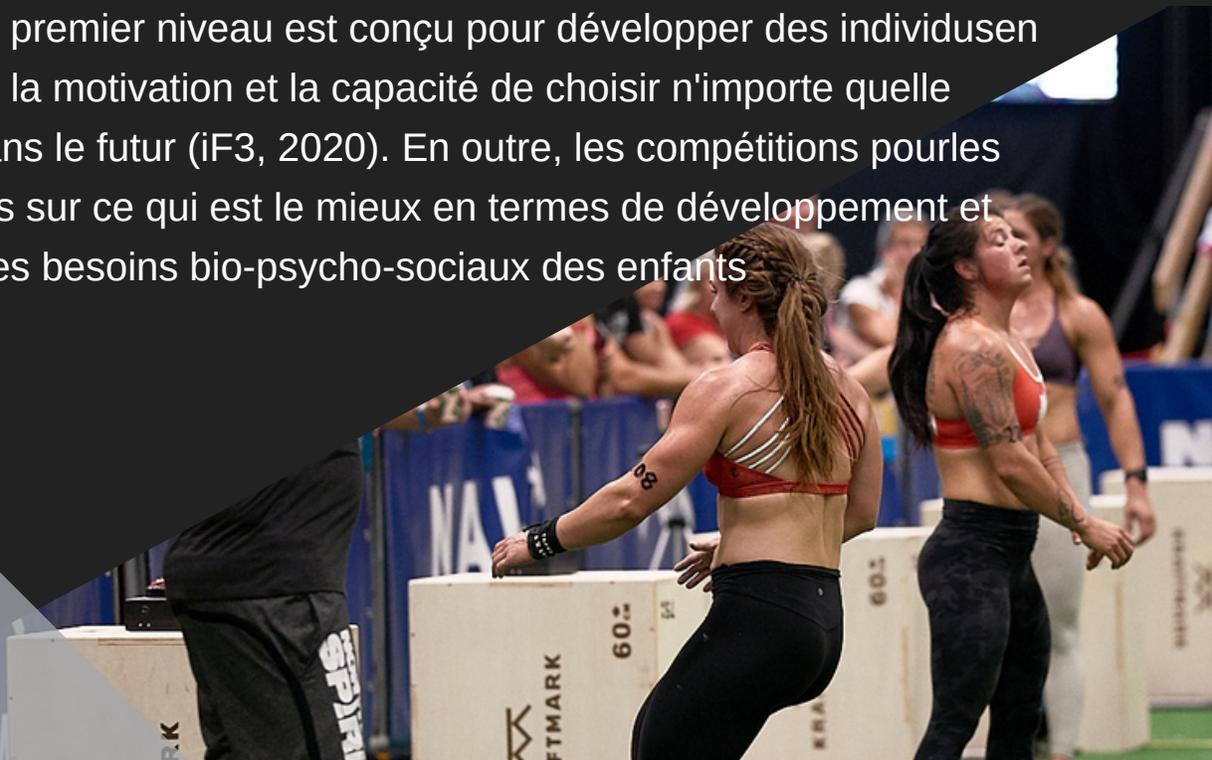


# DÉFINITION ET ÉVOLUTION DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Traditionnellement, le terme " fitness fonctionnel " était utilisé pour décrire un type d'entraînement qui se caractérise par le fait de se concentrer sur la construction d'un corps capable d'effectuer toutes les tâches exigées par les situations de la vie réelle, par opposition au soulèvement de poids à partir de positions fixes (Shaw, 2003, p.2.). De plus, il y a eu une augmentation des programmes de conditionnement physique qui sont créés à la fois pour la population générale et pour les athlètes afin d'améliorer leur performance (Szivak et al., 2013). Le cadre de la Fédération canadienne de l'entraînement fonctionnel est conforme aux ressources du développement à long terme de l'athlète de Sport Canada, mais il a été adapté à l'entraînement fonctionnel.

À l'heure actuelle, l'entraînement fonctionnel comporte plusieurs composantes, notamment la force, l'équilibre et la coordination, la puissance, l'amplitude des mouvements et la mobilité, qui constituent les fondements de la plupart des sports traditionnels (Opex, s.d.).

L'entraînement fonctionnel offre actuellement trois niveaux de compétition : jeunes, élite et maîtres. Le premier niveau est conçu pour développer des individus en bonne santé ayant la motivation et la capacité de choisir n'importe quelle activité sportive dans le futur (iF3, 2020). En outre, les compétitions pour les jeunes sont basées sur ce qui est le mieux en termes de développement et tiennent compte des besoins bio-psycho-sociaux des enfants (iF3, 2020).



# QU'EST-CE QUE LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME (DLT) ?

Créé par Istvan Balyi et Richard Way, le modèle de développement à long terme dans le sport et l'activité physique est un "cadre pour le développement de chaque enfant, jeune et adulte afin de permettre une participation optimale au sport et à l'activité physique" (Balyi et al, 2019). Il s'agit également d'un modèle qui tient compte de la croissance, de la maturation et du développement ainsi que de la capacité d'entraînement et de l'alignement du système sportif. De plus, les trois principaux objectifs du développement à long terme dans le sport et l'activité physique sont :

1. Soutenir le développement du savoir-faire physique
2. Viser l'excellence
3. Donner aux gens les moyens d'être actifs toute leur vie



Par conséquent, les étapes qui seront abordées plus loin dans ce cadre décrivent les voies de développement vers la réalisation de ces objectifs.

Il est important de noter que la première participation et la sensibilisation à un sport font partie intégrante des premières expériences de chacun dans le sport et l'activité physique. Ainsi, le savoir-faire physique ne se limite pas aux premiers stades du développement ; il peut (et doit) être développé tout au long de la vie.

En revanche, la voie du podium décrit les étapes d'excellence définies par le sport pour le développement à long terme du sport et de l'activité physique. Plus précisément, cette voie s'applique aux athlètes qui se dirigent vers des résultats de podium au plus haut niveau du sport.

Les deux parcours seront mentionnés dans le reste de ce cadre

# POURQUOI LE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME EST-IL IMPORTANT ?

L'application d'une approche systématique et progressive est la base de la mise en œuvre du cadre de développement à long terme. Dans le document original LTAD 3.0, il y a trois niveaux de facteurs clés qui sont la base du cadre, y compris : l'individu (facteurs Personnels), chaque organisation sportive et d'activités physiques (facteurs organisationnels) et à travers le système canadien (facteurs de système) (Higs et al, 2019). La suite vise à appliquer le cadre au plan de l'entraînement fonctionnel.

Cette première édition du cadre de développement à long terme pour l'entraînement fonctionnel est importante car elle facilite le processus pour les organisations sportives provinciales avec des concepts pratiques qui peuvent être appliqués à leurs pratiques actuelles pour développer le sport de l'entraînement fonctionnel dans tout le pays. Il est également important parce que le sport communautaire et l'activité physique au Canada ont diminué ; les programmes d'éducation physique dans les écoles sont marginalisés ; et le système de prestation de sport communautaire au Canada reste fragmenté (Balyi et al, 2019). Par conséquent, ce cadre est nécessaire pour encourager le système à promouvoir l'activité physique de manière à encourager la participation à vie.

NOTE : tous les termes clés seront définis dans la section Glossaire.

# LES FACTEURS CLÉS SOUS-JACENTS AU DEVELOPPEMENT A LONG TERME ET A L'ACTIVITE PHYSIQUE

Le diagramme situé en bas de cette page montre les facteurs clés qui, lorsqu'ils sont combinés, influencent le développement de la littératie physique, la capacité d'un sport à avoir une approche multisectorielle ainsi que la première implication et prise de conscience que ressent un participant dans un sport (Higs et al, 2019).

La section suivante décrira en détail les différents facteurs

