



Développement à long terme de l'athlète

Favoriser des expériences sportives de qualité

2.0

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

FAVORISER DES EXPÉRIENCES SPORTIVES DE QUALITÉ

2.0

RÉDACTEURS

Tom Davies
Lea Wiens
Carolyn Trono
Alex Wilson

RÉVISEURS

Greg et Shannon Griffiths
Sections P/T d'Olympiques spéciaux

ÉDITRICES

Emma Stodel, Ph.D, Learning 4 Excellence
Tracy Guthrie

COLLABORATEURS

Emma Stone
Jean Tetaranko
Courtney Lacoste
Sheryl Huestis
James Lapierre
Kendra Isaak
Ben Lozinsky
Glenn Cundari

CONCEPTION GRAPHIQUE

Renée Lozeau

CONCEPTION ET PRODUCTION DE LA RESSOURCE EN LIGNE

Emma Stodel, Ph.D, Learning 4 Excellence
Pete Richardson, clever gecko consulting

REMERCIEMENTS

Société du sport pour la vie



Tous droits réservés. © Olympiques spéciaux Canada, 2021. Aucune partie du présent document ne peut être reproduite ni transmise à des fins commerciales de quelque façon ou par quelque moyen que ce soit, électroniquement ou mécaniquement, ou sous forme de photocopie, d'enregistrement ou autre, ni mise en mémoire dans un système de documentation de quelque nature que ce soit sans l'autorisation préalable de ses rédacteurs ou d'Olympiques spéciaux Canada.

Table des matières

04

OLYMPIQUES SPÉCIAUX

Incidence d'Olympiques spéciaux	4
Athlètes	4
Parents et aidants	5
Entraîneurs et membres de conseils d'administration	6
Collectivités	6
Entreprises partenaires	7
Soutenir le parcours de l'athlète d'Olympiques spéciaux	7
Cadre de développement à long terme de l'athlète d'Olympiques spéciaux 2.0	7

08

LITTÉRATIE PHYSIQUE

Qu'est-ce que la littératie physique?	8
Compétence (habileté) + confiance + motivation = littératie physique	8
La littératie physique : une passerelle vers l'activité physique	10
Acquisition de la littératie physique dans quatre environnements	12
Composantes clés du développement à long terme de l'athlète	13

18

DÉCOUVERTE

Caractéristiques des programmes	18
Caractéristiques des athlètes	19
Recommandations et aspects importants du programme	20
Athlètes du volet Découverte : Fatima et Pierre	21
Prise de connaissance et première participation	21
Transition entre les volets Découverte et Vie active	21

22

VIE ACTIVE

Caractéristiques des programmes	22
Caractéristiques des athlètes	23
Aspects importants du programme	24
Athlètes du volet Vie active : Omar et Chloé ..	24
Prise de connaissance et première participation	25
Transition entre les volets Vie active et Excellence sportive	25

26

EXCELLENCE SPORTIVE

Caractéristiques des programmes	26
Caractéristiques des athlètes	27
Aspects importants du programme	28
Athlètes du volet Excellence sportive : Morgan et Robbie	28
Prise de connaissance et première participation	29
Transition entre les volets Excellence sportive et Découverte ou Vie active (vers un nouveau sport)	29

30

EXPÉRIENCE SPORTIVE DE QUALITÉ

À quoi ressemblent « de bons programmes offerts dans des environnements sains et par du personnel qualifié »?	30
Grille de vérification du sport de qualité d'Olympiques spéciaux	32

36

ANNEXE

Leçons apprises depuis le modèle de DLT de 2007	36
Cinq caractéristiques qui définissent les séances, plus cinq critères de conception	37
Sources	38

Introduction

Le présent document et le cadre de développement à long terme de l'athlète d'Olympiques spéciaux 2.0 (DLTA OS 2.0) visent à adapter le DLTA à la réalité du système sportif d'Olympiques spéciaux au Canada.

Depuis l'introduction du développement à long terme (DLT), de nouvelles connaissances se sont accumulées et de nouveaux outils de soutien ont été élaborés. Le modèle original a donc été appelé à évoluer, ce qui a favorisé la mise en œuvre du présent cadre.

L'élaboration de ce cadre révisé s'appuie sur un processus de consultation avec le personnel des sections et des spécialistes du domaine ainsi que sur la rétroaction reçue au sujet du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de 2007. Bien que divers facteurs aient été pris en compte lors de la création du contenu, l'accent du cadre porte toujours sur le sport de qualité et la prestation de « bons programmes offerts dans des environnements sains et par du personnel qualifié ». Toutes les recommandations formulées dans ce document reposent sur ce thème.



2014 Garry Frankel

En s'appuyant sur le modèle générique élaboré par Le sport c'est pour la vie, des organisations sportives de partout au pays ont adapté et personnalisé le cadre de DLT en fonction de leur contexte pour en assurer la pertinence à leur sport. Dans le milieu sportif canadien, ce modèle de développement porte diverses appellations. Olympiques spéciaux accorde la priorité au bien être de l'athlète depuis plus de 50 ans. Il était donc primordial pour l'organisation que le mot « athlète » demeure dans le titre du cadre afin de véhiculer le sentiment de fierté et d'appartenance qui définit l'expérience de nombreux participants d'Olympiques spéciaux. Le cadre révisé est centré sur l'athlète, repose sur le système sportif et met de l'avant ce qu'il y a de mieux pour tous les athlètes d'Olympiques spéciaux compte tenu de leurs domaines d'intérêt, de leurs objectifs, de leurs motivations et de leurs niveaux d'habileté.

Voici les avantages du cadre de DLTA OS 2.0 et de son plan de mise en œuvre :

- › Des programmes et des services de qualité pour les athlètes, les entraîneurs, les bénévoles et les supporteurs;
- › Un entraînement de qualité pour les athlètes et les entraîneurs;
- › Un niveau élevé de soutien pour les athlètes qui suivent un entraînement sportif ou qui participent à des compétitions, y compris une attention particulière à leur santé, à leur bien-être et à leur sécurité.

Le cadre présenté dans ce document ne représente que le point de départ du développement à long terme des athlètes ayant une déficience intellectuelle au Canada. Il s'accompagne d'un plan de mise en œuvre, de ressources portant sur le DLTA, de liens vers des pratiques exemplaires, d'outils pour les entraîneurs et d'activités de perfectionnement continu.

Le cadre révisé sert à guider et à informer tous ceux qui s'impliquent auprès d'Olympiques spéciaux, des athlètes aux entraîneurs en passant par les administrateurs et les organismes de financement. Le cadre de DLTA OS 2.0 repose sur les éléments suivants :

- › Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0
- › Données de recherche les plus récentes sur Olympiques spéciaux
- › Rétroaction des membres
- › Littératie physique
- › Sport de qualité

Les programmes de DLTA OS 2.0 visent à soutenir la santé physique, sociale et mentale des athlètes par la prestation de programmes sportifs de qualité qui sont centrés sur l'athlète et axés sur la littératie physique. Olympiques spéciaux renforce les capacités et la responsabilisation de ses dirigeants et partenaires en offrant des possibilités de perfectionnement professionnel, de formation, d'encadrement et de recherche continue.

Olympiques spéciaux

Les travaux de recherche révolutionnaires du Dr Frank Hayden sur les effets de l'activité physique régulière sur la condition physique des enfants ayant une déficience intellectuelle ont étayé le mouvement d'Olympiques spéciaux au Canada. Pour que les programmes sportifs d'Olympiques spéciaux aient un pouvoir transformateur sur la vie des personnes ayant une déficience intellectuelle, une planification volontaire et collaborative qui s'appuie sur les principes du sport de qualité, à savoir « de bons programmes offerts dans des environnements sains et par du personnel qualifié », s'avère essentielle. Au moyen d'une approche collective et uniforme et d'un langage commun, le présent document vise à renseigner, à former et à soutenir les personnes passionnées, informées et dévouées qui contribuent aux programmes d'Olympiques spéciaux partout au Canada.

Incidence d'Olympiques spéciaux

Athlètes

« Olympiques spéciaux permet à tous les enfants comme moi de jouer et de faire partie d'une équipe. »

– Campagne de Sobeys

« Je peux maintenant faire du sport avec mes amis! À Olympiques spéciaux, tous les enfants comme moi peuvent jouer. »

– Emily, athlète d'Olympiques spéciaux Saskatchewan

« Olympiques spéciaux m'a offert un endroit où rencontrer d'autres enfants comme moi et m'amuser. »

– Kate, athlète d'Olympiques spéciaux Nouveau-Brunswick

« À mes programmes d'Olympiques spéciaux, personne n'est laissé à l'écart. »

– Billy, athlète d'Olympiques spéciaux Nouvelle-Écosse

« Brett est curleur d'Olympiques spéciaux au niveau compétitif et, bien qu'il aime la compétition et qu'il se soucie de ses performances au curling, l'aspect social du sport est de loin ce qui est le plus important et le plus gratifiant pour lui. »

– Parents de Brett, athlète d'Olympiques spéciaux

Environ 50 000 enfants, adolescents et adultes canadiens ayant une déficience intellectuelle participent aux programmes d'Olympiques spéciaux (2020).

En moyenne, ces athlètes prennent part à au moins deux programmes d'Olympiques spéciaux par année. De façon générale, les personnes ayant une déficience intellectuelle présentent un risque accru de développer des affections physiques, psychosociales et mentales indésirables et évitables comparativement aux membres de la population générale. Outre un risque accru d'affections telles que les maladies cardiaques et le diabète, les personnes ayant une déficience intellectuelle affichent une forte prévalence d'obésité, de troubles visuels et auditifs et de maladies musculosquelettiques telles que l'ostéoporose.

Accroître l'activité physique est la façon la plus efficace d'améliorer l'état de santé d'une population d'adultes ayant une déficience intellectuelle (Robertson et coll., 2000)

Il est démontré que la participation à Olympiques spéciaux contribue à améliorer le bien-être physique, social et mental. Voici les avantages de la participation à Olympiques spéciaux pour les athlètes :

- › Amélioration de la condition physique;
- › Amélioration de l'équilibre, de la coordination et de la maîtrise du corps;

- › Acquisition d'habiletés sportives et d'aptitudes à la compétition;
- › Amélioration de la confiance en soi et des aptitudes sociales.

« Une plus grande confiance en soi et de meilleures aptitudes sociales sont de loin les plus précieux avantages que notre fils a tirés de sa participation à Olympiques spéciaux. »

– Parent d'un athlète d'Olympiques spéciaux

Outre les athlètes, diverses autres personnes tirent des avantages de leur participation à Olympiques spéciaux. Par exemple, les parents, les aidants, les entraîneurs, les dirigeants communautaires, les professionnels de la santé et les commanditaires bénéficient chacun de leur implication au sein du mouvement.

Parents et aidants

« Je ne l'avais jamais vue aussi heureuse avant qu'Olympiques spéciaux entre dans sa vie. J'ai de nombreuses vidéos où elle danse et rit. Elle aime cette énergie, la foule et tisser des liens avec ses amis. »

– Parent d'une athlète d'Olympiques spéciaux

« *Olympiques spéciaux a aidé Benjamin à prendre de l'assurance et à acquérir de nouvelles habiletés. Il peut maintenant participer activement à des activités de groupe, comme à ses sports organisés. Olympiques spéciaux donne à chacun la possibilité de découvrir, de participer et de briller!* »

– Mère de Benjamin, athlète d'Olympiques spéciaux Alberta

« *C'est formidable de voir son enfant réussir, s'intégrer et s'épanouir, surtout s'il a eu de la difficulté à trouver un endroit où il se sent à sa place.* »

– Greg, parent d'un athlète d'Olympiques spéciaux

Les familles tirent des avantages de la participation d'un de leurs membres à Olympiques spéciaux. Les recherches indiquent que la confiance et la communication entre les membres de la famille s'améliorent et que ceux-ci passent plus de temps ensemble grâce à l'expérience qu'offre Olympiques spéciaux. De plus, les familles créent entre elles de nouveaux réseaux sociaux et systèmes de soutien, en plus de ressentir un plus grand sentiment d'optimisme et d'espoir. Ces avantages découlent d'une meilleure compréhension des habiletés des athlètes, de l'apaisement de la crainte par rapport aux risques de la participation au sport et d'une meilleure compréhension des avantages intrinsèques de la pratique d'activités sportives.

Entraîneurs et membres de conseils d'administration

« *Ma vie est devenue tellement plus riche... Je ne pourrais plus imaginer ma vie autrement.* »

– Marie Powell, entraîneuse

« *C'est un vrai plaisir. Tout le monde est toujours souriant et voit la vie du bon côté. Qu'on gagne ou qu'on perde, on en sort tous gagnants.* »

– Peter McCormick, entraîneur d'Olympiques spéciaux Nouvelle-Écosse

Les entraîneurs et les bénévoles disent tirer des avantages de leur participation à Olympiques spéciaux en contribuant au succès des athlètes et des divers programmes. De plus, au fur et à mesure qu'ils acquièrent de l'expérience et des compétences, le sentiment de confiance qu'ils éprouvent envers leur capacité à contribuer positivement au mouvement augmente également.

Collectivités

« *Je ne me cache plus et je ne me fais plus intimider. Olympiques spéciaux transforme l'identité propre des athlètes ayant une déficience intellectuelle et la perception de tous ceux qui les regardent. Olympiques spéciaux enseigne au monde entier que les personnes ayant une déficience intellectuelle méritent d'être traitées avec respect et d'être incluses.* »

– Matthew Williams

Les programmes d'Olympiques spéciaux peuvent changer les perceptions et les comportements que pourraient avoir les membres de collectivités d'accueil envers les personnes ayant une déficience intellectuelle. Plus une personne s'implique auprès d'Olympiques spéciaux, plus elle développe une perception juste ou positive envers les personnes ayant une déficience intellectuelle. Les professionnels de la santé qui travaillent dans des collectivités où sont offerts des programmes d'Olympiques spéciaux sont plus susceptibles de faire du bénévolat

pour le mouvement, de chercher des occasions de perfectionnement professionnel qui leur permettront d'améliorer leur contribution, ou de mettre à niveau leurs compétences se rapportant à la condition des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Entreprises partenaires

Les entreprises qui soutiennent Olympiques spéciaux bénéficient du fait de savoir qu'elles contribuent à quelque chose d'important et finissent par être associées à la positivité qui entoure les événements.

De telles associations peuvent se traduire par un meilleur taux de satisfaction des clients, une augmentation des ventes, une amélioration du moral des employés et des liens plus forts avec la collectivité.

Soutenir le parcours de l'athlète d'Olympiques spéciaux

Cadre de développement à long terme de l'athlète d'Olympiques spéciaux Canada 2.0

Le cadre de DLTA OS 2.0 comprend plusieurs composantes. Il est d'abord centré sur l'athlète, qui est soutenu par des facteurs d'influence personnels, soit la **confiance**, la **motivation** et la **compétence**, qui sont essentiels au renforcement de la littératie physique.

Les stades de DLTA originaux ont été remplacés par trois volets de participation : **Découverte**, **Vie active** et **Excellence sportive**.

Le cadre fonctionne en symbiose avec les éléments du **sport de qualité** qui figurent autour de l'anneau, soit de **bons programmes**, des **environnements sains** et du **personnel qualifié**.

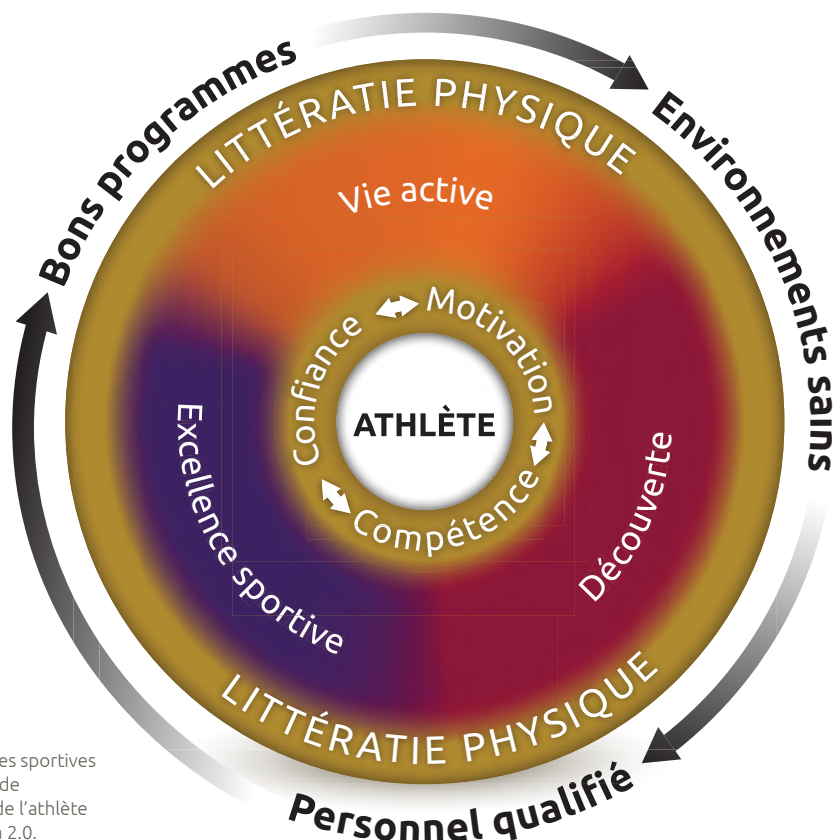


Figure 1 : Offrir des expériences sportives de qualité au moyen du Cadre de développement à long terme de l'athlète d'Olympiques spéciaux Canada 2.0.

Littératie physique

Qu'est-ce que la littératie physique?

La littératie physique est le fil conducteur du DLTA OS 2.0 qui soutient le développement de l'athlète sur les plans suivants :

- › Physique
- › Émotionnel/psychologique
- › Social
- › Cognitif/intellectuel
- › Aptitudes à la vie quotidienne

La littératie physique se définit par « **la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension** qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie » (Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique, 2016).

Les enfants qui acquièrent une littératie physique deviennent des adultes actifs et en santé. Toutefois, la littératie physique ne concerne pas seulement les enfants. Il s'agit d'un parcours de toute une vie qui peut être entamé à tout âge et à tout moment de la vie.

Compétence (habileté) + confiance + motivation = littératie physique

COMPÉTENCE : Les habiletés fondamentales du mouvement, comme se tenir en équilibre, courir, sauter, frapper du pied et attraper, constituent la base de la littératie physique, tout comme les lettres de l'alphabet constituent la base de la littératie. Ces habiletés ne s'acquièrent pas du jour au lendemain. Comme pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture, elles doivent être apprises dans un environnement amusant et favorable. En plus de favoriser l'acquisition des habiletés physiques, la littératie physique favorise l'acquisition des habiletés cognitives, psychologiques et sociales.

CONFIANCE : La confiance en soi dans le sport se construit dans un environnement amusant et stimulant où l'athlète connaît des réussites et des échecs. Apprendre à surmonter les échecs et vivre des moments de réussite par l'apprentissage d'une nouvelle habileté encouragent l'athlète à poursuivre ses efforts.

MOTIVATION : Parmi leurs motivations, les athlètes d'Olympiques spéciaux citent le plus souvent l'interaction sociale, le sentiment d'appartenance, l'atteinte de l'excellence personnelle ainsi que les expériences et les histoires qui accompagnent des médailles durement gagnées. Chaque athlète a des motivations uniques que les entraîneurs et les parents ou aidants s'efforcent de soutenir.

La littératie physique

c'est...



actif pour la vie

Figure 2 : Roue de la littératie physique

Adaptation : *Le sport c'est pour la vie, Développer la littératie physique –Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens.*

La littératie physique : une passerelle vers l'activité physique

Pour la population générale, les avantages du sport et de l'activité physique sont, tout comme les risques de l'inactivité physique et d'un mode de vie sédentaire, bien connus. Adopter un mode de vie actif et acquérir une littératie physique grâce au sport sont souvent déterminants dans la vie des personnes ayant une déficience intellectuelle. Et celles qui ne font pas d'activité physique sont privées d'une source de joie et de possibilités de s'amuser et d'améliorer leur santé et leur qualité de vie globale. Faire

régulièrement de l'activité physique améliore également la capacité à accomplir des activités de la vie quotidienne, y compris des activités de nature sociale ou liées à l'emploi.

« Quand nous jouons à Olympiques spéciaux, je ne suis pas toujours la dernière comme à l'école. Ma mère m'a dit que c'est là que j'ai couru pour la première fois. »

– Alma, athlète d'Olympiques spéciaux Ontario



Si tu
peux

lancer
attraper
courir
sauter
garder l'équilibre

Tu peux pratiquer

l'athlétisme
le soccer
la raquette
le hockey intérieur
le softball



Si tu
peux

courir
sauter
garder l'équilibre
lancer
attraper

Tu peux pratiquer

les quilles
le curling
le ski alpin
le golf
le patinage de vitesse



Si tu
peux

attraper
courir
sauter
garder l'équilibre
lancer

Tu peux pratiquer

le patinage artistique
le basketball
l'athlétisme
la gymnastique rythmique
le ski alpin

Figure 3 : Si tu peux, tu peux pratiquer... Adaptation : Le sport c'est pour la vie, Développer la littératie physique –Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens.

Parmi les principaux facteurs qui dissuadent les personnes ayant une déficience intellectuelle de faire de l'activité physique, mentionnons l'expérience d'être exclues d'une activité, ne pas vouloir participer par crainte de ne pas être à la hauteur, ne pas savoir par où commencer et avoir peur de se blesser. Olympiques spéciaux Canada met de l'avant une approche de programmation axée sur l'acquisition de la littératie physique pour veiller à ce que les athlètes et leur famille savent où et comment accéder aux programmes et pour les rassurer sur le fait que les athlètes qui participent aux programmes d'Olympiques spéciaux acquièrent non seulement des habiletés physiques, mais aussi des habiletés sociales, émotionnelles et cognitives qui leur permettent de participer activement à des activités sportives et de la vie quotidienne.

Entraîneurs, administrateurs, parents, aidants, organismes de financement, éducateurs et

fournisseurs de soins de santé jouent tous un rôle important dans le rapprochement, l'élaboration et le soutien de programmes qui aident à favoriser un intérêt pour l'activité physique et le sport chez les personnes ayant une déficience intellectuelle.

En renforçant la confiance des participants et leur motivation pour le sport par l'acquisition d'une combinaison équilibrée et soigneusement planifiée d'habiletés physiques, sociales, psychologiques et cognitives, il est possible de recruter et de garder davantage d'athlètes d'Olympiques spéciaux qui deviendront des participants à vie.

La littératie physique est le fil conducteur des programmes d'Olympiques spéciaux offerts à tous les niveaux. Le cadre de DLTA OS 2.0 résulte de la volonté d'adopter une approche de prestation de programmes équilibrée et axée sur le développement personnel.



Pour en savoir plus sur la littératie physique :

- › DLT par le sport et l'activité physique 3.0 : sportpourlavie.ca/dlt
- › Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens : sportpourlavie.ca/portfolio-view/developper-la-litteratie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens/
- › litteratiephysique.ca

À quoi ressemblent des programmes axés sur la littératie physique?

Pour en savoir plus sur la façon de créer un environnement de programme axé sur la littératie physique, consultez les cinq critères de conception et caractéristiques d'une séance – amusante, toujours en mouvement, inclusive, exigeante et intentionnelle [voir la [Figure 5, p. 37](#)].



Acquisition de la littératie physique dans quatre environnements

La littératie physique s'acquiert dans le cadre des programmes d'Olympiques spéciaux et à l'extérieur de ceux-ci. Il est important que les participants aient la possibilité d'explorer le mouvement et d'acquérir une littératie physique dans quatre environnements différents : la terre, l'eau, les airs ainsi que la neige ou la glace.

En plus de découvrir une multitude de sports et d'activités dans différents contextes, les participants apprennent ainsi à veiller à leur propre sécurité dans de tels environnements tout au long de leur vie.

Par exemple, l'eau présentera toujours un important risque de noyade pour les personnes qui n'apprennent pas à nager et peut également limiter leur participation à diverses activités aquatiques. De même, les personnes qui n'ont pas l'habitude de marcher sur de la neige et de la glace courent un plus grand risque de chuter et de se blesser gravement plus tard dans leur vie lorsqu'elles doivent se déplacer dans des conditions hivernales. Voici des exemples d'activités qui favorisent l'acquisition de la littératie physique dans différents environnements :

- › **TERRE** (au sol, à l'intérieur ou à l'extérieur) – randonnée, marche, cyclisme, jeux, quilles, basketball.
- › **EAU** (dans l'eau, sur l'eau, sous l'eau et près de l'eau) – flotter, aquaforme, plongée avec tuba, natation, aller à la plage.
- › **AIRS** (maîtrise du corps dans les airs) – danser, jouer à l'extérieur, se balancer, gymnastique, grimper, jouer au parc, sauter et atterrir sur ses pieds.
- › **NEIGE ET GLACE** – aller à la patinoire, marcher sur des trottoirs glissants, ski, curling, glisser en toboggan, patinage artistique, hockey, pelleter la neige, raquette.

Composantes clés du développement à long terme de l'athlète

1. Facteurs d'influence de l'athlète : la motivation, la compétence et la confiance

FACTEUR D'INFLUENCE DE L'ATHLÈTE : LA MOTIVATION

« Olympiques spéciaux donne aux athlètes comme moi la chance de faire de notre mieux, à notre propre niveau. Lorsque j'ai battu mon record personnel, je me suis effondrée sur le sol en larmes tellement j'étais heureuse. » – Arianna, athlète d'Olympiques spéciaux Colombie-Britannique

« Olympiques spéciaux a permis à Kelsey de progresser à son propre rythme et de célébrer chacune de ses réussites entourées de pairs qui savent combien de détermination il faut pour y parvenir. » – Mère de Kelsey, athlète d'Olympiques spéciaux Île-du-Prince-Édouard

La motivation fait référence aux facteurs internes et externes qui déterminent les raisons pour lesquelles un athlète s'engage à participer à des activités axées sur le sport et le mouvement. Par exemple :

- › Souhaiter relever de nouveaux défis en matière de mouvement;
- › Réagir aux commentaires et à la rétroaction d'intervenants externes;
- › Vouloir participer à une activité physique pour le plaisir et ses bienfaits pour la santé et le bien-être.

Dans le premier modèle de DLTA d'Olympiques spéciaux Canada publié en 2007, le stade de développement de l'athlète correspondait généralement au niveau de compétition auquel il participait. Par exemple, tout athlète participant aux Jeux mondiaux faisait partie du stade « S'entraîner à gagner ». Toutefois, la classification en fonction des caractéristiques d'un stade plutôt qu'en fonction de l'âge de développement, des habiletés et des objectifs de l'athlète n'était généralement pas parfaitement adaptée à l'individu.

L'un des aspects uniques d'Olympiques spéciaux est le processus de sélection et la possibilité pour tous les athlètes de progresser, quel que soit leur niveau d'habileté. Les athlètes de tous les niveaux bénéficient des mêmes chances de progresser à un niveau de compétition supérieur que les athlètes ayant un niveau d'habiletés avancé. Par conséquent, la sélection d'un athlète dépend de sa performance par rapport à ses pairs ayant le même niveau d'habileté, ainsi que de la *Politique en matière de formation des divisions d'Olympiques spéciaux Canada*.

Étant donné que la progression au sein d'Olympiques spéciaux se fonde sur une représentation égale dans tout le spectre des habiletés des athlètes, et que des athlètes de tous les niveaux d'habileté s'entraînent généralement ensemble, le cadre de DLTA OS 2.0 fait appel à la motivation de l'athlète, et donc à ses objectifs d'entraînement, de développement et de compétition, comme facteur déterminant du volet de participation de l'athlète.

Voici des exemples de motivations :

- › Prendre plaisir à exécuter une habileté, à pratiquer une activité ou un sport;
- › Participer à une activité avec des amis;
- › Passer du temps avec l'entraîneur et les bénévoles;
- › Tirer avantage des bienfaits pour la santé;
- › Aspirer à concourir à un niveau supérieur de compétition;
- › Améliorer ses habiletés.

Il convient de noter que les motivations diffèrent d'un athlète à l'autre et peuvent ne pas correspondre à celles de l'entraîneur. Des programmes sportifs de qualité sont toutefois offerts par des entraîneurs et des aidants qualifiés qui ont les connaissances nécessaires pour favoriser le développement psychologique, physique et émotionnel de chaque athlète.

FACTEUR D'INFLUENCE DE L'ATHLÈTE : LA COMPÉTENCE (HABILETÉ)

« Pendant que j'apprenais des jeux de pieds complexes, j'apprenais aussi l'art de l'autorégulation, et les autres patineurs autour de moi m'ont accueillie avec de la bienveillance et un amour inconditionnel. Quand je ne pouvais plus respirer, ma famille d'Olympiques spéciaux était là pour moi. Je n'étais plus seule.

Mes programmes de patinage artistique d'Olympiques spéciaux m'ont appris que, parfois, la chose la plus importante que l'on puisse faire est de simplement prendre une grande respiration.

L'art de respirer profondément, d'inspirer et d'expirer, m'était tout à fait étranger avant le patinage artistique. Nous devions chorégraphier des respirations profondes dans nos programmes, sinon je retenais ma respiration pendant toute la minute et les quarante secondes où j'étais devant les juges. » – Jess

La compétence est la capacité à exécuter les habiletés requises pour participer de manière significative à une activité ou à un sport quelconque. Les habiletés sont réparties en quatre catégories :

- ▶ **HABILETÉS PHYSIQUES** – les habiletés fondamentales du mouvement, à maîtriser pour exécuter des habiletés propres à un sport, et l'entraînement général ou axé sur un sport;
- ▶ **HABILETÉS COGNITIVES** – la sécurité, la prise de risques, les règles et les tactiques;
- ▶ **HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES** – le plaisir, la perception de soi, l'autorégulation et l'appartenance;

- ▶ **HABILETÉS SOCIALES** – les relations et l'éthique.

Plus un athlète améliore sa compétence, plus il est susceptible de vivre une expérience positive, ce qui renforcera sa confiance et sa motivation. De plus, l'acquisition d'habiletés et d'aptitudes physiques, psychologiques et sociales améliore la qualité de vie des personnes ayant une déficience intellectuelle, puisqu'elles s'appliquent également aux activités de la vie quotidienne. Les programmes d'Olympiques spéciaux conformes au cadre de DLTA OS 2.0 jettent les bases pour vivre, apprendre, travailler et jouer à l'intérieur et à l'extérieur, pas seulement pour pratiquer des sports. Les participants acquièrent également la capacité à comprendre des informations qui changent dans leur environnement et à s'y adapter.

Bien qu'un accent plus important soit mis sur le développement des habiletés physiques au fur et à mesure que les athlètes atteignent des niveaux d'engagement et de compétition plus élevés, les autres catégories demeurent essentielles pour maintenir la participation, la performance et la santé globale de l'athlète à long terme. Lorsque les athlètes développent des habiletés propres aux quatre catégories, ils sont plus susceptibles de prendre part à des programmes supplémentaires et de s'investir à long terme, bénéficiant ainsi de tous les avantages de la participation.

Pour en apprendre plus sur l'acquisition des habiletés et des aptitudes propres aux quatre catégories, consultez le [cadre de littératie physique de Sport Australia](#) (en anglais seulement).



FACTEUR D'INFLUENCE DE L'ATHLÈTE : LA CONFIANCE

« Les programmes d'Olympiques spéciaux ont aidé beaucoup d'athlètes comme moi à acquérir de la confiance en soi. »

– Emalee, athlète d'Olympiques spéciaux Manitoba

La confiance, c'est-à-dire la confiance en sa propre valeur et en sa capacité à accomplir des activités axées sur le sport et le mouvement, fait référence aux habiletés suivantes :

- ▶ Faire preuve d'un certain degré de certitude et d'assurance;
- ▶ Faire preuve de résilience et maintenir un sentiment de confiance en soi après avoir vécu une épreuve (p. ex. reprendre ses activités après une blessure, perdre un match);
- ▶ Être disposé à essayer de nouveaux mouvements ou de nouvelles activités physiques devant un groupe;
- ▶ Interagir avec ses coéquipiers et ses entraîneurs.

En effet, la confiance, la compétence et la motivation sont des facteurs interreliés qui se complètent. La compétence ou l'habileté s'acquiert le plus efficacement dans des environnements qui favorisent la confiance, ce qui à son tour accroît la motivation. La confiance joue un rôle essentiel dans le développement de l'athlète et contribue au plaisir qu'il tire de l'activité physique et à son engagement à divers stades de développement à long terme et au sein de tous les programmes d'Olympiques spéciaux. Plus un athlète a confiance en lui, plus il est susceptible de s'investir à long terme dans le sport et de participer longtemps aux programmes d'Olympiques spéciaux.

« La confiance se construit par la réussite et l'échec dans un environnement amusant, sûr et accueillant et est soutenue par des personnes qualifiées et bienveillantes, comme des parents, des aidants, des entraîneurs, des administrateurs, des coéquipiers et des pairs. »

– Dr Dean Kriellaars

Dans un contexte sportif, être capable de bien bouger renforce la confiance des participants à faire de l'activité physique. Les responsables peuvent renforcer la confiance de leurs participants en créant des expériences positives pour eux, comme le démontre l'exemple suivant :

Sam, 8 ans, aime jouer à la balle avec son frère et sa sœur dans la cour à la maison. Toutefois, il semble refuser de participer à cette activité à l'école malgré les encouragements de ses enseignants et de ses camarades. Après quelques observations, il devient évident pour l'enseignante que Sam a peur d'être ridiculisé par ses camarades s'il rate un lancer.

L'enseignante de Sam demande aux élèves de jouer à un jeu appelé « élastique », dans lequel les élèves commencent par lancer et attraper une balle avec un partenaire qui se tient à un pas de distance. Après avoir lancé et attrapé la balle six fois, les partenaires doivent s'éloigner d'un pas l'un de l'autre, mais s'ils échappent la balle, ils doivent se rapprocher d'un pas. Ils continuent de jouer en essayant de s'éloigner de plus en plus loin l'un de l'autre. Sam constate que lui et son partenaire sont au même niveau que les autres groupes et il se sent maintenant plus à l'aise de jouer avec ses camarades à la récréation.

LES FACTEURS D'INFLUENCE DE L'ATHLÈTE VONT DE PAIR :

Ensemble, la motivation, la confiance et la compétence physique constituent de puissants déterminants de la participation des athlètes. Lorsque les athlètes d'Olympiques spéciaux prennent plaisir à jouer et à concourir, ils améliorent leurs compétences, gagnent en confiance et sont davantage motivés à jouer et à concourir.

« Brett a pris tellement confiance en ses habiletés en curling [grâce au programme de curling d'Olympiques spéciaux] qu'il joue maintenant dans une ligue mixte générique générale. »

– Parents de Brett, athlète d'Olympiques spéciaux

2. Prise de connaissance et première participation

Compte tenu de la nature d'Olympiques spéciaux, les athlètes peuvent participer à plusieurs programmes sportifs et faire partie de plus d'un volet. De même, il arrive souvent que des athlètes qui font partie de plusieurs volets participent à un même programme.

PRISE DE CONNAISSANCE : La prise de connaissance permet aux individus de comprendre les différentes occasions de participation au sport et à l'activité physique qui s'offrent à eux. Elle met l'accent sur le fait que les personnes de toutes les habiletés peuvent participer, devenir des athlètes et aller aussi loin que leurs habiletés et leur motivation le leur permettent. La prise de connaissance vise à informer les participants et les responsables potentiels des diverses activités auxquelles ils peuvent prendre part.

- › Pour participer à une activité, une personne doit savoir qu'elle existe et où elle est offerte.
- › Vous ne pouvez pas pratiquer un sport si vous ne le connaissez pas.
- › Vous ne pouvez pas commencer à pratiquer un sport si vous ne savez pas où il peut être pratiqué.
- › Il y a peu de chances que vous essayiez un sport si vous ne voyez pas d'autres personnes comme vous le pratiquer.

PREMIÈRE PARTICIPATION : À cette étape du parcours, il est essentiel que la première expérience de participation de l'athlète soit positive, puisque de premières expériences négatives peuvent décourager la poursuite de la participation. Les organisations et les responsables doivent donc s'efforcer de créer des environnements sûrs, accueillants et inclusifs pour les participants, d'offrir un enseignement adapté au développement des athlètes et de disposer d'équipement adéquat et d'installations appropriées. Un programme bien conçu renforcera la confiance des nouveaux participants et les incitera à continuer à participer toute leur vie. Des instructions claires doivent également être fournies aux participants concernant une deuxième participation.

« Notre fils a été accueilli à bras ouverts à toutes les activités d'Olympiques spéciaux auxquelles il a participé. Il se fait un devoir d'être aussi accueillant envers les nouvelles personnes qui se joignent à son programme, car il sait à quel point cela a été important pour lui. » – Parents d'un athlète d'Olympiques spéciaux

Il est important pour toute organisation qui fait participer des athlètes ayant une déficience intellectuelle à un nouveau programme ou à une nouvelle activité de planifier l'expérience de ses nouveaux participants. De nombreux athlètes potentiels NE REVIENNENT PAS après leur première participation à une activité parce qu'ils n'ont pas eu de plaisir. Il est donc essentiel que les organisations sportives et les clubs locaux mettent au point un plan clair pour accueillir et faire participer les athlètes potentiels lors de leur première visite pour ainsi susciter chez eux un intérêt à long terme pour l'activité physique.



3. Transitions

La création d'un continuum de soutien est essentielle pour favoriser la transition des athlètes entre les différents volets, mais cela est parfois négligé. Nous aborderons la façon d'aider les athlètes à faire la transition vers des programmes, des épreuves, des compétitions et des contextes qui leur sont nouveaux ou inconnus. Maintenir la confiance et la motivation des participants tout au long de leur expérience sportive entre les volets *Découverte*, *Vie active* et *Excellence sportive* revêt une importance capitale.

Volets de participation

La programmation d'Olympiques spéciaux est **centrée sur l'athlète**. Pour répondre aux besoins physiques, sociaux et psychologiques de tous les athlètes, il est important de comprendre quels sont leurs besoins individuels.

Trois volets (*Découverte*, *Vie active* et *Excellence sportive*) ont évolué au fil du temps et permettent aux concepteurs de programmes d'adapter la prestation des programmes aux besoins des athlètes. Chacun de ces trois volets sera décrit en fonction des catégories suivantes :

- › Axe de développement de l'athlète;
- › Lieu où le sport est offert ou pratiqué;
- › Degré et nature de la compétition;
- › Caractéristiques des programmes;
- › Composantes clés :
 - Facteurs d'influence de l'athlète;
 - Prise de connaissance et première participation;
 - Transitions.



Découverte

Caractéristiques des programmes

Axe de développement de l'athlète (en fonction de l'âge, du stade et/ou des habiletés)

Le volet *Découvertes* s'adresse aux athlètes de tous les âges et sert de tremplin vers d'autres volets (*Vie active* et *Excellence sportive*).

L'objectif principal du volet *Découverte* est de faire connaître un ou plusieurs nouveaux sports dans un environnement sûr et amusant.

Il fait participer des athlètes nouvellement inscrits au sein de l'organisation (prise de connaissance et première participation), mais aussi des athlètes qui veulent essayer un autre sport.

L'accent est mis sur la littératie physique en visant à renforcer la confiance, la compétence et la motivation de l'athlète afin qu'il se sente prêt à s'engager dans l'un des autres volets.

(Stades du modèle original de 2007 : *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport*, *Apprendre à s'entraîner*)

Lieu où le sport est offert ou pratiqué

Les programmes du volet *Découverte* sont généralement offerts dans des installations locales et ne demandent pas de déplacements supplémentaires.

Degré et nature de la compétition

Ces programmes mettent l'accent sur le plaisir ainsi que sur des activités et des compétitions représentant un niveau de défi approprié dans le cadre du programme ou de l'événement.

Exemples

Jours d'essai, programmes multisports, *Enfant actif* (2 à 6 ans), *S'amuser grâce au sport* (7 à 12 ans).



Caractéristiques des athlètes

- › Jeune athlète débutant (première participation);
- › Athlète débutant plus âgé;
- › Athlète expérimenté qui veut essayer un nouveau sport.

Motivation

- › La motivation fondamentale des athlètes du volet *Découverte* est le désir d'acquérir de nouvelles habiletés ou d'essayer un nouveau sport. La participation au volet *Découverte* peut durer une journée ou plus longtemps selon les progrès de l'athlète et son désir de passer au volet *Vie active* ou *Excellence sportive*.
- › Selon son expérience et la mesure dans laquelle il a participé au choix de l'activité, l'athlète peut encore être à la recherche de sa source de motivation.
- › Comprendre les motivations des athlètes est essentiel au succès de l'entraînement et à la réussite sportive. Les entraîneurs qui sont en mesure de cerner les motivations et les objectifs personnels des athlètes qu'ils encadrent peuvent ensuite concevoir des séances d'entraînement qui répondent aux besoins cernés.

Par exemple, voici des moyens par lesquels renforcer la motivation des différents athlètes durant un **exercice de tir au soccer** :

- › Un « tope là » après chaque tir pour les athlètes motivés par l'aspect social du sport.
- › Un petit filet ou un obstacle autour duquel dribler pour les athlètes qui veulent améliorer leur précision (compétence).

- › Un enseignement par les pairs pour les athlètes qui veulent améliorer leurs compétences de leadership.
- › Un exercice en petits groupes qui exige de bouger de façon continue (avec peu ou pas de repos) pour les athlètes qui veulent transpirer, travailler fort ou améliorer leur santé et leur qualité de vie (des bienfaits que les parents pourraient également chercher à obtenir pour leur athlète).

Un **exercice de basketball** du volet *Découverte* pourrait intégrer les stratégies suivantes :

- › Encourager les athlètes à faire autant de touches qu'ils le souhaitent en driblant le ballon vers un but.
- › Régler le filet à une hauteur appropriée pour les athlètes afin d'assurer un élément de réussite (c.-à-d. marquer un panier).

Les athlètes du volet *Découverte* ont la possibilité de pratiquer un sport dans un environnement sûr, sans restriction de temps ni de nombre de touches, afin de pouvoir explorer et apprendre sans pression supplémentaire.

Compétence

Habiletés fondamentales du mouvement et du sport :

Dans le volet *Découverte*, l'accent est mis sur l'introduction et le développement des habiletés fondamentales du mouvement, que l'on appelle aussi l'ABC du mouvement. Se tenir en équilibre, courir, sauter et lancer sont des exemples d'habiletés fondamentales du mouvement. Les athlètes de ce volet pratiquent un nouveau

sport dans un nouvel environnement; il est donc important de leur donner de nombreuses occasions d'apprendre et de s'exercer à exécuter de nouvelles habiletés dans un espace favorable. Au fur et à mesure que les athlètes maîtrisent les habiletés fondamentales, les entraîneurs peuvent intégrer les habiletés propres au sport. Par exemple, les athlètes pourraient passer du lancer par-dessous au lancer à une main d'une boule de quilles.

Aptitudes à la vie quotidienne :

En plus des **habiletés fondamentales du mouvement et du sport**, les athlètes de ce volet acquièrent des aptitudes à la vie quotidienne et d'organisation pertinentes qui leur permettront de participer pleinement et en toute confiance à l'activité. Ils apprennent notamment à gérer leur temps, à communiquer, à répondre à des attentes en matière de comportement, à respecter les règles du sport, à prendre des dispositions pour leur transport, à se rendre aux installations indiquées, à porter des vêtements appropriés et à utiliser de l'équipement correctement.

Une **séance d'entraînement de ski alpin** pourrait comprendre les enseignements suivants :

- › la façon de saluer l'entraîneur et les autres athlètes;
- › une présentation de l'équipement;
- › comment travailler et réagir sur la neige et sur la glace;
- › un accent sur l'équilibre et les mouvements de glisse.

Confiance

Les athlètes acquièrent de la confiance en eux-mêmes lorsqu'ils se sentent accueillis, savent ce qu'ils doivent faire, reçoivent le soutien dont ils ont besoin et apprennent comment exécuter les habiletés qui leur sont demandées. Il est important que des stratégies soient intégrées dans tous les aspects d'un programme.

Il faut avant tout que les athlètes connaissent un certain niveau de réussite, qui peut être atteint à

l'aide de diverses méthodes, lorsqu'ils pratiquent leur nouveau sport ou leur nouvelle activité. Il est donc essentiel de veiller à ce que la tâche à accomplir ne soit ni trop facile, ni trop difficile.

De même, les entraîneurs doivent axer leurs efforts sur le renforcement de la confiance de leurs athlètes, peu importe si ces derniers commencent un nouveau sport, pratiquent un sport depuis plusieurs années ou souhaitent décrocher une médaille d'or à une compétition.

Une **séance d'initiation au curling** pourrait comprendre les éléments suivants pour renforcer la confiance des athlètes :

- › Présenter la surface de glace en offrant des occasions de s'exercer à glisser et à lancer des pierres dans un environnement sûr et contrôlé.
- › Adapter l'équipement, comme le balai, pour que les athlètes puissent s'appuyer davantage sur le bâton.
- › Utiliser toute la maison comme cible pour optimiser les chances de réussite de l'athlète et renforcer sa confiance.

Recommandations et aspects importants du programme

- › Enseigner des enchaînements de mouvements propres aux habiletés fondamentales du mouvement et du sport.
- › Utiliser des jeux et des activités d'exploration non structurées pour développer les habiletés du mouvement et faire bouger davantage les athlètes.
- › Aider les athlètes à acquérir une attitude positive à l'égard de l'activité physique.
- › Créer un environnement sûr où les athlètes peuvent explorer différentes façons de bouger sans craindre d'être critiqués et où ils peuvent échouer ou tomber sans risquer de se blesser.
- › Aider les athlètes à utiliser la bonne habileté, au bon moment et dans la bonne situation.
- › Utiliser le programme comme un véhicule d'enrichissement social, mental et physique.

Athlètes du volet *Découverte* : Fatima et Pierre

Fatima a sept ans et a entendu parler d'Olympiques spéciaux pour la première fois lors d'un événement *Jours d'essai* qui a eu lieu à son école. Fatima passe habituellement l'été dans un camp d'art et n'a jamais vraiment montré d'intérêt particulier pour l'activité physique ou le sport, mais elle a un frère aîné qui fait partie de l'équipe d'athlétisme de l'école. Elle souhaite elle-même essayer ce sport, mais ses parents craignent qu'elle se blesse, car elle n'a jamais participé à des activités sportives organisées. Certains des amis de Fatima ont parlé du programme d'Olympiques spéciaux et aimeraient aussi l'essayer.

Pierre vient tout juste de participer aux Jeux mondiaux d'hiver, où il a remporté trois médailles d'or à la compétition de raquette. Il s'agissait de sa deuxième compétition de calibre international, et il a atteint ses objectifs sportifs. Bon nombre de ses amis ne pratiquent plus la raquette, et Pierre souhaite rencontrer de nouvelles personnes. Il aime Olympiques spéciaux et veut continuer à participer à son programme, mais il aimerait essayer une nouvelle activité et ne sait pas par où commencer. Il croit qu'il pourrait être amusant d'apprendre un sport d'équipe.

Prise de connaissance et première participation

Comment et où le programme est-il promu?

Dans l'histoire de Fatima, ce sont des amis qui lui ont parlé du programme et qui ont suscité son intérêt à participer.



Comment accueille-t-on et intègre-t-on les nouveaux athlètes?

Lorsque Fatima s'est jointe au programme, les responsables l'ont accueillie et lui ont donné la possibilité de faire la visite accompagnée de ses amis, ce qui l'a mise à l'aise. Les responsables lui ont aussi permis d'observer les premiers événements jusqu'à ce qu'elle se sente à l'aise d'y prendre part.

L'entraîneur de raquette de Pierre lui a présenté un entraîneur de basketball qu'il avait lui-même rencontré lors d'une conférence sur l'entraînement. L'entraîneur a invité Pierre à essayer une séance avec l'équipe de sa collectivité pour voir s'il aimerait ce sport.

Transition entre les volets *Découverte* et *Vie active*

De quelles façons aide-t-on les athlètes à faire la transition vers d'autres volets? Fatima a assisté à plusieurs événements *Jours d'essai* avant d'être prête à s'inscrire à un programme d'athlétisme. Lorsqu'elle a découvert que l'un de ses entraîneurs favoris, rencontré lors d'un événement *Jours d'essai*, dirigerait le programme, elle était très emballée. L'entraîneur lui a donné, en tant que nouvelle participante, un exemple d'un entraînement type et lui a fait des suggestions quant à l'équipement à porter. Il a aussi pris soin d'informer ses parents de l'endroit où ils pouvaient se stationner le premier jour et leur a demandé d'arriver quelques minutes plus tôt pour leur montrer les installations et présenter Fatima aux autres athlètes.

Vie active

Caractéristiques des programmes

Axe de développement de l'athlète (en fonction de l'âge, du stade et/ou des habiletés)

L'objectif du volet *Vie active* est d'offrir aux athlètes des occasions de s'amuser, de relever des défis de niveau approprié, d'accumuler des minutes d'activité physique et de perfectionner des habiletés qui leur permettent d'améliorer leur santé, d'établir des liens sociaux et de développer un sentiment d'appartenance.

Centrés sur la littératie physique, les programmes soutiennent le développement social, psychologique, physique et cognitif des athlètes.

Le volet *Vie active* s'adresse aux athlètes de tous les âges.

Il met l'accent sur l'activité physique et la vie sociale, tout en offrant aux athlètes la possibilité de continuer à participer aux programmes d'Olympiques spéciaux.

Les athlètes peuvent faire partie du volet *Excellence sportive* pour un sport et participer aux programmes du volet *Vie active* pour d'autres sports.

Ce volet offre diverses occasions d'inclusion sociale. Le *programme de sports unifiés* en est un exemple.

(Stades du modèle original de 2007 : *Actif pour la vie*, *Compétitif pour la vie*)

Lieu où le sport est offert ou pratiqué

Les programmes peuvent demander des déplacements pour participer à des événements. Ceux-ci sont facultatifs et varient en fonction du programme et des préférences de l'athlète et de sa famille.

Degré et nature de la compétition

Les programmes comprennent des compétitions, mais l'accent est mis sur le plaisir et l'expérience, plutôt que sur la progression de l'athlète et la réalisation de records personnels.

FORMATION DES DIVISIONS POUR LES COMPÉTITIONS : La différence fondamentale entre les compétitions d'Olympiques spéciaux et celles d'autres organisations sportives est que les athlètes de toutes les habiletés sont encouragés à y prendre part. Les épreuves sont structurées de manière à opposer des personnes ayant des habiletés similaires à l'intérieur de divisions équitables.

Exemples

Programmes de sport communautaire, programme de sports unifiés, clubs de conditionnement physique.

Caractéristiques des athlètes

- › Athlètes de tous les groupes d'âge;
- › Athlètes de divers niveaux d'habiletés;
- › Athlètes à la recherche d'occasions d'interaction sociale;
- › Athlètes souhaitant pratiquer des sports complémentaires pour s'entraîner entre les saisons;
- › Athlètes souhaitant participer à un programme de sports unifiés.

Motivation

La motivation des athlètes du volet *Vie active* est souvent axée sur les aspects sociaux du sport, mais c'est toutefois l'aspect physique qui incite d'abord les participants potentiels à prendre part à un programme. Il est important que les athlètes de ce volet nouent des liens étroits avec leur entraîneur, les bénévoles et leurs coéquipiers tout en acquérant des habiletés qui amélioreront leur confiance en eux-mêmes et qui favoriseront leur sentiment d'appartenance. Bien que différents facteurs inspirent différentes personnes, la motivation est généralement axée sur la possibilité d'être actif, d'avoir une vie sociale et de pratiquer plusieurs sports. Dans sa planification, l'entraîneur doit donc accorder une priorité aux activités amusantes, aux interactions sociales, au conditionnement physique et aux compétitions amusantes (p. ex. Journées de plaisir, tournois locaux).



Compétence

Le développement des habiletés ne constitue pas toujours l'objectif principal des athlètes du volet *Vie active*, mais il s'agit néanmoins d'un important facteur qui encourage leur participation.

En effet, les athlètes sont plus portés à s'investir dans le sport s'ils éprouvent un sentiment d'appartenance parce qu'ils possèdent les habiletés requises. Les athlètes qui accomplissent une activité avec compétence dans un environnement sûr tirent plus de plaisir de leur participation et sont davantage portés à s'investir dans le sport et à tisser des liens sociaux.

Les leçons, les habiletés et les règles apprises dans le cadre du volet *Découverte* sont renforcées, selon les besoins individuels.

Dans le cadre d'un **programme de hockey intérieur** du volet *Vie active* :

- › Encourager les athlètes à tirer au filet en mettant l'accent sur bouger de façon continue pour améliorer le conditionnement physique.
- › Prévoir du temps libre avant et après un exercice en groupe de deux pour encourager la socialisation et favoriser la motivation.

Confiance

Les responsables qualifiés apprennent à connaître les athlètes et peuvent ainsi adapter l'expérience aux motivations et aux besoins individuels. Dans le cadre du volet *Vie active*, il est important de continuer de renforcer la confiance des athlètes en favorisant la réussite et en célébrant les réalisations dans leur groupe de pairs. Reconnaître les forces de chaque athlète en présence d'amis et de coéquipiers renforce la confiance de toutes les personnes concernées. Bien entendu, les éloges doivent être authentiques et soigneusement réfléchis.

Lors d'une **séance d'entraînement de curling** du volet *Vie active* :

- › Proposer aux athlètes de travailler en groupes de deux ou de quatre pour favoriser l'interaction sociale et leur offrir l'occasion de s'exercer à toutes les habiletés du jeu (p. ex. lancer, balayer).
- › Explorer des façons créatives de favoriser le développement des habiletés (p. ex. jouer à un jeu qui combine les quilles et le curling, organiser une compétition d'habiletés) afin que tous puissent s'amuser et briller dans un aspect de leur sport.

Lors d'une **séance d'entraînement de ski alpin** :

- › Mettre l'accent sur les interactions, le plaisir en plein air et la possibilité de socialiser en skiant.
- › Intégrer des courses amusantes avec des portes de base pendant la séance pour enseigner des habiletés techniques.

Aspects importants du programme :

- › Les participants peuvent participer à des activités axées sur le mouvement à n'importe quel âge ou à n'importe quelle étape de leur vie.

- › Les activités amusantes et intéressantes favorisent les liens sociaux.
- › Différents niveaux de compétition et de structure sont privilégiés pour répondre aux besoins des personnes et du groupe.
- › L'activité physique comprend toute activité qui demande de déployer un effort physique : jardinage, marche, danse, jogging, camping, etc.
- › Différents types d'activités peuvent être intégrés en fonction de l'évolution de la condition physique, des circonstances de la vie et des champs d'intérêt de la personne.
- › Le programme d'exercice de tout adulte devrait comprendre une combinaison d'exercices d'aérobic, de musculation et d'équilibre (Société du sport pour la vie, 2019, p. 52).

Athlètes du volet *Vie active* : Omar et Chloé

Omar vient tout juste de se joindre à Olympiques spéciaux et n'a pratiqué aucun sport depuis son enfance. Il a rencontré plusieurs athlètes d'Olympiques spéciaux par l'entremise de son foyer de groupe, et ces derniers l'ont convaincu de se joindre à l'équipe locale de basketball. Bien qu'Omar n'ait pas joué au basketball depuis l'école secondaire, il s'est engagé envers l'équipe, assiste régulièrement aux entraînements et affiche toujours un sourire. Comme ses pairs, Omar ne souhaite pas s'entraîner plus d'une fois par semaine ni voyager, puisque cela entrerait en conflit avec son horaire de travail. Ce qu'Omar aime le plus d'Olympiques spéciaux, c'est de faire partie d'une équipe avec ses amis et de participer au barbecue de fin d'année.

Chloé participe à Olympiques spéciaux depuis le programme Enfant actif et adore l'organisation. Le sport préféré de Chloé est le curling. Elle pratique ce sport dans le cadre des programmes d'Olympiques spéciaux et au sein de différents

clubs afin de passer plus de temps sur la glace. Chloé fréquente une école secondaire locale et a récemment découvert la boccia par l'entremise du programme de sports unifiés de son école. Elle joue maintenant à la boccia pendant les heures de dîner quelques fois par semaine avec sa partenaire de sports unifiés, et elles sont emballées par le tournoi de fin d'année. Bien qu'elle et sa partenaire soient compétitives, elles aiment beaucoup le côté social du sport qui leur a permis d'apprendre à mieux se connaître tout en pratiquant un sport.

Prise de connaissance et première participation

Comment et où le programme est-il promu?

Omar a découvert le programme de basketball par l'entremise de ses amis, mais la section locale d'Olympiques spéciaux fait également la promotion de ses programmes auprès des dirigeants des foyers de groupe et des organismes régionaux offrant des services sociaux et d'aide aux personnes en situation de handicap. Les écoles et les journaux font aussi la promotion des programmes d'Olympiques spéciaux. Des entraîneurs organisent des séances gratuites dans les foyers de groupe une fois par mois pour tisser des liens avec les jeunes et encourager plus de gens à se joindre au programme.

Comment accueille-t-on et intègre-t-on les nouveaux athlètes?

Les entraîneurs ont demandé à Chloé et à sa partenaire de trouver de nouveaux participants, de les accueillir amicalement, d'échanger à propos de leurs intérêts pour le sport et de leur transmettre des renseignements

utiles. Cette approche par les pairs a fait ses preuves, puisque de nombreux nouveaux athlètes sont timides et nerveux ou préfèrent simplement « se fondre dans le groupe » ou observer pendant quelques séances.

Transition entre les volets *Vie active* et *Excellence sportive*

L'entraîneuse de curling de Chloé lui a suggéré de viser les qualifications pour les prochains Jeux d'hiver. Chloé est intéressée, mais n'a aucune idée de ce à quoi elle doit s'attendre. L'entraîneuse a organisé une rencontre avec Chloé, ses parents et l'entraîneur provincial. À la fin de la rencontre, Chloé se sentait beaucoup plus sûre d'elle, puisqu'elle en avait appris davantage sur l'événement et la façon de s'y préparer. Ses parents se sentaient également mieux outillés pour gérer les différents aspects de la planification des déplacements et de l'inscription.



Excellence sportive

Caractéristiques des programmes

Axe de développement de l'athlète (en fonction de l'âge, du stade et/ou des habiletés)

« Brett est curleur d'Olympiques spéciaux au niveau compétitif et, bien qu'il aime la compétition et qu'il se soucie de ses performances au curling, l'aspect social du sport est de loin ce qui est le plus important et le plus gratifiant pour lui. » – Greg et Shannon, parents d'un athlète d'Olympiques spéciaux

L'objectif des programmes du volet *Excellence sportive* est d'offrir aux athlètes âgés de 12 ans et plus la possibilité de perfectionner leurs habiletés sociales, psychologiques, physiques et cognitives au moyen d'un plan d'entraînement et de compétition centré sur l'athlète et fondé sur les sciences du sport et les pratiques des organismes nationaux de sport respectif.

Les programmes mettent l'accent sur l'entraînement propre au sport, les records personnels et la compétition.

Les athlètes s'efforcent de s'améliorer dans un sport principal par saison afin de se préparer à des situations très compétitives. Les programmes s'adressent aux participants qui veulent progresser aux niveaux national et international.

Les responsables et les aidants continuent de soutenir le parcours de littératie physique de

chaque athlète en lui apprenant à valoriser et à prendre davantage en main sa propre littératie physique et sa propre santé.

(Stades du modèle original de 2007 : *S'entraîner à s'entraîner*, *Apprendre à compétitionner*, *S'entraîner à la compétition*, *S'entraîner à gagner*)

Lieu où le sport est offert ou pratiqué

Ce type de programme peut être offert dans des installations locales ou dans des centres d'entraînement régionaux. Des déplacements sont nécessaires pour se rendre aux compétitions locales, régionales, nationales et internationales.

Degré et nature de la compétition

PROGRAMMES DE COMPÉTITION :

La compétition commence au niveau local et, selon leur intérêt, les athlètes peuvent concourir aux niveaux régional, provincial/territorial, national et international.

Les athlètes de ce volet participent chaque année à de nombreuses compétitions qui représentent un niveau de défi adapté à leurs habiletés.

FORMATION DES DIVISIONS POUR LES COMPÉTITIONS :

La différence fondamentale entre les compétitions d'Olympiques spéciaux et celles d'autres organisations sportives est que les athlètes de toutes les habiletés sont encouragés à y prendre part. Les épreuves sont structurées de manière à opposer des personnes ayant des habiletés similaires à l'intérieur de divisions équitables.

Exemples

Équipes régionales et provinciales/territoriales; programmes d'entraînement nationaux; clubs de compétition; clubs généraux; Jeux provinciaux, nationaux et mondiaux.

Caractéristiques des athlètes

- › Les athlètes sont prêts à se concentrer sur un sport principal par saison;
- › Les athlètes se concentrent sur la compétition;
- › Les athlètes s'efforcent de réaliser des records personnels et d'obtenir des résultats.

Motivation

La motivation des athlètes du volet *Excellence sportive* est principalement axée sur la performance individuelle et la compétition, alors que la motivation des athlètes du volet *Vie active* est davantage axée sur le plaisir et les liens sociaux. Les athlètes du volet *Excellence sportive* se concentrent d'abord et avant tout sur les records personnels, les médailles, la progression vers des niveaux de compétition supérieurs et la maîtrise des habiletés techniques propres au sport. Ils se fixent des objectifs dans leur sport et s'efforcent de perfectionner leurs habiletés en vue de compétitions subséquentes. Les athlètes de toutes les habiletés peuvent faire partie du volet *Excellence sportive* s'ils sont motivés par la compétition, la progression et la réalisation de records personnels.

Compétence

La compétence est un objectif fondamental du volet *Excellence sportive*, puisque ce volet met l'accent sur le perfectionnement des habiletés physiques, la réalisation de records personnels et la compétition. Les athlètes qui ont choisi un sport principal se concentrent sur l'amélioration personnelle et le perfectionnement de leurs habiletés sportives, plutôt que sur l'acquisition et le maintien de telles habiletés.

Lors d'une **séance d'entraînement de soccer** du volet *Excellence sportive*, les athlètes :

- › Sont encouragés à faire le moins de touches possibles pour contrôler le ballon et le tirer au filet avec précision;
- › Se concentrent sur la constance et la confiance au tir en tirant au but contre un gardien;
- › Sont motivés par l'amélioration de leurs habiletés de touche, de drible et de tir.

Lors d'une **séance d'entraînement de ski alpin** du volet *Excellence sportive* :

- › Les entraîneurs veillent au perfectionnement d'habiletés telles que les virages et la vitesse.
- › Les athlètes sont encouragés à analyser et à étudier la gestion du parcours et les trajectoires de course optimales.
- › Les entraîneurs exposent les athlètes à différents types de neige et de terrains pour les préparer à la compétition.

Confiance

Les responsables qualifiés offrent des possibilités d'entraînement technique et tactique propre au sport au moyen d'activités et d'exercices amusants qui favorisent les liens sociaux et l'inclusion.

Pour réaliser des records personnels et des objectifs de compétition et perfectionner des habiletés de niveau expert les athlètes doivent avoir une grande confiance en eux. Dans le volet *Excellence sportive*, les athlètes acquièrent principalement de la confiance en suivant leurs progrès et en se fixant des objectifs. Lorsque des objectifs précis comprenant idéalement des paramètres mesurables sont définis au début de la saison, les athlètes gagnent en confiance à mesure qu'ils accomplissent ce qu'ils ont entrepris de faire.

Lors d'une **séance d'entraînement de curling** du volet *Excellence sportive* :

- › Les athlètes travaillent sur leurs habiletés et stratégies de jeu.
- › Chaque entraînement ou compétition commence par l'établissement d'objectifs et se termine par une réflexion sur les objectifs, les réussites, les réalisations et les possibilités d'amélioration.
- › Les données et statistiques du match sont utilisées pour évaluer la performance.
- › Les objectifs sont conçus pour correspondre aux habiletés et aux compétences de l'athlète afin de ne pas miner sa confiance.
- › Les « tope là » et les autres formes d'encouragement et de camaraderie sont importantes pour renforcer la confiance.

Aspects importants du programme

FORME PHYSIQUE : La priorité consiste à perfectionner volontairement

et systématiquement un répertoire plus vaste d'habiletés motrices dans des environnements de plus en plus exigeants.

PRÉVENTION DES BLESSURES :

L'acquisition d'une littératie physique et le perfectionnement des habiletés techniques pendant le développement contribuent à accroître la résistance et à réduire les risques de blessure.

SYMÉTRIE : Certaines activités sollicitent un côté du corps beaucoup plus que l'autre (p. ex. le softball, les quilles et le golf) et peuvent ainsi entraîner des déséquilibres musculaires entre le côté gauche et le côté droit du corps. Pour prévenir les déséquilibres musculaires et favoriser un développement musculaire uniforme, les athlètes peuvent pratiquer des activités complémentaires.

PERFORMANCE À LONG TERME : Il est possible d'améliorer la performance à long terme en continuant de développer sa littératie physique et en participant à des activités et à des entraînements qui préviennent l'asymétrie musculaire et les blessures connexes (*Le sport c'est pour la vie*, 2019).

PRENDRE SOIN DE SOI : Prendre soin de soi est une priorité pour le maintien de la santé et de l'équilibre de vie des athlètes.

Athlètes du volet *Excellence sportive* : Morgan et Robbie

Morgan, athlète de haut niveau, a progressé à travers les Jeux régionaux, provinciaux et nationaux jusqu'au Programme de l'équipe nationale en patinage artistique. Le travail acharné de Morgan lui a permis d'obtenir une invitation à concourir aux Jeux mondiaux. Morgan se trouve au sommet du classement, et on s'attend à ce que sa performance soit bonne. Après avoir commencé son parcours de compétition en patinage artistique au niveau 3,

Morgan a réussi à obtenir une place au niveau 5 pour les Jeux. Tout au long du cycle des Jeux, Morgan a travaillé à peaufiner ses techniques propres à son sport tout en cherchant à s'améliorer à chacune des compétitions afin de tenter de décrocher la médaille d'or.

Robbie fait partie de l'équipe de hockey intérieur et se prépare à participer aux Jeux provinciaux l'an prochain. Après avoir figuré quatre ans sur la liste, Robbie fait encore partie des membres relativement nouveaux, mais apprécie la nature compétitive du sport et la possibilité de perfectionner ses habiletés aux côtés de ses pairs. Bien que les performances de Robbie ne soient pas les meilleures, il fait preuve de détermination pour aider l'équipe à atteindre son objectif, qui est de participer aux Jeux nationaux. À chaque entraînement, Robbie se concentre à lever la rondelle et à améliorer la précision de ses passes. Pour compléter ses entraînements de hockey, accroître sa vitesse et développer son endurance, Robbie pratique l'athlétisme pendant la période estivale.

Prise de connaissance et première participation

Comment et où le programme est-il promu?

Morgan et Robbie ont été encouragés à progresser par leurs entraîneurs. Par ailleurs, la direction et le personnel d'entraînement des équipes provinciale et nationale ont aussi communiqué avec les sections locales pour les aviser des possibilités à venir. Les entraîneurs des sections locales sont invités à animer des séances de perfectionnement pour donner aux athlètes les habiletés et les renseignements nécessaires à leur préparation à la compétition dans le volet *Excellence sportive*.

Comment accueille-t-on et intègre-t-on les nouveaux athlètes?

Pour chaque Jeux d'envergure, l'équipe de gestion des Jeux et l'hôte de l'événement collaborent afin de veiller à ce que les athlètes, qu'ils soient nouveaux ou non, reçoivent les renseignements sur l'organisation, l'entraînement, l'équipement, les attentes, les coûts, etc. Les rencontres visant à préparer de façon adéquate les athlètes pour les compétitions sont suivies par des séances de questions. Des vérifications régulières sont également faites auprès des athlètes et des membres de leur famille pour confirmer que chacun dispose des renseignements nécessaires.

Transition entre les volets *Excellence sportive* et *Découverte ou Vie active* (vers un nouveau sport)

Morgan a décidé de prendre une pause du patinage artistique pour essayer les quilles. L'athlète et son aidant se sont entretenus avec l'entraîneuse de Morgan, qui a appuyé cette idée et qui a fait quelques appels pour trouver un programme de quilles d'Olympiques spéciaux dans la région. L'aidant a mentionné à l'entraîneur de quilles que Morgan voulait s'amuser et se faire de nouveaux amis dans son quartier. Emballé de l'accueillir au sein de son équipe, l'entraîneur de quilles a aidé sa nouvelle recrue à atteindre ses objectifs personnels au cours de la saison. Morgan a pu transmettre ses trucs appris grâce au patinage artistique à ses nouveaux coéquipiers, comme les bienfaits de prendre de grandes respirations lorsque l'on est nerveux, l'importance de faire des étirements avant de pratiquer une activité et la façon de rester concentré lorsqu'il y a des distractions.

Expérience sportive de qualité

Olympiques spéciaux s'engage à offrir des expériences sportives de qualité et à promouvoir l'excellence individuelle et la santé en soutenant la prestation de bons programmes offerts dans des environnements sains et par du personnel qualifié.

À quoi ressemblent « de bons programmes offerts dans des environnements sains et par du personnel qualifié »?

L'objectif du sport de qualité est de créer des expériences positives dans des environnements favorables.

Malheureusement, si la participation sportive et l'activité physique ne sont pas amusantes, progressives, positives ou accueillantes, les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent se tourner vers des activités moins saines. Le sport de qualité est adapté aux habiletés de l'athlète, sûr, inclusif et bien organisé.



Le sport de qualité

basé sur le développement à long terme du participant/athlète est...



...et mène à

**l'excellence personnelle
et à une santé optimale**

Figure 4 : Cycle du sport de qualité

Adaptation : Le sport c'est pour la vie, *Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0*

Grille de vérification du *sport de qualité* d'Olympiques spéciaux

Les activités physiques et sportives sont de bonne qualité lorsque les bonnes personnes font les bonnes choses aux bons moments, ce qui permet à tous les participants d'Olympiques spéciaux de vivre des expériences positives. La grille de vérification du sport de qualité d'Olympiques spéciaux* définit les éléments qui engendrent des expériences sportives de qualité dans tout programme de sport. Cette grille de vérification personnalisée peut servir d'outil pour les responsables de sections et de clubs qui souhaitent évaluer ou améliorer la qualité de leur programmation sportive. Les utilisateurs de la grille sont invités à consulter les ressources ou le [site Web de leur section provinciale/territoriale](#) pour confirmer les critères d'utilisation propres à la section.

1. Remplissez individuellement la grille de vérification du sport de qualité avec au moins une autre personne de votre organisation, de votre club ou de votre programme.
2. Comparez vos interprétations et vos réflexions.
3. Définissez un aspect :
 - qui serait le plus facile à aborder;
 - qui aurait le plus de retombées s'il était abordé.
4. Consultez la page [Sport de qualité](#) pour obtenir des idées et des ressources.

Parmi le **PERSONNEL QUALIFIÉ**, attentionné et compétent, on retrouve :

Des entraîneurs et des bénévoles qui :

Possèdent une formation et des qualifications appropriées.

☐	Les entraîneurs sont formés conformément aux exigences en matière de formation sportive et technique d'Olympiques spéciaux Canada (OSC) et du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et ont effectué le module Prendre des décisions éthiques (PDE) et réussi l'évaluation [coach.ca/fr/prise-de-decisions-ethiques-pde]. Consultez les normes et les exigences minimales de votre section provinciale ou territoriale auprès de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE).
☐	Les entraîneurs peuvent participer à des programmes de formation continue, comme les suivants : • Modules d'apprentissage en ligne d'OSC dans Le Casier [lecasier.coach.ca/OnlineLearning#SPE] • Entraîner des athlètes ayant l'autisme • Entraîner des athlètes ayant le syndrome de Down • Diversité et inclusion en action • Module Entraîner des athlètes ayant un handicap de l'ACE [coach.ca/fr/entraîner-des-athletes-ayant-un-handicap] • Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones [fr.aboriginalsportcircle.ca] • Équité des genres [womenandsport.ca/fr/] • Introduction à la littératie physique [sportpurlavie.ca] • HIGH FIVE® [highfive.org/fr]. • Autres ateliers régionaux, provinciaux ou territoriaux
☐	Encouragent le mentorat et renforce les compétences des futurs entraîneurs et bénévoles.

Accordent la priorité à la sécurité et respectent les normes en matière d'entraînement d'OSC. (Consultez les normes et les exigences minimales de votre section provinciale ou territoriale.) Par exemple :	
☐	Présence d'un rapport récent de vérification du casier judiciaire pour le secteur vulnérable dans le dossier de la section provinciale ou territoriale.
☐	Code de conduite lu et signé par tous les bénévoles et employés.
☐	Modules d'apprentissage en ligne Formation sur la sécurité dans le sport (ACE) ou Respect et sport terminés.
☐	Mise en œuvre des politiques de sport sécuritaire portant sur la création d'environnements sportifs exempts de harcèlement, d'abus et de discrimination.
☐	Mise en œuvre de la « Règle de deux » afin d'assurer des interactions ouvertes et transparentes et soutien du mouvement Entraînement responsable [coach.ca/fr/mouvement-entrainement-responsable].
☐	Adhésion à la mission, à la vision et aux valeurs d'Olympiques spéciaux Canada [specialolympics.ca/fr/informez-vous/propos-dolympiques-speciaux-canada/notre-mission]
Adoptent une approche axée sur l'athlète (la priorité est accordée aux besoins de l'athlète lors de la planification et de la mise en œuvre des programmes et des compétitions).	
☐	Font la démonstration des principes énoncés par l'organisation et intègrent une vision du sport fondée sur les valeurs relativement à l'entraînement et à la compétition.
☐	Font appel à un langage adapté aux habiletés et au niveau de compréhension de l'athlète, sont aptes à communiquer de façon claire et équitable et invitent les participants à prendre part aux conversations et aux rétroactions.
☐	Comprennent et prennent en compte le stade de développement et les habiletés de l'athlète lors de la mise en œuvre des programmes [sportpurlavie.ca/developpement-a-long-terme] ainsi que la section « athlètes d'Olympiques spéciaux » (page 30) de la Ressource d'OSC en matière d'introduction au sport de compétition.
☐	Comprennent comment développer la littératie physique et comment l'intégrer dans les programmes pour les athlètes de tout âge (<i>Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens</i> [sportpurlavie.ca]).
Des parents, des soignants et des aidants qui :	
☐	Sont respectueux [french.respectinsport.com/parent-program].
☐	Reçoivent et recherchent des renseignements afin d'approfondir leurs connaissances des avantages potentiels [www.specialolympics.ca/fr/participez/les-avantages-de-nos-programmes] du sport et de l'activité physique pour leur athlète d'Olympiques spéciaux et de mieux les aider.
☐	Soutiennent la participation constante et significative des athlètes aux programmes et aux compétitions.
Une administration organisationnelle (sections et communautés) qui :	
☐	Adhère à la mission, à la vision et aux valeurs d'Olympiques spéciaux [specialolympics.ca/fr/informez-vous/propos-dolympiques-speciaux-canada/notre-mission].
☐	Respecte les décisions, les politiques et les pratiques opérationnelles, procède à la gestion des risques et emploie les outils les plus récents et les plus sécuritaires.
☐	Évalue régulièrement la gouvernance, l'améliore continuellement et la modernise.
☐	Cherche des occasions de s'engager auprès des programmes et des organismes de la collectivité, de la province ou du territoire ainsi qu'à l'échelle nationale pour faire progresser le sport de qualité et accroître les possibilités pour les participants.
☐	Se sert du sport comme d'un outil de changement social et de développement des collectivités [specialolympics.org/our-work?locale=en].

Des ENVIRONNEMENTS SAINS , créant un sentiment de bien-être, qui sont :	
Inclusifs et accueillants.	
☐	Tous peuvent s'y sentir en sécurité et à sa place, quels que soient leurs habiletés et leurs antécédents (Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap : [cdpp.ca] , <i>Un Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant une déficience intellectuelle</i> : [t.co/V6HN7dPCIS]).
☐	L'accès est abordable et sans obstacle.
Stimulants, amusants et équitables.	
☐	Les installations et l'équipement sont adaptés en fonction des habiletés, de la taille et du modèle de développement à long terme des participants (au besoin).
☐	Les programmes et les environnements, tout comme les règles et les politiques, sont conçus pour maintenir l'équilibre entre le développement positif, le plaisir et la sécurité.
☐	Le programme est mis en œuvre sur une base régulière, soit une fois par semaine pendant au moins 8 semaines.
Sécuritaires.	
☐	L'équipement est en bon état.
☐	Les installations sont sécuritaires et inclusives, et l'espace est accueillant, approprié, propre, bien éclairé et bien entretenu. Les membres du personnel ont été formés pour donner les premiers soins.
☐	On y respecte les principes du sport sécuritaire; l'établissement dispose de politiques et de renseignements concernant l'intimidation, le harcèlement, les inconduites émotionnelles, physiques et sexuelles ainsi que les commotions cérébrales, d'un plan d'action d'urgence et de renseignements médicaux à jour pour chaque athlète auxquels on peut facilement accéder.
☐	On y trouve des environnements appropriés qui mobilisent efficacement les participants dans le cadre du volet de DLTA (<i>Découverte, Vie active, Excellence sportive</i>).
De BONS PROGRAMMES , adaptés au développement, qui :	
Respectent les ratios appropriés.	
☐	Des ratios établis pour la sécurité des athlètes et pour faciliter la supervision. OSC recommande un ratio de 1 entraîneur pour 4 athlètes (été) et de 1 entraîneur pour 3 athlètes (hiver et jeunes athlètes).
Favorisent une planification et une prestation de programmes axées sur l'athlète.	
☐	Les habiletés, l'âge, la taille et la maturité sont des aspects qui sont tous pris en compte lors du regroupement des athlètes d'Olympiques spéciaux.
☐	Les athlètes sont activement engagés dans le jeu ou l'activité et pleinement acceptés par leurs coéquipiers.
☐	Tous les aspects holistiques de la participation sont pris en compte, y compris ceux liés à l'apprentissage et aux fonctions cognitives, au développement social et émotionnel et aux habiletés physiques et motrices (Guide de référence d'introduction au sport de compétition d'OSC).
☐	La motivation de l'athlète est prise en compte lors de l'organisation des séances d'entraînement ainsi que lors de la sélection des compétitions (p. ex. développement des habiletés, activités amusantes, présence de pairs et d'amis).
☐	Les programmes comprennent des mesures de renforcement appropriées (p. ex. musique, vidéos, éloges verbaux, encouragements, renforcement extrinsèque positif).

Proposent des progressions et des défis appropriés.	
☐	Les athlètes apprennent et perfectionnent les compétences qu'ils possèdent déjà.
☐	Il est possible de rendre une activité plus ou moins difficile en fonction des compétences et des habiletés de l'athlète.
☐	En fonction de leurs intérêts, de leurs habiletés et du volet, les participants peuvent jouer à des positions différentes ou essayer différents événements et différents sports [litteratiophysique.ca].
☐	Les habiletés et les techniques sont enseignées par la correction, l'analyse des compétences et la rétroaction.
Proposent une planification holistique.	
☐	Les programmes et les séances d'entraînement sont bien préparés et mis en œuvre de façon à répondre aux besoins des athlètes, conformément au volet de DLTA (<i>Découverte, Vie active, Excellence</i>).
☐	Le programme est conforme au cadre de DLTA OS 2.0 et tient compte du cadre de DLT des organismes nationaux de sport [sportpouirlavie.ca/modeles-dlt].
☐	Le club fait découvrir aux participants des programmes et des occasions adaptés au développement de chacun qui peuvent comprendre différents volets, types de jeu, clubs génériques, compétitions ou activités.
☐	Les programmes font appel à des mentors pour les entraîneurs et à des bénévoles pour renforcer les capacités et la planification de la relève.
☐	Les programmes renforcent les comportements sains par l'information, la formation et la mise en relation avec des fournisseurs de services (c.-à-d. Athlètes en santé [specialolympics.ca/fr/informez-vous/programmes-dolympiques-speciaux/athletes-en-sante], programmes de conditionnement physique et de santé, etc.).
Favorisent une participation significative et prévoient des compétitions.	
☐	Afin d'optimiser leur développement, le cas échéant, les participants s'adonnent à des matchs à petite échelle avec moins de joueurs, s'affrontent sur des distances plus courtes ou jouent moins longtemps. Ces stratégies permettent un engagement et un temps de participation active optimaux lors d'une séance d'entraînement ou d'un match.
☐	Les règles sont modifiées lors des séances d'entraînement en fonction des habiletés et du volet des participants.
☐	Divers modèles de compétition sont envisagés afin de respecter le développement et la compétence de l'athlète et de garantir une participation significative.
☐	Le cas échéant, en fonction du bassin d'athlètes, les équipes, les groupes, les lignes ou les catégories sont équilibrés pour que les participants ayant des habiletés similaires puissent s'affronter, permettant ainsi à tous les athlètes d'être stimulés et de connaître la victoire.
☐	Tous les participants peuvent jouer et s'entraîner de manière semblable.
☐	La durée de la compétition favorise l'apprentissage, et la compétition est abordable et accessible.
☐	Des officiels de sports qualifiés et formés sont embauchés pour superviser les compétitions.
☐	Une approche de type Apprendre et comprendre par le jeu » est adoptée dans la mesure du possible [recreagir.net/about-playsport/teaching-games-understanding-tgfu-0].

* Adaptation : *Le sport c'est pour la vie, Développement à long terme de l'athlète 2.0 : Favoriser des expériences sportives de qualité*, p. 19

ANNEXE

Leçons apprises depuis le modèle de DLTA de 2007

Voici un résumé des principaux changements apportés au cadre de DLTA OS 2.0.

› **Élimination de l'âge chronologique.**

L'âge chronologique a été éliminé, et l'accent est mis sur les expériences/volets au sein desquels les athlètes participent à un sport ou à une activité physique. Les stades sont utilisés pour faire des liens avec les matrices de développement de l'athlète et les programmes de sport de qualité des organismes nationaux de sport (ONS) au moment de définir des possibilités d'entraînement et de compétition propres au sport et adaptées aux habiletés de l'athlète.

› **Les stades demeurent pertinents, mais l'accent est mis sur les volets de participation.** L'accent du cadre révisé porte sur les expériences et les objectifs ou les motivations de l'athlète. Les stades demeurent pertinents avec l'intégration des matrices de développement de l'athlète des ONS. Tous les stades de 2007 se retrouvent dans les expériences actuelles.

› **Les matrices de développement de l'athlète demeurent du ressort des ONS.** Les ONS ont élaboré des matrices de développement de l'athlète qui servent de ressource aux entraîneurs pour favoriser le développement physique et l'acquisition des habiletés techniques et tactiques de leurs athlètes. Ces matrices intègrent certains éléments du développement psychologique, social/émotionnel et du mode de vie et fournissent des lignes directrices pour l'élaboration de ressources sportives adaptées au développement des athlètes. Il est également important

de faire des liens entre les matrices de développement de l'athlète et les programmes de sport de qualité des organismes nationaux de sport de qualité des ONS.

› **La compétition ne définit pas le stade ou le volet de participation.** Les athlètes sont désormais regroupés en fonction de l'expérience sportive, des objectifs de compétition ou de ce qui les motive à participer plutôt que sur la compétition.

› **Une meilleure compréhension du fait qu'il n'existe pas d'approche linéaire au développement de l'athlète.** Le cadre révisé tient compte du fait que le développement de l'athlète n'est pas linéaire et reflète donc mieux le parcours de l'athlète d'Olympiques spéciaux. Il démontre la forte probabilité que les athlètes changeront de volet en fonction de leur motivation, des cycles des Jeux, des programmes de sport auxquels ils ont accès, etc.

› **Élaboration d'un plan de mise en œuvre pour soutenir l'application du cadre.** Le plan de mise en œuvre recensera des ressources et des outils concrets (p. ex. des vidéos) à l'intention des athlètes, des entraîneurs, des membres de la famille et des autres intervenants afin de soutenir l'application du cadre.

› **Accent accru sur le soutien aux entraîneurs et sur l'intégration du contenu dans la formation des entraîneurs.** Le cadre reste un élément essentiel du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et sera soutenu par des ressources et des outils concrets à l'intention des entraîneurs.

- **Accent sur une terminologie plus pertinente et appropriée.** L'accent est mis sur l'utilisation d'une terminologie qui favorise des expériences sportives de qualité, à savoir d'un langage inclusif et accessible aux personnes de toutes les habiletés.
- **Lien avec les trois domaines du Programme national de certification des entraîneurs d'OSC dans les ressources.** Compte tenu de l'importance des trois domaines (apprentissage/cognitif, social/émotionnel et physique/moteur) dans le PNCE d'OSC, le cadre révisé intègre cette terminologie et ces principes et favorise une approche globale quant au développement de l'athlète, conformément au matériel du PNCE. Les trois domaines d'Olympiques spéciaux couvrent les

cinq segments de la matrice de développement de l'athlète des ONS (les habiletés physiques, les habiletés techniques/tactiques, les habiletés psychologiques, les habiletés sociales/émotionnelles et les aptitudes à la vie quotidienne) et relieront ces deux éléments.

- **Accent sur la prestation de programmes multisports et mise en valeur de ce système.** Le cadre révisé accorde un rôle important à la participation multisport en tant que facteur contribuant à l'acquisition de la littératie physique et influant les objectifs propres à chaque sport ainsi que le calendrier sportif et la participation de l'athlète. Il souligne également la fluidité entre les différents volets de participation.

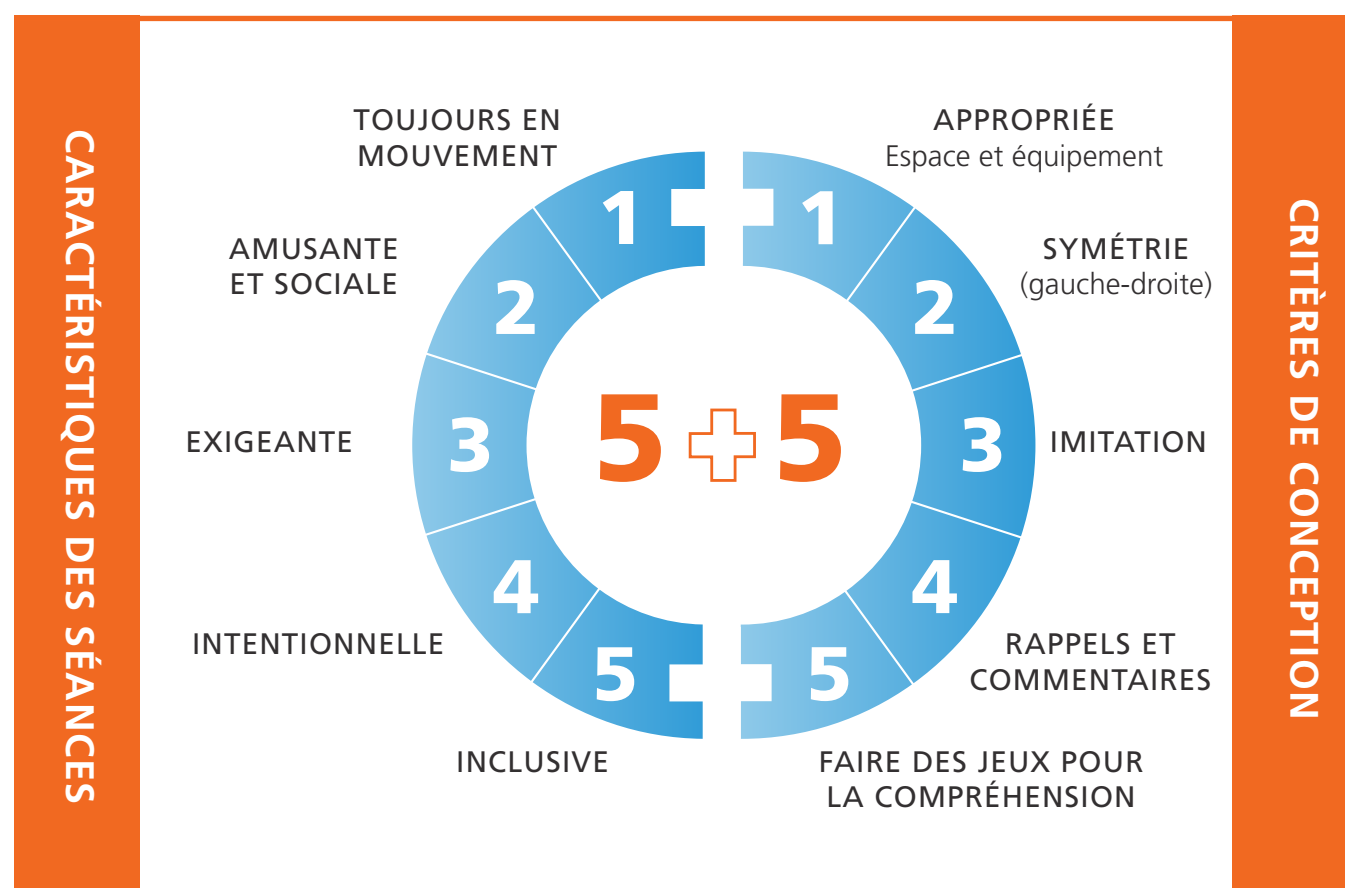


Figure 5 : Cinq caractéristiques qui définissent les séances, plus cinq critères de conception pour développer la littératie physique.
Adaptation : *Extrait de Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens, p. 19.*

Sources

- › TINT, A., K. THOMSON, et J.A. WEISS. « A systematic literature review of the physical and psychosocial correlates of Special Olympics participation among individuals with intellectual disability », *Journal of Intellectual Disability Research*, DOI : 10.1111/jir.12295. MENCAP and International Association of the Scientific Study of Intellectual and Developmental Disabilities and John Wiley & Sons Ltd., 2016.
- › WEISS, J.A., et coll. « Understanding Special Olympics experiences from the athlete perspectives using photo-elicitation: A qualitative study », *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, DOI : 10.1111/jar.12287. John Wiley & Sons Ltd., 2016.
- › Olympiques spéciaux Colombie-Britannique. Revue de la littérature, *Special Olympics Program Toolkit – Turning Research Knowledge into Action*, mai 2012. Consulté en ligne, à l'adresse resources.specialolympics.org/program_research_toolkit.aspx.
- › KHOO, S., et R. ENGELHORN. « Volunteer Motivations at a National Special Olympics Event », *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol. 28, no 1, p. 27-39 (2011). Human Kinetics, Inc., 2011.
- › **Développer la littératie physique – Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens** sportpouirlavie.ca/portfolio-view/developper-la-litteratie-physique-vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-canadiens
- › **Sport de qualité pour les communautés et les clubs** sportpouirlavie.ca/portfolio-view/sport-de-qualite-pour-les-communautes-et-les-clubs/ <https://sportpouirlavie.ca/portfolio-view/sport-de-qualite-pour-les-communautes-et-les-clubs>
- › **Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0** sportpouirlavie.ca/dlt
- › **Special Olympics Overall Impact and Sports Research** media.specialolympics.org/resources/research/sports/SO-Research-Overview-Impact-Sports-06-2018.pdf?_ga=2.127906057.58960861.1619454795-805211444.1619454795



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada

