



S'amuser grâce
au sport
Orientation à
domicile

Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada



Les Olympiques spéciaux ont été
créés à partir d'une notion
toute simple : le sport a l'immense
pouvoir de transformer des vies,
de changer les attitudes
et de renforcer les collectivités.
En rassemblant les gens,
les Olympiques spéciaux nous
enseignent à découvrir nos
ressemblances au lieu de mettre
l'accent sur nos différences.

S'amuser grâce
au sport
Orientation à
domicile

Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada





ÉLABORÉ PAR

Adrian Szamreta
Olympiques spéciaux Canada

REMERCIEMENTS

Tom Davies
Olympiques spéciaux Canada

Shawn Fevens
Olympiques spéciaux Colombie-Britannique

CRÉÉ AVEC L'AIDE DE

Olympiques spéciaux Inc., Young Athletes Activity Guide

L'avènement des programmes d'Olympiques spéciaux Canada Enfant actif et S'amuser grâce au sport a sans doute été la plus importante initiative encourageant l'activité physique et la participation sportive chez les enfants ayant une déficience intellectuelle et un trouble du développement au Canada. S'appuyant sur ce succès, les guides d'orientation à domicile Enfant actif et S'amuser grâce au sport offrent aux parents et aux aidants la possibilité de faire de l'activité physique avec les enfants et de développer leurs habiletés, tant à la maison que dans la collectivité. Ainsi, les familles pourront jouer, apprendre et faire des activités ensemble, ce qui renforcera les habiletés, les connaissances et les attitudes acquises durant les séances hebdomadaires d'Olympiques spéciaux. De plus, cela augmentera les occasions de mettre en pratique ces habiletés importantes dans diverses situations et de les voir valorisées par toute la famille et accroîtra la probabilité que les enfants pratiquent une activité physique ou sportive toute leur vie durant, ce qui aura des effets positifs tant sur leur santé que sur leur qualité de vie. Habilitier les familles à faire de l'activité physique est bénéfique pour tous.

MEGHANN LLOYD, PH. D.

Professeure adjointe, Faculté des sciences de la santé, Institut de technologie de l'Université de l'Ontario,
adjointe à la recherche au centre pour enfants Grandview

2015
1^{RE} ÉDITION

S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

Table des matières

Le mouvement des Olympiques spéciaux	1
Message de la présidente-directrice générale	2
DLTA et Olympiques spéciaux	4
S'amuser grâce au sport	6
Utilisation de ce guide	7
1 ^{re} semaine	10
2 ^e semaine	12
3 ^e semaine	14
4 ^e semaine	16
5 ^e semaine	18
6 ^e semaine	20
7 ^e semaine	22
8 ^e semaine	24
9 ^e semaine	26
10 ^e semaine	28
11 ^e semaine	32
12 ^e semaine	34
Conclusion	37
Annexe A	38
Annexe B	39
Annexe C	43

S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

Le mouvement des Olympiques spéciaux

Les Olympiques spéciaux ont été créés à partir d'une notion toute simple : le sport a l'immense pouvoir de transformer des vies, de changer les attitudes et de renforcer les collectivités. En rassemblant les gens, les Olympiques spéciaux nous enseignent à découvrir nos ressemblances au lieu de mettre l'accent sur nos différences.

Le mouvement communautaire est bien installé, de St. John's à Terre-Neuve jusqu'à Victoria et à Whitehorse dans l'Ouest, et ses bienfaits sont indéniables pour les enfants, les jeunes et les adultes ayant une déficience intellectuelle inscrits à ses programmes de même que pour leurs proches.

En tant que section du mouvement mondial qui compte aujourd'hui plus de 229 programmes accrédités dans 170 pays desservant plus de 3,7 millions de personnes, Olympiques spéciaux Canada a parcouru un long chemin depuis sa création en 1969. Cette année-là, la toute première compétition a attiré 1 400 personnes de partout au pays vivant avec une déficience intellectuelle. Aujourd'hui, plus de 38 000 enfants, jeunes et adultes ayant une déficience intellectuelle sont inscrits à nos programmes offerts presque tous les jours dans les clubs sportifs locaux. Ces clubs bénéficient de l'appui d'un réseau exceptionnel de 18 000 bénévoles : des Canadiens de tous les horizons engagés à faire quelque chose de remarquable et d'extraordinaire.

Aujourd'hui, les Olympiques spéciaux sont plus qu'un événement. Ils sont devenus un mouvement social des plus puissants et des plus efficaces, un mouvement qui a la chance de profiter du soutien exceptionnel de fidèles partenaires communautaires, commerciaux et gouvernementaux et de l'appui d'individus qui, comme nous, croient au pouvoir extraordinaire du sport et au succès que peuvent apporter les Olympiques spéciaux.

Les Olympiques spéciaux sont souvent le seul moyen pour les personnes ayant une déficience intellectuelle de participer activement à la vie de leur collectivité et d'accroître leur confiance en soi. La participation ouvre grand les portes à la responsabilisation, à la compétence et à l'acceptation. Olympiques spéciaux Canada comble les besoins de ces personnes ayant une déficience, des plus jeunes aux adultes, depuis la personne qui fera de l'exercice pendant toute sa vie et qui fera régulièrement du sport à son club local jusqu'à l'athlète qui gravira les échelons et participera à des compétitions nationales et internationales.



SHARON BOLLENBACH, PRÉSIDENTE-DIRECTRICE GÉNÉRALE D'OLYMPIQUES SPÉCIAUX CANADA,
EN COMPAGNIE DE JOSEPH, PARTICIPANT À S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

Message de notre présidente-directrice générale

Au nom d'Olympiques spéciaux Canada, je vous remercie de faire partie du mouvement des Olympiques spéciaux. Que votre enfant en soit à sa première expérience au sein d'Olympiques spéciaux en tant que participant à **S'amuser grâce au sport** ou qu'il y soit venu après avoir participé au programme **Enfant actif**, sa participation active dans les sports lui laissera un souvenir impérissable et jettera les bases pour le développement des habiletés toute sa vie durant.

Olympiques spéciaux Canada vante depuis des décennies les bienfaits du mode de vie sain et actif qui découle de la participation aux programmes des Olympiques spéciaux conçus pour améliorer le bien-être des personnes ayant une déficience intellectuelle. Quel que soit leur âge ou leur niveau d'habileté, tous les Canadiens ayant une déficience intellectuelle peuvent participer aux programmes des Olympiques spéciaux dont l'objectif est d'enrichir leur vie, de renforcer les collectivités et de changer les attitudes afin de créer une société plus inclusive.

En 2009, Olympiques spéciaux Canada a lancé le programme **S'amuser grâce au sport** à l'échelle du pays. Il s'agit d'un programme novateur de jeux sportifs pour les jeunes de sept à 12 ans ayant une déficience intellectuelle qui vise à améliorer leurs habiletés fondamentales du mouvement et leur littéracie physique tout en leur inculquant des habiletés propres au sport. Dans le cadre de ce programme, les athlètes prennent part à diverses activités qui favorisent leur développement physique, cognitif et social.

Nous sommes ravis de l'expansion continue du programme **S'amuser grâce au sport** au Canada. Nous offrons actuellement des programmes dans nos 12 sections provinciales / territoriales et le nombre d'athlètes qui participent à ce programme extraordinaire croît chaque année.

Une participation active dans les sports qui laissera un souvenir impérissable et jettera les bases pour le développement des habiletés toute la vie durant

Sharon Bollenbach,

Présidente-directrice générale, Olympiques spéciaux Canada

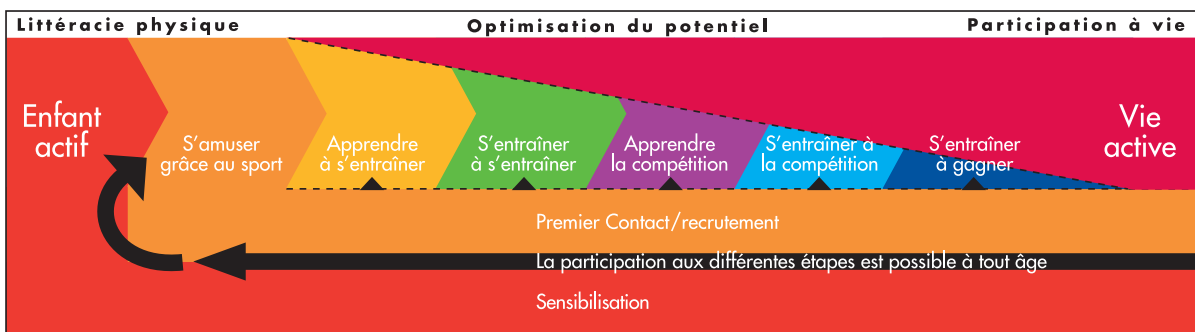
S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

Développement à long terme de l'athlète (DLTA) et Olympiques spéciaux

Olympiques spéciaux Canada, qui ne s'adresse pas uniquement aux adultes, a développé un modèle qui favorise le bien-être de ses athlètes à partir d'un très jeune âge. Nos programmes pour les jeunes athlètes et nos programmes et services pour les adultes ont fait de nous un organisme de sport très respecté.

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) encadre dès l'âge de deux ans les personnes ayant une déficience intellectuelle afin de les guider tout au long de leur participation sportive, qu'elles souhaitent demeurer actives toute leur vie en participant à des programmes communautaires ou récréatifs ou encore gravir le podium dans le cadre de programmes d'entraînement à la compétition.

Le schéma ci-dessous illustre l'approche à long terme du développement de l'athlète d'Olympiques spéciaux.



Enfant actif s'adresse aux enfants de 2 à 6 ans.

S'amuser grâce au sport s'adresse aux enfants de sept à 12 ans

Les étapes intermédiaires, **Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, Apprendre la compétition, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner**, offrent un parcours axé sur la compétition où les athlètes ont la possibilité de participer à des compétitions locales et régionales et même de passer aux compétitions de calibre provincial, national et même mondial. Pour sa part, **Vie active** offre un parcours récréatif. Nos programmes encouragent l'activité physique tout en aidant les individus à réaliser leurs objectifs sportifs en toute sécurité et en s'amusant, quelle que soit la voie choisie par l'athlète, son âge et sa volonté de faire ou non de la compétition.

Pour plus de renseignements sur notre modèle DLTA, rendez-vous sur le site www.specialolympics.ca/resources/long-term-athlete-development-model/.



Interaction positive

S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

S'amuser grâce au sport – Raison d'être

Le programme **S'amuser grâce au sport** d'Olympiques spéciaux Canada est le premier du genre au Canada à offrir des occasions d'entraînement et d'apprentissage aux jeunes athlètes ayant une déficience intellectuelle qui souvent n'ont aucun autre moyen de pratiquer une activité physique structurée. **S'amuser grâce au sport** est aussi l'étape suivante pour les enfants qui ont terminé **Enfant actif** et qui souhaitent développer des habiletés spécifiques au sport en vue d'une future participation à des activités sportives. **S'amuser grâce au sport** repose sur le principe que la participation régulière à des activités appropriées au stade de développement est une excellente façon d'améliorer les capacités physiques, sociales et cognitives d'une personne. **S'amuser grâce au sport** fonde aussi l'espoir que ce guide incitera les parents et les aidants à faire des activités à la maison.

S'amuser grâce au sport : Le programme traditionnel

Le programme **S'amuser grâce au sport** traditionnel dure 12 semaines. Les participants se réunissent une fois par semaine dans un lieu central. L'animateur guide les athlètes dans l'exécution de divers exercices visant à améliorer les habiletés fondamentales du mouvement et accroître leur littéracie physique tout en les initiant aux habiletés spécifiques à la pratique sportive. Tous les animateurs doivent se conformer au Guide de l'animateur du programme **S'amuser grâce au sport** d'Olympiques spéciaux Canada. Ce guide a été développé pour que les bénévoles responsables du programme **S'amuser grâce au sport** aient en main les outils nécessaires pour faire vivre aux athlètes une expérience sûre et positive. Le guide fournit aux animateurs des renseignements précis relatifs aux athlètes de sept à 12 ans ayant une déficience intellectuelle. Il les renseigne sur l'importance des expériences motrices positives dans le développement d'un enfant et sur l'importance de la nutrition et des activités spécifiques au sport visant à améliorer les habiletés motrices et sportives de base. Le guide souligne également l'importance de la participation de la famille pour faciliter l'augmentation chez l'athlète de l'estime de soi et de la confiance et de sa capacité à socialiser avec ses pairs dans un contexte de groupe.

S'amuser grâce au sport à la maison

Dans les programmes **S'amuser grâce au sport** traditionnels, les parents / aidants participent aux séances de groupe hebdomadaires et sont encouragés par les animateurs à poursuivre à la maison le développement de la littéracie physique de l'enfant. Olympiques spéciaux Canada reconnaît qu'il peut être difficile pour certaines personnes d'animer des activités à domicile et c'est ce qui a mené au développement de **S'amuser grâce au sport** - orientation à domicile. Ce guide renforce et développe davantage les habiletés que votre enfant apprend à ses séances de groupe hebdomadaires. **S'amuser grâce au sport** - orientation à domicile propose des activités et des jeux en complément des séances de groupe hebdomadaires et permet aux jeunes athlètes de continuer à améliorer leurs habiletés fondamentales du mouvement et à demeurer actifs.

S'amuser grâce au sport - Orientation à domicile

Utilisation de ce guide

En participant au programme **S'amuser grâce au sport**, votre enfant continuera à améliorer sa forme physique et sa littéracie physique. Ce programme de 12 semaines met l'accent sur l'amélioration des habiletés fondamentales du mouvement telles que la course, les sauts et l'équilibre, tout en introduisant des habiletés spécifiques à la balle-molle, au basket-ball et au soccer. Un entraînement complémentaire à domicile après chaque séance de groupe hebdomadaire renforcera les compétences nouvellement acquises tout en améliorant la confiance et les habiletés de l'athlète.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile complète les séances de groupe hebdomadaires de votre enfant dans un cadre familial et amusant. Idéalement, vous pratiquerez les activités de la séance précédente une fois ou, encore mieux, deux ou trois fois entre les séances de groupe hebdomadaires. Les activités peuvent être pratiquées à l'extérieur (dans un parc, la cour arrière ou l'entrée) ou à l'intérieur (au sous-sol, dans la salle de jeu ou dans un gymnase près de chez vous). Pour plus de détails sur les endroits propices aux activités, voyez **L'ANNEXE A**.

Au fil de votre progression dans ce guide, vous constaterez peut-être que votre enfant est plus attiré vers certaines activités et plus réfractaire à d'autres. Consignez les succès et les défis que connaît votre enfant dans les pages réservées à cet effet à la fin du guide. Sachez aussi que certaines activités offrent un degré de difficulté progressif. **Rappelez-vous de toujours travailler à votre rythme et de ne pas vous décourager si votre enfant ne termine pas toutes les activités. Vous pouvez choisir de ne travailler que quelques habiletés chaque semaine. Vous aurez amplement le temps de travailler les activités plus difficiles quand vous répétez le programme.**

Nous vous suggérons de parler à l'animateur du programme et/ou à un membre du personnel de votre section locale d'Olympiques spéciaux de l'expérience de votre famille dans l'utilisation de ce guide pour savoir comment vous pouvez modifier ou adapter les activités afin qu'elles conviennent mieux à votre enfant. Nous encourageons également les frères et sœurs et les amis de votre enfant à participer à ces activités.

En dernier lieu, nous vous encourageons à utiliser ce guide parallèlement au Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada, que vous pouvez vous procurer auprès de votre section locale ou de l'animateur du programme **S'amuser grâce au sport**. À la fin de chaque activité figurant dans **S'amuser grâce au sport** - orientation à domicile, vous trouverez une activité axée sur la nutrition qui renvoie au guide.

Équipement

Nous avons essayé de réduire au minimum l'équipement nécessaire aux activités contenues dans ce guide. La liste des articles recommandés apparaît à **L'ANNEXE A**. Vous y trouverez également nos recommandations concernant les vêtements appropriés.



Que je sois
victorieux, mais
si je n'y parviens
pas, que je sois
courageux dans
l'effort.

Serment des athlètes d'Olympiques spéciaux

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 1^{re} semaine

Séance de groupe

La première séance a été une introduction au programme **S'amuser grâce au sport** qui a permis aux parents / aidants ainsi qu'aux athlètes de se familiariser avec leur environnement, d'échanger avec les autres athlètes, d'essayer l'équipement et de se faire une idée de la structure du programme.

Renforcement à la maison

Cette période peut servir d'introduction aux futures séances à domicile. Expliquez à l'athlète qu'il passera du temps au cours des prochaines semaines à répéter à la maison les activités et les jeux qu'il a appris à ses séances de groupe hebdomadaires

Ce dont vous aurez besoin

Parcourez ce guide et assurez-vous d'avoir sous la main l'équipement dont vous aurez besoin pour faire les activités. C'est aussi le moment de choisir un endroit où faire ces activités. Voyez les recommandations concernant l'équipement et les emplacements à **L'ANNEXE A**.

Activités

Échauffement

- A) Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. Expliquez-lui l'importance de s'étirer avant de faire de l'activité physique. Vous trouverez des instructions sur les étirements à **L'ANNEXE B**.

J'ai vu de mes yeux vu

- A) Éparpillez des sacs de haricots et des objets de couleur sur le plancher. (Des articles de tous les jours ou des bouts de papier fixés au sol avec du ruban-cache font l'affaire).
- B) Annoncez un objet et sa couleur. L'athlète doit se rendre à l'objet le plus rapidement possible.
- C) Recommencez jusqu'à ce que vous ayez nommé tous les objets.
- D) Lorsque l'athlète commence à s'améliorer, encouragez-le à se rendre aux objets de différentes façons : à reculons, en sautant, en sautillant, etc.

Ballon en l'air

- A) Remettez le ballon à l'athlète.
- B) Le but du jeu consiste à garder le ballon dans les airs le plus longtemps possible en utilisant différentes parties du corps.
- C) Annoncez les parties du corps et encouragez l'athlète à changer sa façon de garder le ballon dans les airs : main gauche, main droite, pied gauche, pied droit, genou gauche, genou droit, tête, coudes.

Jeu libre

- A) Laissez l'athlète découvrir et jouer librement avec l'équipement.
- B) Mettez l'accent sur les interactions positives et le plaisir de vous amuser avec l'athlète

Guide de nutrition

- A) Lisez la page 5 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada. Expliquez à votre enfant l'importance de manger des aliments des quatre groupes alimentaires.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 1^{re} semaine

1^{re} semaine

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 2^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Introduction à l'athlétisme : la course ». Les animateurs du programme ont travaillé à améliorer les habiletés pour la course et l'agilité des participants.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices visant à améliorer les habiletés pour la course. Voyez les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à L'ANNEXE C. Tout au long des activités, rappelez à l'athlète qu'il doit garder la tête haute et regarder droit devant.



S'amuser grâce au sport, orientation à domicile, 2^e semaine

Ce dont vous aurez besoin

Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour cette activité et pour toutes les activités contenues dans ce guide (**VOIRE L'ANNEXE A**). Assurez-vous toujours que tous les participants portent des vêtements appropriés (**VOIRE L'ANNEXE A**).

4 cônes (ou bols en plastique)

Balle de tennis

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (**VOIRE L'ANNEXE B**)

Le carré

- A) Disposez les quatre cônes/bols de manière à former un carré, en plaçant les cônes à quelques mètres les uns des autres. « À vos marques, prêts, partez » : l'athlète court d'un cône à l'autre pour former un carré.
- B) À mesure que l'athlète gagne en résistance, faites-lui faire le carré 2, 3, 4 fois ou plus par essai.
- C) Chronométrez l'athlète pendant qu'il fait le carré et mettez-le au défi d'améliorer son temps.
- D) Modifiez le parcours en disposant les cônes autrement.

Chasse au ballon

- A) Placez-vous à une extrémité d'un espace ouvert, l'athlète à côté de vous. Faites rouler le ballon lentement vers l'autre extrémité et demandez à l'athlète d'intercepter le ballon et de revenir vers vous en courant avec le ballon.
- B) Augmentez la vitesse et la distance du roulé à mesure que l'athlète s'améliore.

Feu rouge / feu jaune / feu vert

- A) L'athlète est en position de départ à côté d'un parent. Le parent annonce tour à tour :
 - « feu rouge » : l'athlète court tranquillement sur place.
 - « feu jaune » : l'athlète tend les bras droit devant et court sur place à vitesse moyenne en ramenant les genoux vers les mains.
 - « feu vert » : l'athlète court sur place aussi vite que possible.
- B) Allongez la série d'annonces à mesure que l'athlète acquiert de la résistance.

Guide de nutrition

- A) Lisez la page 8 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada. Expliquez l'importance de boire beaucoup de liquide, surtout pendant une activité physique.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 3^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Les sauts ». Les animateurs du programme ont développé davantage les habiletés pour le saut enseignées dans le cadre du programme **Enfant actif**, en mettant l'accent sur la hauteur et la longueur des sauts.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés pour le saut. Mettez l'accent sur le fléchissement des genoux pendant les sauts, car c'est un élément essentiel du saut. Les autres caractéristiques et mots clés se rapportant à cette habileté sont expliqués à **L'ANNEXE C**.

Ce dont vous aurez besoin

Ruban cache
Ruban à mesurer

semain

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (**VOIRE L'ANNEXE B**)

Saut en longueur

- A) Demandez à l'athlète d'essayer de sauter sans plier les genoux. Ce sera difficile, ce qui mettra en évidence l'importance de plier les genoux lorsqu'on se prépare à sauter.
- B) Expliquez l'importance de plier les genoux avant l'envol : « saute comme une grenouille ! »
- C) Faites sauter l'athlète en utilisant la bonne technique (genoux fléchis, les bras effectuant un mouvement de va-et-vient avant l'envol et ensuite tendus « vers le ciel » à l'envol. Soulignez la facilité accrue et la plus grande distance que donnent les genoux fléchis.
- D) Tracez une ligne à peu de distance avec du ruban-cache. Encouragez l'athlète à sauter au-delà de la ligne. Éloignez la ligne à franchir à mesure que l'athlète s'améliore. Utilisez le ruban à mesurer pour mesurer le record personnel de l'athlète, et mettez-le au défi de battre son record personnel.

Noix de coco dans le ciel

- A) Faites sauter l'athlète pour qu'il saisisse un objet (foulard ou chaussette) tenu au-dessus de sa tête. Faites semblant qu'il s'agit d'une noix de coco suspendue à une branche de cocotier.
- B) Augmentez la hauteur de l'objet à mesure que l'athlète s'améliore.
- C) Encouragez l'athlète à essayer de saisir l'objet de la main droite et de la main gauche.
- D) L'athlète sautera de plus en plus haut à mesure qu'il perfectionnera sa technique.

Saut directionnel sur deux pieds

- A) Placez l'athlète face à vous, les pieds joints. Montrez du doigt et annoncez la direction dans laquelle il doit sauter au signal (« à gauche », « à droite », « vers l'avant », « vers l'arrière »). Veillez à ce qu'il garde les pieds joints tout au long du saut. Faites une série de 15 sauts en accordant une pause d'une seconde entre les sauts. Recommencez la série si nécessaire.



Guide de nutrition

- A) Lisez la page 11 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada. Expliquez l'importance de faire le choix de manger santé.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 4^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Athlétisme : le lancer ». Les animateurs du programme ont expliqué la bonne technique du lancer en mettant l'accent sur la précision.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices visant à améliorer les habiletés pour le lancer. Voyez les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à **L'ANNEXE C**.

Ce dont vous aurez besoin

Balles de tennis ou sacs de haricots
Ruban-cache ou cerceau

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (**VOIRE L'ANNEXE B**)

Préparation

- A) L'athlète est en position de départ, un parent tout près de lui.
- B) Le parent montre une cible dans la pièce pendant que l'athlète déplace ses pieds pour s'aligner sur la cible en soulevant les coudes à la hauteur des épaules dans la bonne position de lancer (faites comme si l'athlète était sur une planche à roulettes : le nez de la planche doit pointer vers la cible). Le coude avant de l'athlète doit pointer directement vers la cible.
- C) Recommencez en montrant une autre cible.
- D) Montrez les cibles en succession rapide et faites bouger l'athlète en conséquence.

Lancer sur cible

- A) Délimitez une cible sur le mur avec du ruban-cache ou le cerceau.
- B) L'athlète se place à une distance de 3-5 mètres de la cible et lance des balles de tennis ou des sacs de haricots vers la cible.
- C) Augmentez la distance de lancer et/ou rapetissez la taille de la cible à mesure que l'athlète s'améliore.
- D) L'athlète marque un point chaque fois qu'il frappe la cible.

Lancer rapide

- A) Délimitez une cible sur le mur.
- B) L'athlète est debout, une série de petites balles ou sacs de haricots à ses pieds.
- C) Dites à l'athlète de lancer la balle sur la cible au mur, de se pencher et de ramasser une autre balle et de la lancer sur la même cible, en succession rapide, et de continuer jusqu'à ce qu'il ait lancé toutes les balles.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 4^e semaine

- D) Encouragez l'athlète à faire vite en comptant le nombre de lancers qu'il peut réaliser en 10 à 15 secondes.

Nutrition

Lisez les pages 13-14 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada et prenez le temps d'examiner certaines des ressources fournies.

4^e semaine



S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 5^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « introduction au soccer : le coup de pied ». Les animateurs du programme ont initié les participants au coup de pied ciblé et à d'autres habiletés de base spécifiques au soccer.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices visant à améliorer le coup de pied au soccer de votre enfant. Voyez les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à L'ANNEXE C.

Ce dont vous aurez besoin

Ballon de soccer
4 cônes (ou bols de plastique)
Bouteilles de plastique vides



S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 5^e semaine

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (VOIRE L'ANNEXE B)

Dribble

- A) Expliquez que dribbler signifie contrôler le ballon avec les pieds et que c'est une habileté importante qui permet au joueur de contrôler le ballon pendant qu'il se déplace sur le terrain. Faites une démonstration : déplacez le ballon vers l'avant avec un pied et demandez à l'athlète de vous imiter.
- B) Disposez les cônes en ligne droite en les espaçant et demandez à l'athlète de faire le parcours en slalom, aller-retour.
- C) Demandez à l'athlète de maintenir le ballon à un maximum d'un mètre devant lui tout en dribblant.
- D) Encouragez l'athlète à se déplacer plus rapidement sur le parcours à mesure qu'il s'améliore. Réduisez la distance entre les cônes.

Passe

- A) Présentez le concept de la passe (c'est un moyen de partager le jeu avec les autres sur le terrain de soccer) et expliquez qu'il est important de passer le ballon afin que tous les membres de l'équipe puissent s'amuser et mieux jouer en groupe.
- B) Faites une démonstration de la passe et insistez sur l'importance de faire une passe en utilisant l'intérieur du pied.
- C) Placez-vous à environ 2-3 mètres de l'athlète et passez-vous le ballon.
- D) Augmentez la distance à mesure que l'athlète s'améliore.
- E) Présentez l'idée d'utiliser le pied « non dominant » (le pied gauche chez l'athlète droitier et le pied droit chez l'athlète gaucher) pour faire et recevoir une passe.
- F) Disposez des bouteilles vides comme les quilles au bowling et voyez combien de bouteilles l'athlète peut renverser à chaque passe.

Introduction au tir

- A) Expliquez qu'il faut frapper le ballon jusque dans le filet pour marquer un but.
- B) Faites la démonstration du coup de pied en ramenant le pied vers l'arrière, en frappant le ballon avec l'intérieur du pied et en terminant le mouvement en direction de la cible.
- C) Placez l'athlète à environ 4-5 mètres du mur et faites-lui pratiquer les coups de pied.
- D) Placez deux cônes à quelques mètres l'un de l'autre pour former un « filet ». Encouragez l'athlète à frapper le ballon dans le filet pour marquer un but.

Nutrition

Faites l'activité **Arc-en-ciel de mon guide alimentaire** à la page 19 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 6^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Soccer : courir ». Les animateurs du programme ont passé en revue les habiletés de base spécifiques au soccer et organisé des matchs de mini-soccer au sein du groupe.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés au soccer de votre enfant. Développez les activités de coup de pied de la semaine dernière. N'oubliez pas que ce sont des habiletés plus complexes qui exigeront du temps et de la pratique.

Ce dont vous aurez besoin

Ballon de soccer Ruban-cache Bouteilles de plastique vides

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (VOIRE L'ANNEXE B)

Exercice du balancier

- A) Cet exercice développe les habiletés de base pour le dribble et favorise l'utilisation des deux pieds.
- B) L'athlète est en position stationnaire, les genoux fléchis et le poids reposant sur la plante des pieds. Demandez-lui de faire passer le ballon du pied droit au pied gauche d'un seul mouvement et vice versa. Encouragez l'athlète à garder le contrôle du ballon avec l'intérieur du pied.
- C) Lorsque l'athlète devient habile à passer rapidement le ballon d'un pied à l'autre, il doit ensuite faire le même exercice en avançant.
- D) Les joueurs avancés sont capables d'effectuer cet exercice en gardant la tête haute.

Passes de niveau avancé

- A) Rappelez l'importance de la passe et expliquez que la passe peut être longue ou courte, rapide ou lente, et faite ou reçue du pied droit ou du pied gauche.
- B) Rappelez que la passe est effectuée en frappant le ballon avec « l'intérieur » du pied.
- C) Tenez-vous à environ 8-10 mètres l'un de l'autre et passez-vous le ballon en variant la vitesse.
- D) Augmentez la distance des passes à mesure que l'athlète s'améliore.
- E) Assurez-vous que l'athlète est capable de passer et de recevoir le ballon tant avec le pied droit qu'avec le pied gauche.
- F) Disposez des bouteilles de plastique vides comme les quilles au bowling et voyez combien de bouteilles l'athlète renverse à chaque passe.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 6^e semaine

Coups de pied de niveau avancé

- A) Expliquez que le gardien de but aura plus de difficulté à arrêter le ballon si le joueur réussit à le « soulever » du sol.
- B) Faites la démonstration que frapper le ballon dans la moitié inférieure peut avoir pour effet de le soulever dans les airs.
- C) Placez l'athlète à 4-5 mètres du mur et demandez-lui de s'exercer à frapper le ballon.
- D) Tracez une ligne sur le mur avec du ruban-cache et demandez à l'athlète de frapper le ballon au-dessus de la ligne.
- E) Présentez l'idée de frapper le ballon tant avec le pied droit qu'avec le pied gauche.



Nutrition

Faites l'activité **Mon assiette santé** à la page 20 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.

6^e semaine

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 7^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Course et coups de pied de niveau avancé au soccer ». Les animateurs du programme ont cherché à améliorer les habiletés des athlètes au soccer en travaillant les passes, les coups de pied et les dribbles.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices destinés à améliorer les habiletés de votre enfant au soccer. Développez les activités apprises la semaine dernière. Ce sont des habiletés de niveau avancé et il faut y mettre du temps pour les maîtriser. Soyez patient et laissez l'athlète faire les activités à son propre rythme.

Ce dont vous aurez besoin

Ballon de soccer Ballon de plage 4 cônes (ou bols de plastique)

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. **(VOIRE L'ANNEXE B)**

Arrêt du ballon

- A) Expliquez à l'athlète qu'au soccer, il est interdit de toucher le ballon avec les mains. Le joueur doit plutôt tenter d'arrêter le ballon « dans les airs » avec son corps.
- B) Placez-vous à 2-3 mètres de l'athlète et lancez-lui doucement le ballon de plage en décrivant un arc.
- C) Encouragez l'athlète à arrêter / bloquer le ballon sans utiliser ses mains.
- D) Lancez le ballon tantôt vers les cuisses de l'athlète, tantôt vers sa poitrine.
- E) Changez pour un ballon de soccer à mesure que l'athlète gagne en confiance.

Passé de précision

- A) Empilez les cônes de manière à créer une tour étroite.
- B) Demandez à l'athlète d'essayer de faire tomber la tour en effectuant une passe à des distances différentes.
- C) Encouragez l'athlète à utiliser le pied droit et le pied gauche.

Coup de pied d'expert

- A) Rappelez à l'athlète que le gardien de but aura plus de difficulté à arrêter le ballon si le joueur réussit à le « soulever » du sol.
- B) Rappelez à l'athlète que frapper le ballon dans la moitié inférieure peut avoir pour effet de le soulever dans les airs.
- C) Placez l'athlète à 4-5 mètres du mur et faites-lui pratiquer les coups de pied.



7e

semaine

- D) Faites un « X » sur le mur avec du ruban-cache et demandez à l'athlète de tenter de l'atteindre.
- E) Assurez-vous que l'athlète frappe du pied droit et du pied gauche.

Nutrition

Faites l'activité **Nommez cet aliment** aux pages 20 et 21 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 8^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Introduction au basket-ball : attraper ». Les animateurs du programme ont présenté les habiletés de base spécifiques au basket-ball.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés de base de votre enfant au basket-ball. Expliquez-lui que le dribble, la passe et le lancer sont les principaux éléments du basket-ball. Voyez les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à **L'ANNEXE C**.

Ce dont vous aurez besoin

Un ballon de basket-ball ou un ballon de caoutchouc souple de taille moyenne
Ruban-cache

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (**VOIRE L'ANNEXE B**)

Ballon bondissant

- A) Présentez le concept du bond ou du dribble afin que l'athlète se familiarise avec le ballon et la façon dont il bondit.
- B) Demandez à l'athlète de laisser tomber le ballon et de l'attraper avec ses deux mains après qu'il ait rebondi sur le sol.
- C) Demandez à l'athlète de faire bondir le ballon et de l'attraper avec une main.
- D) Demandez à l'athlète de faire bondir le ballon sur le sol plusieurs fois. Comptez le nombre de fois que l'athlète fait bondir le ballon avant d'en perdre le contrôle. Essayez d'augmenter ce nombre.

Passe à un partenaire

- A) Placez l'athlète à environ 2 mètres de vous. Tenez le ballon et faites-lui face.
- B) Passez le ballon (sans bond) à l'athlète. Demandez-lui de vous renvoyer le ballon de la même manière.
- C) Effectuez une « passe avec bond ». Passez le ballon à l'athlète en lui faisant faire un seul bond. Demandez-lui de vous renvoyer le ballon de la même manière. Le ballon doit faire son bond à mi-chemin entre vous et l'athlète.
- D) Augmentez la distance entre vous et l'athlète à mesure que ce dernier s'améliore.
- E) Assurez-vous que le ballon ne fait pas plus d'un bond, quelle que soit la longueur de la passe.



semaine

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 8^e semaine

ne 8e



- F) Alternez entre une passe à une main et une passe à deux mains à mesure que l'athlète s'améliore.

Pivot tout le tour du cadran

- A) Expliquez l'importance de savoir faire un pivot au basket-ball. Expliquez que le pied pivot doit demeurer au sol. Faites la démonstration de la bonne technique.
- B) Marquez les emplacements suivants sur le sol avec du ruban-cache, comme sur le cadran d'une horloge : 12 h, 3 h, 6 h, 9 h.
- C) L'athlète est en position de départ au centre de l'horloge et tient le ballon à deux mains.
- D) Annoncez des heures différentes que l'athlète doit atteindre en pivotant.
- E) Pratiquez le pivot du pied droit et ensuite celui du pied gauche.

Nutrition

Faites l'activité **Art des groupes alimentaires** à la page 22 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 9^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Habiletés spécifiques au basket-ball ». Les animateurs du programme ont continué à présenter les habiletés spécifiques au basket-ball.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés spécifiques au basket-ball. Expliquez à l'athlète qu'en améliorant ses habiletés pour le dribble, les passes et les tirs, il deviendra un meilleur joueur de basket-ball.

Ce dont vous aurez besoin

Ballon de basket-ball ou ballon souple en caoutchouc
Cônes (ou bols en plastique)
Cerceau

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (VOIRE L'ANNEXE B)

Dribble

- A) L'athlète pratique sur place son dribble à une main et à deux mains.
- B) L'athlète doit marcher en ligne droite tout en dribblant. Tracez une ligne droite à l'aide des cônes (ou utilisez du ruban-cache) qui lui servira de guide.
- C) Distancez les cônes de manière à créer une piste de slalom que l'athlète doit parcourir en dribblant.
- D) Encouragez l'athlète à dribbler sur le côté plutôt que devant lui.
- E) Alternez le dribble entre la main droite et la main gauche.

Ballon au mur

- A) Donnez à l'athlète un ballon qui convient à la résistance du mur (utilisez un ballon bondissant à l'intérieur / sur les cloisons sèches et un ballon de basket-ball sur un mur en ciment ou en briques).
- B) Placez-vous à 3 mètres du mur et faites la démonstration d'une passe effectuée en faisant rebondir le ballon sur le sol et ensuite sur le mur avant de l'attraper au rebond.
- C) Augmentez le degré de difficulté en vous éloignant du mur ou ajoutez des trucs comme taper des mains, ou tourner sur soi-même entre les bonds et l'attrapé.

Lancer

- A) Présentez le lancer en expliquant que c'est en lançant qu'on marque des points au basket-ball.
- B) Laissez l'athlète lancer le ballon dans les airs pour qu'il se familiarise avec l'action de lancer

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 9^e semaine

- C) Augmentez le degré de difficulté en utilisant un grand cerceau comme cible. Tenez-le à la verticale afin d'en faire une cible facile à atteindre.
- D) Faites-en graduellement une cible horizontale à mesure que l'athlète s'améliore.
- E) Variez la distance et la hauteur de la cible.

Nutrition

Faites l'activité **Bingo des groupes alimentaires** à la page 23 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.



9^e semaine

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 10^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Introduction à la balle-molle : frapper ». Les animateurs du programme ont présenté la course, la frappe et le lancer à la balle-molle.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés de votre enfant à la balle-molle. Voyez les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à **L'ANNEXE B**. Expliquez à l'enfant que les principaux éléments de la balle-molle sont la course, l'attrapé, le lancer et la frappe.

Ce dont vous aurez besoin

Balle molle (idéalement une balle de mousse souple ou de nylon)

Bâton (idéalement, un bâton en mousse ou en plastique)

Gant

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (**VOIRE L'ANNEXE B**)

Courir sur les buts

- A) Créez un losange de base-ball en plaçant des tapis (les buts) sur le sol. Utilisez tout l'espace dont vous disposez (idéalement de 3 à 10 mètres entre les buts). Vous pouvez utiliser des objets que vous avez à la maison pour représenter les buts.
- B) L'athlète se place au marbre, en position de départ.
- C) Annoncez « simple », « double », « triple » ou « coup de circuit » et indiquez-lui de se rendre au but correspondant.
- D) Faites-le revenir au point de départ et donnez-lui le temps de reprendre son souffle.
- E) Recommencez.

Mouvement de lancer

- A) Appliquez les directives suivantes pour que l'athlète imite un bon mouvement du lancer (sans balle en main). Essayez de renforcer les habiletés apprises à la 4^e séance de S'amuser grâce au sport.
 - Debout, perpendiculaire à la cible
 - Les yeux sur la cible
 - Fléchir et lever le coude à la hauteur de l'épaule (derrière les oreilles), le coude avant vers la cible et la balle à 30 cm de l'oreille
 - Faire un pas vers la cible avec la jambe opposée au bras utilisé pour lancer
 - Transférer le poids du pied arrière au pied avant
 - Faire pivoter les hanches et lancer la balle vers l'avant, en direction de la cible



semaine 10

- Poursuivre la rotation du tronc après avoir relâché la balle tandis que le bras utilisé pour lancer descend et passe devant le corps.
- B) Effectuez une série de 10 lancers et cherchez des moyens d'aider l'athlète à améliorer sa technique.
- C) Recommencez.

Mouvement de frappe

- A) Suivez les directives ci-dessous pour que l'athlète imite un bon mouvement de frappe (sans bâton). Tentez de renforcer les habiletés apprises à la 4^e séance.
 - Fixer le regard sur l'objet qu'il doit frapper
 - Effectuer l'élan arrière préparatoire
 - Pivoter les hanches et le tronc pour frapper de plein fouet
 - Transférer le poids du pied arrière au pied avant
 - Effectuer le suivi dans la trajectoire de l'élan
- B) Effectuez une série de dix coups frappés et cherchez des moyens d'aider l'athlète à améliorer sa technique.
- C) Recommencez

Nutrition

Faites l'activité **Choisir des aliments santé au restaurant** aux pages 24-25 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada.



Cré des



patients

S'amuser grâce au sport – orientation à domicile, 11^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Habiletés spécifiques à la balle-molle : la suite ». Les animateurs du programme ont mis l'accent sur le développement des habiletés de l'athlète à la balle-molle.

Renforcement à la maison

Effectuez une série d'exercices pour améliorer les habiletés spécifiques à la balle-molle. Encouragez l'athlète à se concentrer sur la balle en tout temps pendant les activités. Prenez le temps d'examiner les caractéristiques et les mots clés se rapportant à ces activités à L'ANNEXE C.

Ce dont vous aurez besoin

Gant
Sac de haricots ou balle de tennis
Balle molle en mousse
Té de frappe ou gros cône

Activités

Échauffement

Demandez à l'athlète de faire des étirements, tels que toucher ses orteils, tendre les bras vers le ciel, gigoter les bras et les jambes, bouger le cou et les chevilles. (VOIRE L'ANNEXE B)

Attraper

- A) L'athlète se place en position de départ, le gant ouvert, la « paume » du gant tournée vers l'extérieur et face à vous (de manière à ce que vous puissiez lire ce qui est écrit sur l'étiquette à l'intérieur du gant).
- B) Placez-vous à une distance de 3 à 5 mètres de l'athlète, balle en main. Utilisez une balle de tennis, pour commencer, et passez à la balle de balle-molle à mesure que l'athlète gagne en confiance.
- C) Posez un genou au sol et lancez la balle par en-dessous vers le gant de l'athlète en décrivant un arc afin qu'il puisse attraper la balle.
- D) Récupérez la balle et recommencez.
- E) Dites à l'athlète de s'imaginer que la balle a des yeux et qu'elle veut voir ce qui est écrit sur la paume du gant jusqu'à ce qu'il l'attrape, afin d'aider l'athlète à garder la paume face à la balle et améliorer ses chances de l'attraper.

11^e Se

Lancer

- A) Donnez à l'athlète une balle ou un sac de haricots qu'il peut facilement lancer d'une main.
- B) Dessinez une cible au mur avec du ruban-cache et dites à l'athlète de se placer en position de départ, à 5 mètres de la cible.
- C) Encouragez l'athlète à lancer la balle sur la cible en effectuant le mouvement expliqué à la dixième séance.
- D) Récupérez la balle et recommencez.
- E) Éloignez-vous de la cible à mesure que l'athlète s'améliore.

Mouvement pour frapper

- A) Posez la balle sur le té de frappe.
- B) L'athlète doit se mettre en position de frappe et frapper la balle avec le bâton.
- C) Récupérez la balle et recommencez.

Nutrition

Faites l'activité **Tope-là** de la section **Choisir des aliments santé au restaurant** à la page 26 du Guide de nutrition pour les jeunes athlètes d'Olympiques spéciaux Canada



maine

S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 12^e semaine

Séance de groupe

La séance de groupe de cette semaine s'intitulait « Journée de plaisir ». Les animateurs du programme ont passé en revue et aidé les athlètes à pratiquer les habiletés apprises dans le cadre du programme **S'amuser grâce au sport**.

12 12 12 12



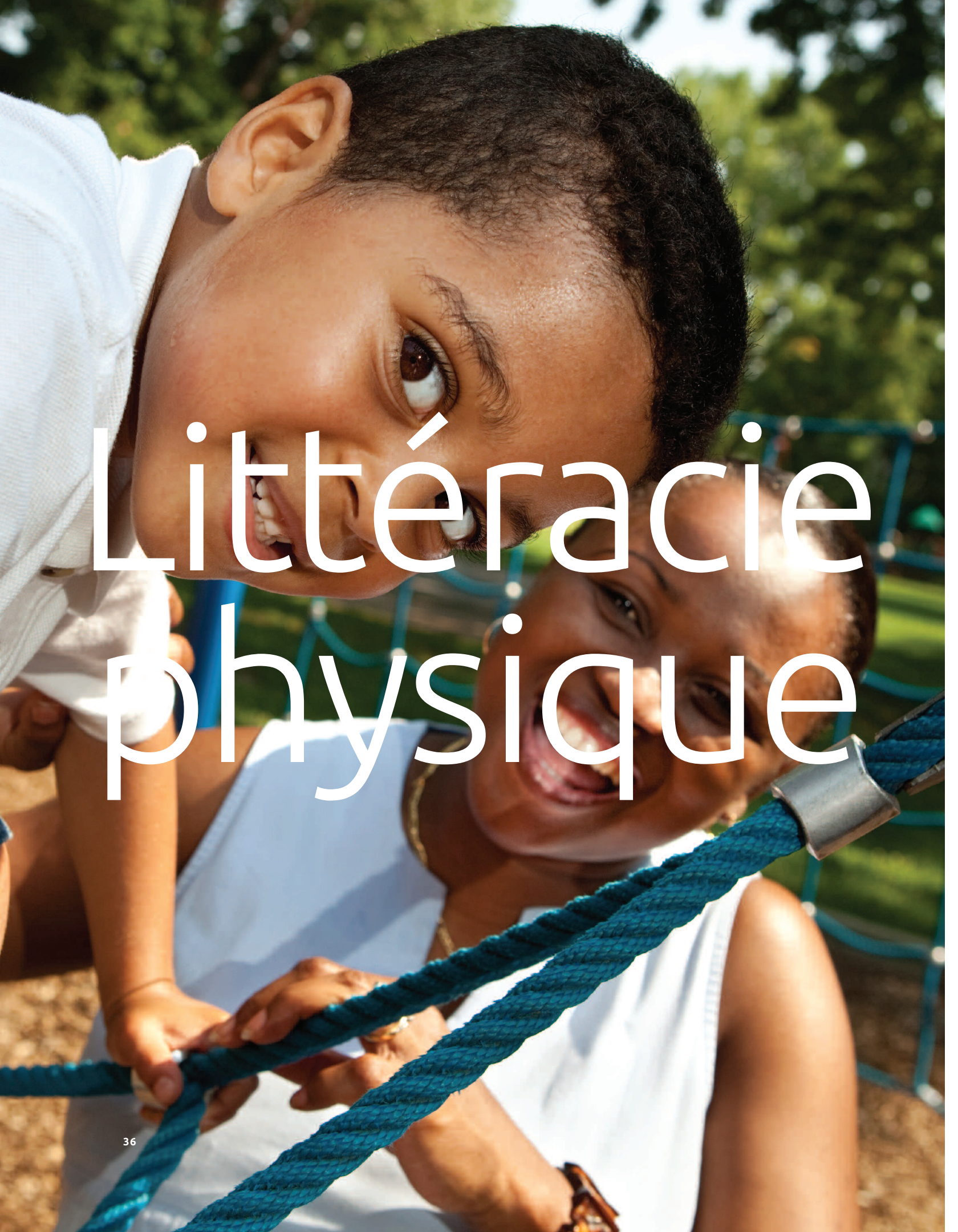
S'amuser grâce au sport - orientation à domicile, 12^e semaine

Renforcement à la maison

Profitez de cette occasion pour passer en revue et pratiquer les activités expliquées au cours des onze premières séances. Mélangez les activités que l'athlète a aimées et dans lesquelles il a excellé avec des activités où il y a, selon vous, place à l'amélioration. Essayez d'identifier le sport que l'athlète aimerait continuer à pratiquer : le soccer, la balle-molle ou le basket-ball.

2 12 12 12





Littéracie physique

Conclusion

Félicitations ! Vous avez terminé le programme **S’amuser grâce au sport** d’Olympiques spéciaux Canada. Que votre enfant en soit à sa première ou à sa deuxième participation, ce programme lui a permis d’améliorer ses habiletés fondamentales du mouvement et sa littéracie physique et l’a mieux préparé pour la pratique éventuelle de la balle-molle, du soccer ou du basket-ball dans un club sportif d’Olympiques spéciaux.

Olympiques spéciaux Canada espère que le programme **S’amuser grâce au sport** a été, pour vous et pour votre athlète, une expérience positive et que votre participation s’inscrit dans le cadre d’une longue relation avec nous. Nous offrons aux athlètes de tous les âges des occasions exceptionnelles de faire du sport tout au long de leur progression au sein du programme de développement à long terme de l’athlète, depuis les activités récréatives jusqu’aux compétitions locales et même la représentation du Canada aux Jeux mondiaux d’Olympiques spéciaux.

Le programme **S’amuser grâce au sport** vise à fournir aux athlètes une introduction approfondie aux habiletés motrices requises pour le sport, l’entraînement et la compétition, dans un contexte ludique favorisant les interactions constructives. L’autre rôle de ce programme est de poursuivre la sensibilisation à l’importance de la nutrition, de la forme physique et du soutien du noyau familial dans le développement d’un athlète en santé. **S’amuser grâce au sport** ouvre aussi la porte à une participation continue aux programmes des Olympiques spéciaux.

Il nous fera plaisir de revoir votre enfant à la prochaine session de **S’amuser grâce au sport**, si son âge le permet, ou de l’accueillir dans l’un de nos programmes sportifs offerts dans votre collectivité, alors qu’il poursuivra son cheminement vers une vie saine et active. Pour plus de renseignements sur les programmes offerts dans votre région, communiquez avec le représentant de votre section locale d’Olympiques spéciaux.

Annexe A

Espace réservé à l'activité

Les activités peuvent se pratiquer à l'extérieur (dans un parc, dans la cour ou dans une entrée) ou à l'intérieur (au sous-sol, dans la salle de jeu ou dans un gymnase). Nous avons tenté de développer les activités pour qu'elles puissent être pratiquées dans un espace restreint. La sécurité de l'athlète demeure notre principale préoccupation et c'est pourquoi nous vous demandons d'examiner votre environnement et de vous assurer qu'il offre suffisamment d'espace pour y pratiquer une activité.

Vêtements appropriés

Nous recommandons aux athlètes de porter des vêtements de sport amples et des chaussures de sport pour assurer leur sécurité et aussi pour les aider à atteindre un plus haut niveau et à profiter pleinement des activités.

Les activités réunies dans ce guide ne requièrent qu'un équipement minime. Voici la liste des articles nécessaires, que vous pouvez vous procurer à la quincaillerie, à la boutique d'articles de sport ou au magasin « à 1 dollar ».

- Ballon de plage
- Gros ballon bondissant (en caoutchouc souple)
- Ballon de soccer
- Ballon de basket-ball
- Balle de tennis
- Sac de haricots
- Foulard
- Ruban-cache
- Cônes
- Balle de balle-molle en mousse
- Gros cerceau
- Raquette ou bâton de base-ball en mousse / plastique

FLAGHOUSE est le fournisseur officiel d'équipement du programme **S'amuser grâce au sport** d'Olympiques spéciaux. Nous avons formé équipe avec lui afin de créer une trousse d'équipement **S'amuser grâce au sport - orientation à domicile**. La trousse comprend les articles ci-dessus ainsi que d'autres objets pour agrémenter les activités contenues dans ce guide. Pour vous procurer cette trousse, communiquez avec :

FLAGHOUSE CANADA

1-800-265-6900

et demandez le Service à la clientèle.

Mentionnez la trousse **S'amuser grâce au sport - orientation à domicile** au représentant à qui vous parlerez.

Exemples d'étirements

Cette information provient du centre de ressources en activité physique Ophea
<http://parc.ophea.net/>

Bras

Grand comme une maison, petit comme une souris, large comme le mur

Mettez-vous sur la pointe des pieds, levez les bras et tendez les doigts vers le ciel en position « grand comme une maison ». Maintenez la position. Accroupissez-vous, les bras autour des genoux, le menton contre la poitrine en position « petit comme une souris ». Maintenez la position. Reprenez lentement la position debout et tendez les bras et les jambes de chaque côté du corps afin de vous étirer « large comme le mur ». Maintenez la position.

Épouvantail (exercice d'amplitude de mouvement)

Faites comme un épouvantail : écartez les bras de chaque côté et placez-les parallèles au sol en tournant les paumes vers l'arrière. Fléchissez les bras aux coudes et laissez balancer les mains vers le bas et vers le corps.

Secousses et éclaboussures (exercice d'amplitude de mouvement)

Secouez délicatement les mains comme si elles étaient mouillées et que vous vouliez les assécher. Faites des pichenettes avec les doigts comme pour les assécher. Secouez doucement les autres parties du corps (orteils, hanches, bras, etc.) comme pour les assécher.

Balancement des bras (exercice d'amplitude de mouvement)

Balancez doucement les bras de l'avant à l'arrière. Balancez les bras devant le corps. Balancez les bras par-dessus la tête.

Fleur en croissance

Placez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Accroupissez-vous, le menton contre la poitrine, les bras repliés devant le corps, comme les pétales fermés d'une fleur. Levez-vous lentement tout en dépliant les bras. Levez les bras par-dessus la tête, comme une fleur qui s'ouvre. Recommencez.

Cou

Étirements du cou

Inclinez lentement la tête vers la droite, en rapprochant l'oreille droite de l'épaule droite. Maintenez la position. Faites le même mouvement du côté gauche. Penchez doucement la tête vers l'avant, le menton vers la poitrine. Maintenez la position. Roulez doucement la tête d'une épaule à l'autre en décrivant un demi-cercle. Recommencez quatre fois.

« Je ne sais pas! »

Inclinez lentement la tête vers le côté en levant les épaules. Levez les mains comme pour signifier « je ne sais pas! »

Annexe B

Épaules

Plongeon du cygne

Levez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules. Tendez doucement les bras vers l'arrière et maintenez la position. Sentez l'étirement à la hauteur de la poitrine et le long des bras. Recommencez.

Étirement de l'escargot

À genoux, les bras tendus vers l'avant (sur le sol), essayez de toucher le sol avec les aisselles. Gardez le postérieur haut, comme s'il s'agissait de la carapace de l'escargot. Appuyez-vous contre le sol et faites comme si vous étiez un petit escargot.

Mains et poignets

Poing et étirement

Faites un poing serré et écartez ensuite les doigts pour les détendre.

Cercle du poignet

Tournez les poignets en décrivant des cercles avec les mains.

Doigts contre doigts

Placez les mains en position de clocher, appuyez les bouts des doigts d'une main contre ceux des doigts de l'autre main. Bougez les mains comme si une araignée faisait des flexions-extensions sur un miroir.

Dos

L'étoile

Debout, les jambes très écartées, déplacez-vous sur la pointe des pieds en étirant les bras au-dessus de la tête, afin de ressembler à une étoile à cinq pointes. Maintenez la position, debout sur la pointe des pieds.

Câlin

Faites-vous un câlin. Relâchez.

Étirement du chat

Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis, penchez-vous vers l'avant, les mains sur les genoux et le dos droit. Courbez lentement le dos. Maintenez la position puis redressez le dos. Recommencez.

Cheval / chameau (ou chat)

Mettez-vous à quatre pattes et adoptez la position du cheval (le dos légèrement arqué et la tête haute) et la position du chameau (le dos rond et la tête basse). Maintenez chaque position.

Flexions du pied (exercice d'amplitude de mouvement)

Allongez-vous sur le dos, les jambes à la verticale, les genoux fléchis. Fléchissez et étirez les chevilles une à la fois. Puis faites-le simultanément avec les deux pieds.

Rotation des chevilles (exercice d'amplitude de mouvement)

Allongez-vous sur le dos ou assoyez-vous en vous appuyant sur les mains, les jambes fléchies. Levez une jambe et faites une rotation du pied à la cheville. Recommencez avec l'autre pied.

Taille et hanches

Bretzel

Assoyez-vous, une jambe allongée devant vous, l'autre fléchie et le pied à plat sur le sol. Tournez le corps à la taille du côté de la jambe allongée et essayez de regarder derrière vous.

Flexions latérales

Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Penchez le torse vers l'avant d'un côté à l'autre. Maintenez la position. Ne bondissez pas. Gardez le corps orienté vers l'avant.

Marche assise (exercice d'amplitude de mouvement)

Assoyez-vous sur le sol et allongez vos jambes devant vous de manière à ce qu'elles se touchent. Déplacez-vous vers l'avant en n'utilisant que les hanches pour amorcer le mouvement.

Jambes

Étirement du tibia

Tenez-vous sur un bureau, une chaise ou un mur pour garder l'équilibre. Placez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Levez un pied et placez-le légèrement derrière vous. Appuyez doucement le bout des orteils dans le plancher. Sentez l'étirement le long du tibia. Maintenez une légère flexion du genou et de la jambe d'appui. Recommencez avec l'autre jambe.

Étirement du mollet

Tenez-vous debout, les deux pieds ensemble. Penchez-vous vers l'avant et mettez les mains sur le sol, devant vos pieds. Appuyez avec les bras pour redresser les jambes et poussez avec les épaules. Poussez avec les bras et redressez les bras et les jambes. Mots clés : « faites de votre corps un triangle ».

Fente et étirement

Debout, les jambes très écartées et les genoux fléchis. Mettez les mains sur les cuisses. Effectuez lentement une fente vers un côté en fléchissant une jambe tout en redressant l'autre. Gardez les pieds à plat sur le sol. Changez de côté.

Papillon (étirement de l'intérieur de la cuisse)

Assoyez-vous les jambes fléchies devant vous, les genoux sur les côtés, en pressant les plantes des pieds ensemble. Appuyez doucement sur les genoux avec les mains. Maintenez la position.

Annexe B

Tout le corps

Étirement vers le ciel

Debout sur la pointe des pieds, étirez les bras le plus haut possible au-dessus de la tête. Maintenez la position. Recommencez.

Poses amusantes

Prenez des poses intéressantes en utilisant un membre ou une partie du corps pour exprimer des émotions ou des états comme la colère, la force ou la faiblesse, la fatigue ou l'énergie, la tristesse ou la joie. Maintenez la position.

Étirement du corps

Faites comme si vous étiez une marionnette contrôlée par des ficelles. Soyez relâché et détendu et ensuite raffermissez-vous et étirez-vous. Étirez-vous vers le ciel en étirant les doigts, les bras, les jambes, le bout des orteils et le corps au complet.

Corps rigide

Crispez le corps autant que possible. Raidissez une partie du corps à la fois : un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, les fesses et tout le corps. Soyez droit comme une barre et contractez tous les muscles afin de demeurer droit. (L'animateur peut vérifier la rigidité en essayant de bouger ou de soulever une partie du corps pour voir si les muscles restent contractés ou s'ils se relâchent.)

Courir : Mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Faites la démonstration de coudes légèrement fléchis pendant que les bras se balancent librement vers l'avant et vers l'arrière, sur les côtés.
Mot clé : Balance les « L » (position des bras) pendant la course.
- Encouragez-le à garder la tête haute et à regarder droit devant.
Mot clé : Yeux perçants : choisit une cible et fixe-la avec tes yeux perçants.
- Encouragez-le à ralentir quand il change de direction.

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise peu les bras pour produire de la force • Avance à pas lourds et les pieds à plat • Utilise une base d'appui plus large et les pieds risquent de tourner vers l'extérieur • Court comme s'il marchait vite
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • Semble lever de terre (élévation entre les foulées) • Balance les bras sur les côtés • N'allonge pas complètement la jambe d'appel • Manifeste moins de poussée avant avec le genou
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Peut fixer les yeux vers l'avant ; le corps peut se déplacer à la verticale (de haut en bas) • Court en levant de terre, en allongeant la jambe d'appui pendant la poussée • Fléchit les bras à 90 degrés et les balance de l'avant à l'arrière, et vice versa • Balance les bras en opposition aux jambes • Ramène le pied de récupération près des fesses • Regarde droit devant lui

Annexe C

Sauter : mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Utilisez des mots clés pour encourager le balancement complet des bras en mouvement de va-et-vient.
Mot clé : balancement arrière, tends les bras vers l'arrière jusqu'au mur
Mot clé : balancement arrière, pousse les bras vers l'arrière
Mot clé : balancement avant, tends la main vers ton jouet préféré
Mot clé : balancement avant, prends la position de Superman
- Genoux fléchis.
Mot clé : pousse vers le bas comme un ressort comprimé, prêt à jaillir du sol.
Mot clé : l'athlète fait semblant d'être une grenouille et « bondit » plusieurs fois, ce qui l'aidera à fléchir les genoux quand il saute.

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none">• Peu ou pas de flexion en prenant son envol ou en revenant au sol• Prend son envol sur un pied• Utilise les bras de manière non productive (ou contre-productive)• Peut baisser la tête
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Prend une position préparatoire légèrement accroupie• Initie le saut en bougeant les bras, avec un certain balancement vers l'avant• Prend son envol et/ou revient au sol de manière inégale• Ne fait pas une extension complète à l'envol
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none">• Prend son envol et revient au sol sur deux pieds (orteil, plante du pied, talon)• Fléchit les genoux et le corps à la taille en préparation pour le saut• Balance les bras dans un mouvement de va-et-vient• Fait une extension complète du corps durant l'envol• Regarde droit devant lui

Lancer : mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Si l'athlète perd l'équilibre lorsqu'il lance la balle, faites-lui pratiquer son lancer en position assise puis à genoux et enfin debout.
- Avant d'effectuer un lancer, demandez à l'athlète de fléchir le bras et de tenir un objet à la hauteur des épaules derrière son oreille.

Mot clé : pointe le bras non utilisé pour le lancer vers la cible pour que les deux bras forment un J.

- Tourner les hanches durant le lancer afin que l'épaule opposée soit alignée sur la cible une fois le lancer effectué.
- Fixer les yeux sur la cible.

Mot clé : yeux perçants

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> • Debout face à la cible • Se tient les coudes serrés contre le corps, ce qui entraîne un mouvement du coude vers l'avant • Peu ou pas de rotation du tronc • Aucun déplacement du poids du corps • Place ses pieds l'un contre l'autre • Peu ou pas de suivi
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • Allonge la jambe qui est du même côté que le bras lanceur • Tient la balle derrière sa tête • Tourne l'épaule du côté du bras lanceur • Déplace le poids de son corps de l'arrière vers l'avant • Tend le bras vers l'avant et plus haut que sa tête
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Fixe les yeux sur la cible • Fléchit le coude et l'amène à la hauteur de l'épaule derrière son oreille • Tourne les hanches pour aligner l'épaule opposée sur la cible • Avance avec le pied opposé au bras lanceur • Déplace le poids de son corps de l'arrière vers l'avant • Le coude mène le lancer et puis le bras redescend et passe devant le corps

Annexe C

Coup de pied : mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Mettez des marques à côté du ballon pour que l'athlète se place à côté du ballon.
Mot clé : place-toi derrière et légèrement sur le côté du ballon.
Mot clé : fais un pas jusqu'à la marque avec le pied non utilisé pour frapper.
- Demandez à l'athlète de garder les yeux sur le ballon.
Mot clé : surveille le ballon.
- Demandez à l'athlète de balancer le pied utilisé pour frapper vers l'arrière et ensuite complètement vers l'avant à partir de la hanche.

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none">• Ne se prépare pas et n'effectue aucun suivi• Donne un coup de pied sur le ballon• Utilise ses bras pour garder l'équilibre• Amorçe le coup de pied à partir du genou• A tendance à utiliser les orteils• Utilise sa jambe dominante• Se tient le corps raide
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Préparation partielle• Garde la jambe utilisée pour frapper en position fléchie• A tendance à utiliser le dessus du pied• Manifeste un meilleur équilibre et un meilleur contrôle du corps• Détend davantage son corps
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none">• Regarde le ballon au contact• Fait un pas sur le côté du ballon avec le pied non utilisé pour frapper• Fléchit le corps à la taille et amorçe le coup de pied depuis la hanche• Fléchit la jambe utilisée pour frapper (genou au-dessus du ballon) afin de frapper le ballon avec les lacets de sa chaussure• Balance les bras à l'opposé du pied utilisé pour frapper• Fait le suivi en pointant le pied utilisé pour frapper vers la cible

Attraper : mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Utilisez des objets souples et doux tels que des foulards ou des ballons de plage lents pour les premières tentatives.
- Passez de gros ballons à de plus petites balles.
- Utilisez des objets aux couleurs vives qui contrastent avec l'environnement.
Mot clé : prêt ; regarde la balle ; garde les yeux sur la balle.
- Demandez à l'athlète de se placer dans la trajectoire de la balle.
Mot clé : place-toi derrière la balle ; ton ventre est la cible.

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none"> • Peine à suivre l'objet • Se prépare en tendant les bras, les paumes vers le ciel • Décrit un mouvement d'écope avec les bras • Est intimidé par l'objet (détourne la tête) • Attrape la balle avec son corps • Place les pieds l'un contre l'autre
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none"> • Place un pied devant l'autre • Garde les coudes sur les côtés à un angle de 90 degrés • Pointe les paumes vers l'intérieur avec les pouces • Ramène l'objet vers la poitrine et l'y emprisonne • Fait souvent preuve de mauvais synchronisme en attrapant
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Garde les yeux sur l'objet tout au long de l'attrapé • Place son corps dans la trajectoire de l'objet • Prend une posture équilibrée en plaçant un pied légèrement devant l'autre • Attrape l'objet avec ses mains • Détend les bras et absorbe la force de l'objet

Annexe C

Frapper : Mots clés et caractéristiques principales

Mots clés

- Commencez par des objets stationnaires et passez ensuite aux objets en mouvement. Passez d'une frappe à l'aide d'un té à une balle ou un ballon suspendu et ensuite à une balle lente.

Mot clé : garde les yeux sur la cible.

- Utilisez de gros objets pour commencer.

Mot clé : frappe le ballon de plage sur un té et progresse vers une balle de tennis ou une balle de balle-molle.

- Insistez pour que l'athlète décrive un mouvement ample vers l'arrière afin d'éloigner les coudes du corps.

Mot clé : prends un grand élan arrière puis fais le suivi.

Mot clé : déplie les coudes au contact et durant le suivi.

Étape	Caractéristiques principales
INITIALE	<ul style="list-style-type: none">• Utilise un coup de hache vertical comme élan• Position stationnaire, les pieds joints• Le tronc fait face à la trajectoire de la balle• Ne tourne pas le tronc• Ne transfère pas son poids
INTERMÉDIAIRE	<ul style="list-style-type: none">• Tourne le tronc avec une rotation limitée des hanches• Transfère une partie de son poids• Place les pieds à la largeur des épaules• Garde le coude près du corps et légèrement fléchi• Effectue un élan quelque peu horizontal
AVANCÉE	<ul style="list-style-type: none">• Garde les yeux sur l'objet à frapper• Effectue un élan arrière préparatoire• Tourne les hanches et le tronc en effectuant un mouvement de frappe complet• Transfère son poids de l'arrière à l'avant• Effectue le suivi dans la trajectoire de l'élan

Remerciements

CONCEPTION GRAPHIQUE : Paul Gyorgy Visual Communications
PHOTOS : Olympiques spéciaux Colombie-Britannique,
..... Trevor MacMillan Photography
IMPRESSION : 2016



Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec
Olympiques spéciaux Canada ou votre section provinciale / territoriale.

Olympiques spéciaux Canada
21, avenue St. Clair Est, bureau 600, Toronto, (Ont) M4T 1L9

www.specialolympics.ca www.facebook.com/specialcanada www.twitter.com/specialcanada

La production de ce guide a été rendue possible en partie grâce au financement
de l'Agence de la santé publique du Canada. Les points de vue exprimés
ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.

Nous aimerions reconnaître le support financier provenant des organisations suivantes :

Principal commanditaire corporatif national d'Enfant actif et de S'amuser grâce au sport

Tim Hortons

Partisans de la Fondation



Canada

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite de quelque façon que ce soit sans autorisation
écrite explicite de la part d'Olympiques spéciaux Canada et de ses sections provinciales/territoriales.

