

Olympiques Spéciaux Jeunes Athlètes

Guide d'activités



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes



Table des matières

Olympiques Spéciaux Jeunes Athlètes

- À propos du programme Jeunes Athlètes de Olympiques Spéciaux
- En avant
- Utilisation du Guide d'activités Jeunes Athlètes
- Équipement Jeunes Athlètes

Jeunes Athlètes™

- Compétences fondamentales
- Marcher et courir
- Équilibre et saut
- Piéger et capturer
- Lancer
- Frapper
- Donner un coup de pied
- Compétences sportives avancées

Programme Jeunes Athlètes dans les écoles

Programme Jeunes Athlètes dans les communautés

Programme Jeunes Athlètes à la maison

Ressources supplémentaires

Olympiques Spéciaux Jeunes Athlètes



Olympiques Spéciaux Jeunes Athlètes

Le programme Jeunes Athlètes est un programme de sports et de jeux pour enfants présentant ou non une déficience intellectuelle, âgés de 2 à 7 ans. Le programme Jeunes Athlètes offre un moyen de développer des compétences pour les sports de base, comme la course à pied, les coups de pied et le lancer. Le programme Jeunes Athlètes offre aux familles, aux enseignants, aux éducateurs, aux aides-soignants et au personnel de la collectivité la chance de partager la joie du sport avec tous les enfants.

Des enfants de tous niveaux de compétences participent et tous en bénéficient.

Les enfants apprennent comment jouer avec les autres et développer des compétences importantes pour leur apprentissage. Les enfants apprennent également à partager, à attendre leur tour et à suivre des ordres. Ces compétences aident les enfants dans leurs activités au sein de leur famille, des collectivités et à l'école.

Le programme Jeunes Athlètes offre aux enfants une façon amusante de se mettre en forme. Il est important d'enseigner aux enfants des habitudes bonnes pour la santé pendant qu'ils sont encore jeunes. Cela peut préparer le terrain pour une vie comblée d'activités physiques, d'amitiés et d'apprentissage.

Le programme Jeunes Athlètes est facile à suivre et amusant pour tous. Grâce au Guide d'activités et à des équipements de base, le programme Jeunes Athlètes peut être suivi à la maison, à l'école ou dans un centre communautaire.

Grâce à Jeunes Athlètes, tous les enfants, leurs familles et les personnes de leurs collectivités peuvent constituer une équipe diversifiée.



Jeunes Athlètes accueille les enfants et leurs familles dans le monde de Olympiques Spéciaux. Les objectifs du programme comprennent :

- Laisser les enfants avec et sans déficience intellectuelle jouer ensemble pour mieux se comprendre et apprendre comment vivre ensemble.
- Soutenir l'inclusion sociale et les jeux inclusifs dans les écoles, les collectivités et les foyers.
- Offrir aux enfants des activités et des jeux qui répondent à leurs niveaux d'aptitude et de compétences.
- Expliquer comment Olympiques Spéciaux peut soutenir les familles.
- Démontrer que tous les enfants doivent être appréciés pour leurs talents et leurs compétences.
- Promouvoir la bonne condition physique et enseigner aux enfants à rester actif, adopter un régime sain et boire de l'eau.

« Quand mon bébé est né et que j'ai découvert qu'il avait une déficience intellectuelle, mon monde s'est effondré. Grâce à Jeunes Athlètes, je l'ai vu bouger, sourire, nouer spontanément de nouvelles amitiés et arrêter de s'accrocher à mes basques. Cela me fait pleurer de joie et restaure mon espoir qu'il puisse devenir indépendant un jour. **J'ose maintenant rêver** du jour où mon fils sera grand et je jouerai au ballon avec lui. »

- Misae, Japon



Olympiques Spéciaux Jeunes Athlètes

Tout le monde bénéficie du programme Jeunes Athlètes de Olympiques Spéciaux.

- **Facultés motrices.** Les enfants présentant une déficience intellectuelle qui ont participé à un programme Jeunes Athlètes de huit semaines ont fait preuve d'un développement de sept mois dans leurs facultés motrices. Cela doit être comparé à un gain de trois mois dans les facultés motrices des enfants qui n'y ont pas participé.
- **Compétences sociales, émotionnelles et de l'apprentissage.** Les parents et les enseignants d'enfants qui ont participé à un programme Jeunes Athlètes disent que les enfants y ont acquis des compétences qu'ils pourront utiliser à l'école maternelle. Les enfants sont devenus plus enthousiastes et plus confiants. Ils ont également appris à mieux jouer avec d'autres enfants.¹
- **Attentes.** Les membres de la famille disent que le programme Jeunes Athlètes a augmenté leurs espoirs pour l'avenir de leurs enfants.
- **Préparation au sport.** Jeunes Athlètes aide les enfants à développer d'importants mouvements et habiletés sportives. Ces compétences les préparent à participer à des sports lorsqu'ils seront plus âgés.
- **Acceptation.** Les jeux inclusifs offrent aussi des avantages pour les enfants sans déficience intellectuelle. Ils les aident à mieux comprendre et accepter les autres.

En avant

Le Guide d'activités possède toutes les informations nécessaires pour organiser un programme Jeunes Athlètes. Il comporte quatre sections :

1. Introduction
2. Activités Jeunes Athlètes™
3. Ressources pour les responsables de la mise en oeuvre
4. Ressources supplémentaires

Veillez à bien lire les sections l'introduction et sur les activités. Elles s'adressent à tous les enseignants, entraîneurs et membres de la famille.

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Jeunes Athlètes intervention: Impact of motor development. Washington, DC: Olympiques Spéciaux, Inc.



Il est également important de réfléchir à l'endroit où les activités auront lieu (dans une école, un espace communautaire ou à la maison) et de lire la section correspondante. Examinez ensuite les activités. Veillez à disposer de tous les équipements ou matériels nécessaires avant de commencer.

Trois modèles pour le programme Jeunes Athlètes de Olympiques Spéciaux.



- **École (page 63) :** Sous la direction d'éducateurs, en milieu scolaire. Les activités ont lieu pendant la journée scolaire. Les activités sont organisées au moins une fois par semaine, mais trois fois par semaine est préférable. Elles peuvent faire partie du programme scolaire d'écoles maternelles ou primaires.
- **Communauté (page 73) :** Sous la direction d'entraîneurs et de bénévoles de Jeunes Athlètes. Donnent aux parents, aux frères et sœurs, et amis l'occasion de se réunir. Les activités peuvent être réalisées dans un club de sport, un centre de loisirs ou tout autre local communautaire. Les activités sont organisées au moins une fois par semaine, accompagnées par au moins deux sessions par semaines en famille à la maison.
- **Maison (page 81) :** Les parents, frères et sœurs, et amis jouent ensemble à la maison. Le Guide d'activités offre des conseils et des suggestions. Les activités en famille sont organisées au moins trois fois par semaine, à la maison. Les activités peuvent être individuelles ou en petits groupes.

Utilisation du Guide d'activités de Jeunes Athlètes

Le Guide d'activités Jeunes Athlètes renferme des jeux et des activités qui aident les enfants à apprendre des mouvements qu'ils utiliseront dans les sports et dans la vie quotidienne.

Le Guide d'activités englobe huit domaines de compétence. Chaque domaine de compétence inclut des activités qui peuvent être réalisées avec un enfant ou avec un groupe d'enfants. Le Guide d'activités offre des conseils sur la façon d'adapter les activités pour les faire correspondre aux compétences ou aux besoins de chaque enfant.

Au sein de chaque domaine de compétence, les activités sont répertoriées par niveau de facilité ou de difficulté. Les activités sont classées par ordre d'évolution normale, allant des compétences de base à des compétences plus complexes. Adaptez chaque activité à la capacité de l'enfant. À mesure qu'un enfant se sent de plus en plus à l'aise avec une compétence, passez à un niveau plus difficile de l'activité.

Par exemple, dans l'activité Piéger et capturer, la première activité suggérée est Faire rouler et piéger. Dans cette activité, l'enfant est assis sur le sol. Cela permet à l'enfant de travailler sa coordination œil-main avec un objet en mouvement. Parce qu'il est assis, il n'a pas à se soucier de la force, de son équilibre ou de son appréhension.

La troisième activité, Capture de bulles, s'appuie sur les compétences de base nécessaires pour attraper un ballon. Les bulles flottent lentement, ce qui permet à l'enfant de les suivre facilement tandis qu'elles tombent. Il peut écraser ou attraper une bulle avec ses mains. Dans cette activité, il n'a pas à se préoccuper d'utiliser ses bras ou son corps pour effectuer la saisie, contrairement aux activités ultérieures.

Des ressources et vidéos supplémentaires appuyant le programme Jeunes Athlètes sont disponibles sur la page Web de Jeunes Athlètes.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes



Les sessions Jeunes Athlètes ne doivent pas forcément suivre l'ordre indiqué dans le Guide des activités. Selon le cas, il peut être préférable de se concentrer sur une seule compétence, pendant une ou plusieurs sessions, ou d'effectuer des activités de base impliquant plusieurs domaines de compétences. Par exemple :

- **École :** Les éducateurs voudront peut-être organiser des sessions Jeunes Athlètes en commençant avec des exercices de base dans tous les domaines de compétences. Lorsque les enfants progressent dans les compétences de base, les enseignants peuvent passer à des compétences plus difficiles au fil de plusieurs sessions.
- **Communauté :** Un programme organisé dans un club de basket organisant des sessions Jeunes Athlètes peut comprendre une activité de Compétences fondamentales, une de Courir et marcher, et toutes les activités de Lancer. Les enfants avec des niveaux de compétence différents peuvent tous participer et s'épanouir de la façon qui leur convient le mieux.
- **Maison :** Les parents peuvent décider de choisir les activités que leur enfant aime le plus ou celles qui permettent à ses frères et sœurs, et amis, de participer.

Il est essentiel de s'adapter aux besoins individuels des enfants pour garantir que Jeunes Athlètes a la plus grande incidence possible sur tous les enfants.



Termes clés

Le Guide des activités comporte de nombreux conseils et suggestions pour appuyer les besoins de chaque enfant.

- **Jeu en groupe** – Activités diverses amenant les enfants à jouer ensemble et à soutenir l'inclusion.
- **Jeux pour la santé** – Activités diverses enseignant aux enfants les bases de la nutrition et de la condition physique.
- **Activité facultative** – Activité supplémentaire utilisant des équipements ne figurant pas dans la liste des équipements de base.
- **Conseils pour l'observation** – Idées pour soutenir les adultes, les entraîneurs et les bénévoles travaillant avec des jeunes athlètes.

Équipements pour Jeunes Athlètes

Les activités Jeunes Athlètes utilisent des équipements pour aider les enfants à se concentrer sur chaque compétence. Il est possible de remplacer certains équipements par des objets trouvés dans une maison.

Équipement

Poutre d'équilibre



Substitutions suggérées

Petits jouets souples

Sacs remplis avec du riz, du sable ou des haricots

Objets naturels, comme des fleurs ou des feuilles

Petite balle en mousse



Ruban

Cordon

Balles de jonglage



Balle de tennis

Toute balle de petite taille

Équipement

Cônes de sport



Blocs de plastique de grande taille



Barres en plastique



Raquette



Marqueurs au sol



Substitutions suggérées

Boîtes

Bouteilles de boisson gazeuse en plastique remplies de sable

Blocs en mousse ou en bois

Briques

Bâton Rouleau de serviettes en papier

Bâton court

Autocollants ou ruban adhésif

Carrés en tapis

Formes dessinées à la craie

Équipement

Cerceaux



Substitutions suggérées

Hula hoops
Chambres à air de bicyclette
Vieux pneus

Foulards



Torchons
Petits morceaux de tissu

Balloon lent



Ballon de plage
Tout ballon léger
Ballon

D'autres équipements peuvent également être utilisés pour organiser des sessions Jeunes Athlètes :

- Équipements de sport taille enfants : basket-ball, club de golf en plastique, crosse pour jeu de balle au sol, raquette de tennis, ballon de foot, batte de baseball en plastique et té de baseball.
- Ballon lent
- Cordon
- Gobelets empilables
- Échelle d'agilité
- Tunnels
- Parachutes
- Marqueurs au sol, balles de jonglage et balles avec images de nourriture
- Aliments en plastique pour jouer

Compétences fondamentales

Les compétences fondamentales aident les enfants à prendre conscience d'eux-mêmes et de leur relation avec leur environnement. Elles supportent également la santé et la mise en forme physique de base.

La conscience corporelle, la force musculaire, la souplesse, la coordination et l'endurance sont des facteurs importants pour les capacités motrices et sociales. Les compétences fondamentales favorisent le développement dans tous ces domaines, et sont essentielles pour la mobilité à la maison, à l'école et dans la communauté.

Les activités dans cette section comprennent :

Jeux avec foulards

Chansons pour enfants

J'espionne

Course d'obstacles

Marqueurs musicaux

Tunnels et ponts

Jeux d'animaux

Jeux de parachute

Balade sur le tapis magique



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Compétences fondamentales

Jeux avec foulards

Encouragent les enfants à suivre le mouvement du foulard avec leur tête et leurs yeux. Laissez tomber un foulard et encouragez les enfants à « attraper » le foulard avec la main, la tête, le pied ou toute autre partie de leur corps.

Jeu en groupe : Les enfants peuvent jouer ensemble en se lançant des foulards et en criant en même temps des chiffres, des couleurs ou des noms d'animaux.

Pour un plus grand défi, encouragez les enfants à écouter attentivement quoi faire avec les foulards. Par exemple, « Si vous avez un foulard vert, passez-le à la personne à côté de vous » ou « passez le foulard derrière votre dos à la personne à côté de vous. »

Jeux pour la santé : Demandez aux enfants d'essayer de trouver et de crier un nom différent de fruit, de légume ou d'autre aliment bon pour la santé à chaque fois qu'ils lancent le foulard.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Foulard

Chansons pour enfants

Encourager les enfants à chanter des chansons qui associent des mots avec des actions et la conscience du corps, telles que « Ainsi font, font, font les petites marionnettes », « Tourne tourne mon moulin » ou d'autres chanson d'action populaires.

Une chanson comme « Si tu aimes le soleil » peut être utilisée pour encourager les enfants à effectuer différentes activités comme frapper des mains, se frotter le ventre, se toucher la tête, etc. Amusez-vous et demandez aux enfants de vous donner des idées sur quoi faire et comment faire des gestes !

Jeux pour la santé : Adaptez des chansons populaires pour enseigner des habitudes de vie saines, tout en renforçant la prise de conscience du corps. Référez-vous à la section « Ressources supplémentaires » pour des paroles d'habitudes de vie saines sur l'air de « Alouette, gentille alouette ».



J'espionne

Encouragez les enfants à regarder autour d'eux et à remarquer différents objets dans l'espace. Demandez aux enfants de rechercher certains objets et encouragez-les à courir, marcher ou grimper vers ces objets.

Augmentez la difficulté en demandant aux enfants d'identifier les couleurs, les formes ou des aliments bons pour la santé. Les enfants peuvent travailler à deux pour promouvoir leurs compétences sociales.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol, balles de jonglage

Course d'obstacles

Organisez une course d'obstacles de base avec l'équipement que vous avez, par exemple, des cerceaux, des poutres d'équilibre, des chaises ou des bancs. Introduisez divers concepts à mesure que les enfants progressent dans la course, y compris :

- Courir et s'arrêter
- Par-dessus et par-dessous
- Rapidement et lentement



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cônes, marqueurs au sol, cerceaux, barres en bois, poutres d'équilibre

Conseils pour l'observation

Prenez des notes sur la capacité des enfants à se souvenir des paroles, des activités, des parties du corps et d'autres notions importantes. Renforcez ces domaines dans d'autres activités ou dans les exercices d'autoapprentissage.

Marqueurs musicaux

Tandis que de la musique joue, demandez aux enfants de courir, de marcher à reculons, de ramper ou de tordre leur corps. Quand la musique s'arrête, demandez aux enfants de trouver un marqueur au sol et de se tenir debout dessus (il est permis de partager des marqueurs). Retirez les marqueurs jusqu'à ce qu'il n'y ait qu'un seul grand cerceau au milieu, que tous les enfants peuvent partager.

Jeux pour la santé : Lorsque vous utilisez des marqueurs au sol, envisagez d'utiliser des marqueurs au sol qui ont la forme d'aliments bons pour la santé (comme des fruits et légumes) ou des photos imprimées dessus, afin d'associer différentes couleurs à des fruits et légumes. Dans l'activité, quand la musique s'arrête, demandez aux enfants de se tenir debout sur les fruits ou légumes, afin de renforcer la prise de décisions saines concernant la nourriture.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cerceau, marqueurs au sol



Tunnels et ponts

Les adultes et les enfants forment des tunnels en posant leurs pieds et leurs mains sur le sol et en soulevant leurs hanches. Les autres enfants rampent à travers les tunnels.

Les adultes et les enfants forment des ponts en se mettant à genoux avec les mains par terre. Les autres enfants essaient de franchir les ponts.

Jeux d'animaux

Demandez aux enfants de prétendre qu'ils sont différents animaux en déplaçant leurs corps de différentes manières. Des livres d'images peuvent aider les enfants à visualiser les animaux et leurs mouvements.

- **Marcher comme un ours :** Demandez aux enfants de se courber avec leurs mains et leurs pieds sur le sol. Encouragez-les à ramper ou à marcher comme un ours. Assurez-vous que leurs genoux ne touchent pas le sol. Grognez pour vous amuser !



- **Marcher comme un crabe :** Demandez aux enfants de s'asseoir par terre avec les pieds à plat sur le sol et les genoux pliés. Les mains sont à plat sur le sol, légèrement en retrait du corps. Demandez-leur de soulever les hanches et de marcher en déplaçant leurs pieds et leurs mains vers l'arrière. Faites-les ensuite essayer de marcher dans des directions différentes.



- **Crabes et poissons :** Les enfants jouent comme s'ils étaient un crabe (voir Marcher comme un crabe) et une balle un poisson. L'entraîneur commence le jeu en faisant rouler la balle sous les fesses des enfants, comme si le poisson nageait dans une mer pleine de crabes. Les enfants peuvent pousser la balle à la main ou avec le pied pour que le jeu continue.

Activités facultatives

Jeux de parachute

Les enfants et les adultes tiennent les bords d'un parachute. Travaillez ensemble pour soulever et abaisser alternativement le parachute. Un adulte lance alors une balle ou une balle de jonglage dessus. Les enfants doivent essayer de continuer à soulever et abaisser le parachute, tout en empêchant la balle de tomber.



Jeu en groupe : Les jeux de parachute constituent un excellent moyen de terminer des sessions avec un groupe d'enfants. Demandez aux enfants de faire de grosses vagues avec le parachute en le déplaçant lentement vers le haut ou le bas. Demandez ensuite aux enfants de lâcher le parachute lorsque leurs mains sont au-dessus de leur tête. Demandez aux enfants de courir vers le centre tandis qu'un volontaire saisit le parachute quand il retombe sur les enfants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Parachute (alternative : drap plat et fin), balle

Balade sur le tapis magique

L'enfant est assis sur une couverture et en saisit les bords.

Un adulte saisit l'autre extrémité de la couverture et tire, de sorte que l'enfant glisse sur le sol. L'adulte peut tirer la couverture plus rapidement à mesure que l'enfant devient plus confiant.

La sécurité est importante dans cette activité. Expliquer l'activité et assurez-vous que l'enfant peut se tenir fermement sur la couverture pour l'empêcher de tomber.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Couverture (alternative : drap)

A young boy with dark skin and short hair is running across a gymnasium floor. He is wearing a dark blue polo shirt and light-colored pants. He is jumping over a yellow hurdle supported by blue blocks. In the background, there are other children and colorful cones, all slightly out of focus.

« Mon rêve est qu'un jour
les enfants participent à
Olympiques Spéciaux et en
deviennent un athlète
et une star. »

- Tracy, Californie du Sud

Compétences fondamentales

Marcher et courir sont des compétences qui permettent aux enfants d'explorer leur environnement. Ces deux compétences permettent aux enfants de participer à diverses activités récréatives, jeux, sport et des expériences d'apprentissage.

Les activités dans cette section comprennent :

Suivre le Chef de file

Marcher la tête haute

Se mettre de côté

Courir et porter

Trésor caché

Bras collés

Pieds lourds, pieds légers

Course d'obstacles

Exercice d'incendie

Futurs Patineurs



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Marcher et courir

Suivre le Chef de file

Encouragez les enfants à « suivre le Chef de file », tandis que vous vous promenez de façons différentes (par-ex. lentement, rapidement ou au pas) et déplacez les différentes parties de votre corps (par-ex. les bras levés ou étendus). Encouragez ensuite les enfants à prendre le rôle de Chef de file à tour de rôle.

Jeu en groupe : préparez un parcours à l'aide de cerceaux, de cônes, de marqueurs au sol et autres équipements disponibles, puis encouragez les enfants à suivre le chemin, ainsi défini.

Marcher la tête haute

Demandez aux enfants de marcher d'un marqueur au sol à un autre, en se tenant debout avec une balle de jonglage sur leur tête. Une fois qu'ils y arrivent sans faire tomber la balle, demandez-leur de trotter ou de courir en conservant la même posture redressée.



Placez une balle de jonglage sur la tête de l'enfant, tandis qu'il marche ou court, afin d'encourager une bonne posture et un bon équilibre.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balles de jonglage, marqueurs au sol (alternative : cônes)

Se mettre de côté

Encouragez les enfants à se tourner vers vous et à faire un pas de côté vers la droite ou la gauche sur une variété de marqueurs au sol.

Vous pouvez placer des balles de jonglage sur les marqueurs. Vous pouvez demander aux enfants de ramasser les balles de jonglage des marqueurs au sol et de les placer sur d'autres marqueurs tandis qu'ils se déplacent d'un marqueur à un autre.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol, balles de jonglage (alternative : jouets souples)

Courir et porter

Encouragez les enfants à courir sur une certaine distance, ramasser un objet sur le sol et revenir au point de départ. Répétez l'exercice plusieurs fois pour améliorer l'endurance des enfants. Lorsque vous jouez avec deux enfants ou plus, vous pouvez leur demander de se passer l'objet après avoir parcouru une certaine distance. Avec un grand nombre d'enfants, essayez des courses et des relais par équipe.



Jeu en groupe : Demandez à un adulte de se tenir debout au milieu de l'espace. Demandez aux enfants de courir et de porter la balle de jonglage d'un côté à l'autre, en essayant d'éviter l'adulte. L'adulte peut se déplacer uniquement le long d'une ligne droite. Si l'adulte tape un enfant, l'enfant doit se « geler ». L'enfant reste gelé jusqu'à ce qu'un autre enfant le tape. Les deux enfants peuvent alors courir pour déposer les balles de jonglage sur le côté opposé.

Jeux pour la santé : Utilisez des objets réels, en plastique ou en tissu dans l'activité. Demandez aux enfants de ramasser l'objet et de courir avec lui jusqu'à un ensemble de paniers étiquetés « bons » ou « mauvais ». Demandez aux enfants de classer les produits alimentaires. Utilisez cette activité pour discuter de ce qui rend un aliment bon ou mauvais.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balles de jonglage

Trésor caché

Placez des cônes dans toute la salle. Cachez une balle de jonglage sous quelques cônes.

Demandez aux enfants de marcher ou de courir, un à la fois (vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté), vers un cône et de regarder s'il recèle un trésor caché. Si l'enfant découvre un trésor, lui demander de le placer dans le « coffre au trésor ». Si l'enfant ne découvre aucun trésor, lui demander de retourner dans la file d'attente. Si tous les objets ou trésors sont trouvés avant le tour du dernier enfant, le groupe entier gagne.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cônes (alternative : gobelets empilables), balles de jonglage, boîte

Marcher et courir

Bras collés

Créez un parcours en zigzag avec des cônes. Demandez aux enfants de courir sur tout le parcours avec leurs bras « collés » à leurs côtés. Demandez-leur ensuite de courir avec les coudes pliés et les bras battants. Chronométrez les enfants et discutez de la façon qui était la plus facile et la plus rapide.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cônes (alternative : marqueurs au sol, ruban adhésif ou corde)

Pieds lourds, pieds légers

Demandez aux enfants de courir d'un bout de la salle à l'autre avec des « pieds lourds » ou en faisant des bruits de piétinement. Demandez ensuite aux enfants de courir en arrière avec des « pieds légers », sur la pointe des pieds et en étant aussi silencieux que possible.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol

Conseils pour l'observation

Encouragez les enfants à regarder dans la direction où ils marchent ou courent, afin de garder leurs hanches et leurs pieds orientés vers l'avant.

Course d'obstacles

Placez des cônes, des marqueurs au sol, des cerceaux et d'autres équipements, puis encouragez les enfants à marcher, ramper, grimper, sauter ou courir à travers et autour d'une série d'obstacles. Commencez avec un parcours en ligne droite et des activités semblables à chaque « arrêt », puis augmentez la difficulté en incluant une grande variété de mouvements, tels que des zigzags ou des changements de sens.

Montrez différents types de mouvements (par exemple, lentement, rapidement, à reculons et vers l'avant) et incorporez-les dans la course d'obstacles.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cônes, marqueurs au sol, cerceaux, barres en bois

Exercice d'incendie

Demandez à tous les enfants, sauf un, de former une ligne. Tandis que les enfants se passent une balle d'une extrémité de la ligne à l'autre, l'enfant restant court autour de la ligne. L'enfant doit essayer de retourner à son point de départ avant que la balle atteigne la fin de la ligne. Si l'enfant n'y arrive pas, laissez-le essayer à nouveau et augmentez la difficulté de se passer la balle en demandant aux enfants de se la passer derrière le dos ou entre les jambes.

Laissez-les enfants courir autour de la ligne à tour de rôle.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balles de jonglage

Activité facultative

Futurs Patineurs

Encouragez les enfants à se déplacer dans une pièce sans lever leurs pieds. Faites-leur porter des patins faits d'assiettes en papier.

Patiner peut se faire avec de la musique ou en combinaison d'autres jeux.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Assiettes en papier (alternative : boîtes de carton ou boîtes à chaussures coupées en deux)

Conseils pour l'observation

Si l'enfant balance les bras devant lui ou non, en rythme avec la jambe du côté opposé ; corrigez le mouvement avec l'enfant debout immobile ou courant sur place.

Équilibre et saut

Un bon équilibre est important pour de nombreuses activités et sports. Un bon équilibre aide les enfants à monter des escaliers et à marcher sur des surfaces irrégulières, comme l'herbe ou le sable. Un bon équilibre permettra de développer la confiance pour le saut en hauteur et en longueur.

Les activités dans cette section comprennent :

Poutre d'équilibre

Suivre l'entraîneur

Marcher, sauter et saisir

Saut de rochers

Arbres dans la forêt

Lézards sautant

Sauter en hauteur



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Poutre d'équilibre

Encouragez les enfants à marcher en plaçant le talon de leur pied contre les orteils de leur autre pied, le long d'une ligne droite et étroite tracée sur le sol à la craie. Augmentez la difficulté en demandant aux enfants de marcher normalement sur la ligne, puis sur une poutre d'équilibre basse.



Jeu en groupe : Demandez aux enfants de marcher sur une ligne droite en posant le talon contre les orteils, puis de ramasser une balle de jonglage. Demandez-leur de placer la balle de

jonglage sur leur tête, leur épaule, leur coude ou toute autre partie du corps et de continuer à marcher en posant le talon contre les orteils et d'aller déposer la balle de jonglage dans un panier ou un cerceau.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Poutre d'équilibre (alternative : corde), ligne tracée à la craie (alternative : ligne en ruban adhésif)*

Suivre l'entraîneur

Demandez aux enfants de copier vos mouvements et positions. Encouragez les enfants à effectuer des actions qui demandent un bon équilibre, comme :

- Se tenir debout sur la pointe des pieds ou sur les talons
- Se tenir debout avec un pied juste devant l'autre
- Se tenir debout sur une jambe

Conseils pour l'observation

Pour suivre les progrès d'un enfant dans une activité, notez comment ses compétences au début du programme Jeunes Athlètes, puis par la suite toutes les 4 semaines, pour voir si l'enfant s'améliore.

Utilisez ces évaluations pour déterminer si un enfant a besoin de plus d'acquiescer plus d'expérience ou s'il est prêt à passer à des exercices plus difficiles.

Marcher, sauter et saisir

Encouragez les enfants à monter sur un cube ou sur une poutre d'équilibre, puis à sauter pour en descendre. Utilisez des marqueurs au sol pour empêcher les cubes de glisser si la surface du sol est glissante.

Augmentez la difficulté en demandant aux enfants de :

- Sauter du cube sur un marqueur au sol placé de plus en plus loin.
- Sauter en hauteur et saisir un foulard lorsqu'ils sautent du cube sur le sol.
- Sauter de surfaces de plus en plus hautes.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Cube (alternative : poutre d'équilibre basse), marqueurs au sol, foulard (alternative : balle de jonglage)*

Saut de rochers



Placez des cubes ou des marqueurs au sol à une certaine distance les uns des autres et prétendez qu'ils sont des rochers dans une rivière. Dites aux enfants de faire comme s'il y avait un crocodile dans la rivière et de traverser la rivière en marchant sur les « rochers », sans tomber dans l'eau.

Augmentez la difficulté en plaçant les cubes de plus en plus loin ou en utilisant des cubes de taille et de forme différente.

Augmentez la difficulté de l'activité en demandant à deux enfants de se tenir par la main et de travailler ensemble pour traverser la rivière ensemble. Ou demandez aux enfants de traverser la rivière en utilisant les cubes ou les marqueurs au sol d'une seule couleur.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Cubes, marqueurs au sol*

Équilibre et saut

Arbres dans la forêt

Demandez aux enfants de prétendre qu'ils sont des arbres dans la forêt en se tenant bien droit avec leurs pieds posés sur deux marqueurs au sol. Demandez à un enfant d'être le vent et de marcher ou courir à travers les arbres en agitant un foulard. Encouragez les arbres à se plier et se balancer sous l'effet du vent.



Augmenter la difficulté en demandant aux enfants de mettre les deux pieds sur le même marqueur au sol, de se tenir sur une jambe ou de se tenir debout sur un cube.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol, foulard

Conseils pour l'observation

Les enfants suivent-ils les indications verbales et les démonstrations ? Répéter plusieurs fois un exercice aide les enfants à apprendre et à maîtriser de nouvelles compétences.

Lézards sautant

Encouragez les enfants à sauter en avant d'un marqueur au sol à un autre.

Augmentez la difficulté en encourageant les enfants à courir puis à sauter sur ou par-dessus un marqueur au sol.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol



Sauter en hauteur

Encouragez les enfants à sauter au-dessus d'une barre. Augmentez la hauteur de l'objet pour augmenter la difficulté.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Barre en plastique (alternative : corde, marqueur au sol), cônes

Conseils pour l'observation

Les enfants nouveaux à cette activité ont tendance à prendre leur appel et à atterrir en utilisant une jambe après l'autre, plutôt qu'en poussant et en atterrissant avec les deux pieds en même temps. Cette activité prend un certain temps à maîtriser. Encouragez les enfants à faire des progrès en poussant et en atterrissant avec les deux pieds en même temps.

Piéger et capturer

On utilise le mot « piéger » lorsque les enfants arrêtent une balle avec le corps, et non pas avec les mains. On utilise le mot « capturer » lorsque les enfants utilisent seulement les mains pour arrêter une balle qui est jetée, qui rebondit ou qui roule. Les deux compétences exigent des enfants de regarder la balle tandis qu'elle se déplace et de faire preuve de coordination œil-main. Les enfants ont aussi besoin de suffisamment de force et d'un bon équilibre pour piéger et capturer.

Les activités dans cette section comprennent :

Rouler et piéger

Exercices de tirs au but

Attraper la bulle

Attraper la grosse balle

Attraper la balle basse

Attraper la balle haute

Attraper la balle
au rebond

Balle en cercle



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Piéger et capturer

Rouler et piéger

Demandez aux enfants de s'asseoir face à face avec les jambes allongées et écartées, et les pieds qui se touchent, de façon à former un losange.

Encouragez les enfants à faire rouler la balle de l'un à l'autre et à l'attraper ou l'arrêter avec leurs mains.



Augmentez la difficulté en utilisant une balle plus petite ou en la faisant rouler plus vite. Demandez aux enfants de se mettre à genoux pour augmenter la difficulté.

Jeu en groupe : Demandez aux enfants de s'asseoir en formant un cercle et de se passer la balle en la faisant rouler. Lorsque la balle roule, demandez aux enfants de crier quelque chose qui correspond au thème de la journée ou de la semaine (par exemple, des noms d'animaux, de couleurs, de fruits ou de légumes).

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : petite boule de mousse, balle de tennis)*



Exercices de tirs au but

Demandez aux enfants de se tenir debout devant deux cônes qui ont été placés de façon à former un but.

Encouragez les enfants à arrêter le ballon avec leurs mains pour l'empêcher de rouler entre les cônes.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Ballon, cônes (alternative : des buts de sport taille enfants, bouteilles de boisson gazeuse)*

*Activité facultative***Attraper la bulle**

Demandez aux enfants de former un cercle. Tenez-vous au milieu du cercle et soufflez des bulles vers les enfants et laissez-les les attraper avec une ou deux mains.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Bulles

Attraper la grosse balle

Tenez-vous face à l'enfant et approchez lentement la balle vers eux, au niveau de sa taille. Répétez l'opération plusieurs fois, en allant plus vite à chaque fois. Laissez ensuite la balle tomber juste avant qu'elle n'atteigne leurs mains et encouragez-les à l'attraper avec leurs mains, et à ne pas la laisser tomber sur le sol.

*ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :
Balle lente (alternative : ballon de plage)*



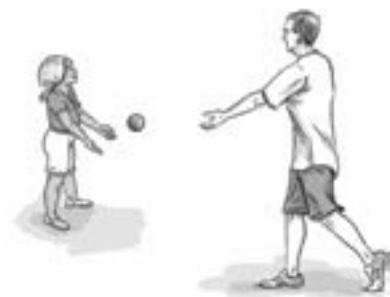
Conseils pour l'observation

Encouragez les enfants plus âgés, ou ceux disposant de compétences plus avancées à développer des activités et aider les autres enfants. Cela favorise la communication, le leadership et l'amitié.

Attraper la balle basse

Tenez-vous debout face à l'enfant, à environ trois pas de lui. Lancez doucement une balle à l'enfant en veillant à ce que la balle arrive à l'enfant au niveau de sa taille ou plus bas. Encouragez l'enfant à attraper la balle avec les doigts pointant vers le bas.

Augmentez la difficulté en augmentant la distance entre vous.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique)*

Attraper la balle haute

Mettez-vous à genoux face à l'enfant, à environ trois pas de lui. Lancez doucement une balle à l'enfant en veillant à ce que la balle lui parvienne au niveau de sa poitrine ou plus haut. Encouragez l'enfant à attraper la balle avec les doigts pointant vers le haut.

Augmentez la difficulté en augmentant la distance entre vous et en augmentant la taille de l'arc lorsque vous lancez la balle.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique)*

Attraper la balle au rebond

Tenez-vous debout face à l'enfant et faites rebondir une balle de manière à ce que l'enfant puisse l'attraper sans bouger. Encouragez l'enfant à vous renvoyer la balle en la faisant rebondir aussi.

Augmentez la difficulté en augmentant la distance entre vous et en utilisant des balles plus petites.

Jeu en groupe : Demandez aux enfants de former un cercle et de se passer la balle en la faisant rebondir.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique)

Balle en cercle



Demandez aux enfants de former un cercle et de passer la balle à l'enfant à côté d'eux en faisant une petite passe. Ajoutez une deuxième balle lorsque la première a parcouru environ la moitié du cercle. Pour augmenter la difficulté, demandez aux enfants de faire un pas en arrière pour augmenter la taille du cercle.

Jeu en groupe : Faites-en un jeu. Encouragez les enfants à compter combien de passes le groupe peut faire sans laisser tomber la balle.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique)

Conseils pour l'observation

Les bulles et les ballons de plage se déplacent dans l'air beaucoup plus lentement que les autres types de balles. Cela peut aider certains enfants à arriver à capturer plus rapidement. Veillez à choisir une taille de balle adaptée pour chaque enfant : ni trop grosse ni trop petite.

Lancer

Lancer un objet nécessite de la force, de la flexibilité, un bon équilibre et une bonne coordination. Les enfants apprennent comment saisir et comment lâcher un objet en lançant quelque chose de petit et léger. Si un enfant peut soulever facilement à deux mains une balle au-dessus de sa tête, la balle est de taille appropriée.

Lancer est important dans de nombreux sports. Être bon à lancer aide les enfants à se sentir à l'aise en participant à des jeux avec des amis.

Les activités dans cette section comprennent :

Bowling

Tunnel de train

Lancer par en dessous à deux mains

Lancer par en dessous à une main

Lancer par en dessous à deux mains

Lancer par dessus à une main

Tir à la cible

Tirer pour marquer
Basket-ball



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes



Activité facultative

Bowling

Créez votre propre piste de bowling avec deux poutres d'équilibre. Faites une pyramide avec des gobelets et demandez aux enfants de faire rouler une balle vers les gobelets pour les faire tomber.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Gobelets empilables (alternative : quilles en plastique, bouteilles de boisson gazeuse vides), poutres d'équilibre (alternative : ruban adhésif, bâtons), balle*

Tunnel de train

Demandez aux enfants de former une ligne en se tenant l'un devant l'autre, avec les jambes écartées, afin de former un « tunnel » avec leurs jambes.

Demandez au premier enfant de la ligne de faire rouler la balle vers l'avant à travers le tunnel, en prétendant que le ballon est un train. Le ballon ou le « train » ne passe généralement pas sous les jambes de tout le monde, parce qu'il doit « prendre des passagers ». L'enfant le plus proche du ballon doit le ramasser. Tous les autres enfants doivent alors se déplacer devant l'enfant qui a le ballon, de sorte qu'il/elle se retrouve à la fin de la ligne et puisse à nouveau faire rouler le ballon sous les jambes de tout le monde.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Ballon*

Conseils pour l'observation

Lancer et attraper sont des activités étroitement liées, de sorte que vous constaterez souvent que vous travaillez sur ces deux compétences en même temps.

Lancer par en dessous à deux mains

Demandez à l'enfant de se tenir debout avec les genoux pliés en tenant une balle avec les deux mains. Demandez-lui de regarder vos mains et de vous lancer la balle par en dessous.

Augmentez la difficulté en demandant à l'enfant de lancer la balle dans un panier, puis par-dessus une barrière basse ou à travers un cerceau.

Jeu en groupe : Demandez aux enfants de former un cercle et de se lancer la balle à deux mains.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique), cerceau (alternative : filet pas très haut, panier)



Lancer par en dessous à une main

Demandez à l'enfant de se tenir debout avec les genoux pliés en tenant une petite balle avec une main. Demandez-lui de regarder vos mains et de vous lancer la balle par en dessous. Augmentez la difficulté en demandant à l'enfant de lancer la balle dans un panier, par-dessus une barrière basse ou à travers un cerceau.

Jeux pour la santé : Envisagez l'utilisation de balles de jonglage en forme d'aliments, de balles de jonglage avec des photos de nourriture collées dessus. Demandez aux enfants de lancer la balle de jonglage dans un cerceau ou un panier « bon » ou « mauvais » en fonction de l'aliment représenté par la balle de jonglage.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Petite balle de mousse (alternative : balle de jonglage, balle de tennis), cerceau (alternative : filet pas très haut, panier)



Lancer par dessus à deux mains

Demandez aux enfants de se tenir debout avec un pied devant l'autre, en les écartant à la largeur des hanches, puis encouragez-les à se balancer d'avant en arrière. Au moment où l'enfant met son poids sur le pied arrière, demandez-lui de lever les bras au dessus de la tête. Lorsqu'il fait repasser son poids sur le pied avant, demandez-lui d'amener les bras vers l'avant pour lancer la balle.

Augmentez la difficulté en demandant à l'enfant de lancer la balle dans un panier, par-dessus une barrière basse ou à travers un cerceau.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique), cerceau (alternative : filet pas très haut, panier)*

Lancer par dessus à une main

En utilisant la même technique que pour le lancer par dessus à deux mains, demandez à l'enfant d'utiliser une seule main, de déplacer son bras d'arrière en avant, et de lancer une petite balle vers vous.

Augmentez la difficulté en demandant à l'enfant de lancer la balle dans un panier, par-dessus une barrière basse ou à travers un cerceau.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Petite balle de mousse (alternative : balle de jonglage, balle de tennis), cerceau (alternative : filet pas très haut, panier)*

Conseils pour l'observation

Dans tous les exercices de lancer, encouragez les enfants à faire un pas en avant avec le pied opposé au bras qui effectue le lancer.

Tir à la cible

Collez des photos au mur à différentes hauteurs pour servir de cibles. Les cibles peuvent renforcer des formes, des couleurs, des animaux, de bonnes habitudes alimentaires ou d'autres sujets pertinents.

Utilisez des marqueurs au sol pour favoriser un bon placement des pieds. Demandez aux enfants de se tenir debout sur les marqueurs au sol et de jeter des petites balles sur les cibles.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Photos, ruban adhésif, marqueurs au sol, petites balles de mousse (alternative : balles de jonglage)

Tirer pour marquer Basket-ball

Demandez aux enfants de former un cercle autour d'un adulte qui tient un cerceau. Demandez aux enfants de faire passer la balle autour du cercle un certain nombre de fois. L'enfant qui finit avec la balle dans les mains doit lancer la balle dans le cerceau pour gagner un point.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cerceau (alternative : panier), balle

Frapper

Frapper signifie donner un coup à une balle ou un objet avec la main ou avec un objet (par exemple un bâton, une batte, une pagaie ou une raquette). Frapper permet de développer les compétences de coordination œil-main nécessaires pour le tennis, le golf, le softball, le volley-ball et le floorball.

Les activités dans cette section comprennent :

Handball

Taper la Balle

Floorball ou golf pour débutants

Tennis ou softball pour débutants

Volley-ball pour débutants



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Frapper

Handball

Placez une balle sur un cône.

Demandez aux enfants de frapper la balle avec le poing ou la paume de la main ouverte.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

Balle lente (alternative : ballon de plage),
cône (alternative : tee de softball)



Taper la Balle

Frappez une balle en l'air vers des enfants et demandez-leur de vous la renvoyer en la tapant, ou de se l'envoyer entre-eux, avec une main ouverte.

Comptez le nombre de fois que les enfants tapent la balle avant qu'elle ne tombe par terre.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de baudruche)

Conseils pour l'observation

Les grosses balles sont plus faciles à taper que les petites.
Les balles immobiles sont plus faciles à taper que celles en mouvement.



Floorball ou golf pour débutants

Placez une balle sur le sol. Demandez aux enfants de tenir une barre et de se mettre de côté par rapport à la balle, en lui faisant face. Demandez aux enfants de frapper la balle avec la barre. Demandez aux enfants de tenir la barre avec leurs pouces pointant vers le bas.

Jeu en groupe : Placez deux cônes de façon à former un but et demandez aux enfants de tirer sur le but. Les enfants peuvent également pratiquer la capture en faisant le gardien de but à tour de rôle.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de plage, petite balle de mousse, balle de tennis), barre (alternative : club de floorball de taille enfant, club de golf taille enfant), cônes*

Tennis ou softball pour débutants

Placez une grosse balle sur un cône.

Demandez aux enfants de tenir une pagaie et de se mettre de côté par rapport à la balle, en lui faisant face. Demandez aux enfants de frapper la balle avec la pagaie.

Pour un plus grand défi, lancez la balle doucement aux enfants et demandez-leur de la frapper avec une pagaie.

Jeu en groupe : Créez des « bases » et demandez aux enfants de courir autour après avoir frappé la balle, imitant ainsi le softball.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle, cône (alternative : tee de softball), pagaie (alternative : raquette, batte)*

Conseils pour l'observation

Les balles lancées doucement et avec de petits arcs de cercle sont plus faciles à frapper que les balles lancées avec force ou en faisant un grand arc de cercle.

Frapper

Volley-ball pour débutants

Divisez les enfants en deux groupes, séparés par une poutre d'équilibre. Demandez aux enfants de taper ou frapper une balle avec sa main ouverte d'un côté de la poutre d'équilibre à l'autre.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Poutre d'équilibre (alternative : corde, filet bas), balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de baudruche)

Conseils pour l'observation

Un bon transfert de poids est important pour corriger le mouvement de frappe. Si les enfants ne transfèrent pas leur poids correctement, demandez-leur de se balancer d'avant en arrière et de gauche à droite, en se tenant debout sur les marqueurs au sol.



« Faire partie de Jeunes Athlètes est très important pour mon fils Mateo, parce qu'il aime les sports. Au niveau familial, cela nous unit encore plus, parce que mes deux autres enfants, qui n'ont pas de déficience intellectuelle, participent également. Dans son école, il peut désormais participer à davantage d'activités et il bénéficie de l'appui et de la reconnaissance de ses camarades. »

- Melisa, Mexique

Donner un coup de pied

Donner un coup de pied décrit l'action de frapper un objet avec le pied. Donner un coup de pied nécessite une bonne coordination yeux-jambe. Cela exige également de pouvoir tester en équilibre sur une jambe, au moins pendant un court instant. Être en mesure de donner un coup de pied dans un ballon est important pour le football et permet aux enfants de jouer en groupe.

Les activités dans cette section comprennent :

Frapper un ballon immobile

Tir de penalty

Exercice de passes

Donner et partir

Flipper

Bowling à trois quilles

Dribbler autour des cônes



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

Donner un coup de pied

Frapper un ballon immobile

Placez une balle sur le sol et demandez aux enfants de se tenir debout derrière elle. Encouragez les enfants à frapper la balle vers vous avec l'orteil du pied de leur choix.

Ou demandez-leur de frapper la balle entre deux cônes ou deux marqueurs de sol pour marquer un but. Ou demandez-leur de frapper le ballon entre deux cônes ou deux marqueurs de sol pour marquer un but.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), marqueurs au sol (alternative : cônes)

Tir de penalty

Placez une balle sur le sol et demandez aux enfants de courir jusqu'à la balle et d'y donner un coup de pied vers vous.

Pour un plus grand défi, demandez aux enfants de courir jusqu'à la balle et de la frapper entre deux cônes afin de marquer un but. Les autres enfants peuvent également pratiquer Piéger et capturer en faisant le gardien de but à tour de rôle.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), cônes

Conseils pour l'observation

Les enfants doivent concentrer leurs yeux sur la balle avant de la frapper, et sur la cible au moment de la frappe.

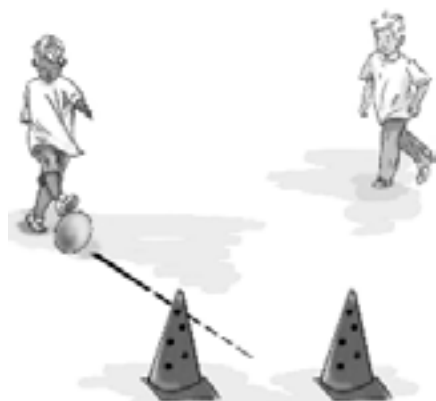
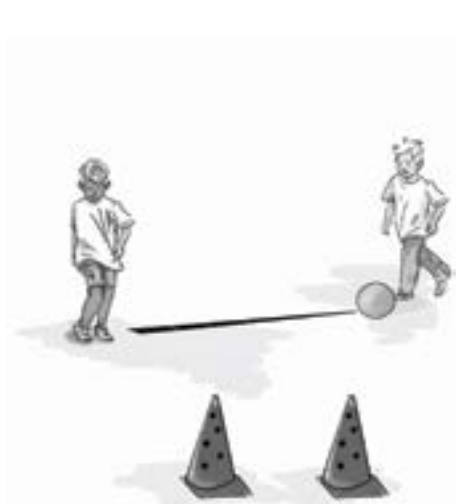
Exercice de passes

Demandez aux enfants de former un cercle et de se passer la balle avec le pied. Veillez à ce que la balle reste dans le cercle.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), marqueurs au sol (alternative : cônes)

Donner et partir

Faites une passe à l'enfant avec le pied et demandez à l'enfant de frapper la balle roulante entre deux cônes, afin de marquer un but.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), cônes (alternative : buts, marqueurs au sol)

Donner un coup de pied

Flipper

Utilisez des poutres d'équilibre pour créer le cadre rectangulaire d'un jeu de flipper. Placez des cônes et des blocs à l'intérieur du rectangle pour créer des obstacles.

Demandez aux enfants de monter sur les poutres d'équilibre et de se passer la balle avec le pied, en laissant le cadre et les obstacles changer la direction de la balle.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Poutres d'équilibre, cônes, blocs (alternative : gobelets), balle lente (alternative : ballon gonflable en plastique, ballon de sport)*



Activité facultative

Bowling à trois quilles

Construisez une piste de bowling avec deux poutres d'équilibre et placez trois bouteilles en plastique vides au bout de la piste. Demandez aux enfants de venir à tour de rôle donner un coup de pied dans la balle pour pousser ou faire tomber les bouteilles.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Poutres d'équilibre, bouteilles en plastique (alternative : gobelets empilables), balle lente (alternative : ballon gonflable en plastique, ballon de sport)*

Dribbler autour des cônes

Placez des cônes au hasard dans l'espace de jeu. Demandez aux enfants de donner des petits coups de pied dans la balle pour la déplacer à travers l'espace sans toucher les cônes. Les enfants peuvent jouer à tour de rôle ou en même temps.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Cônes, balle lente (alternative : ballon de foot de taille en fant, ballon gonflable en plastique)

Conseils pour l'observation

Quand l'enfant donne un coup de pied, son corps doit s'incliner vers l'arrière juste avant le contact avec la balle. Le bras opposé doit se balancer vers l'avant au moment du coup de pied. La jambe qui donne le coup de pied doit continuer à se déplacer après la frappe.

Compétences sportives avancées

Les compétences sportives avancées spécifiques obligent les enfants à utiliser les compétences qu'ils ont développées précédemment dans le Guide et à les appliquer dans un contexte sportif. Cela exige un haut niveau de connexion, de force, de puissance, de coordination, de travail d'équipe et de sensibilisation.

Les activités dans cette section comprennent :

Envoyer un coup de volée

Sprinter

Sauter

Compétences pour le football :

Se tenir debout, rouler et piéger

Deux-contre-un

Un-contre-un

Compétences pour le softball :

Courir aux bases



Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes



Compétences sportives avancées

Envoyer un coup de volée

Encouragez l'enfant à pratiquer se tenir en équilibre sur une jambe, avec l'autre jambe (celle qui donne le coup de pied) levée devant lui et les bras écartés sur les côtés. Demandez ensuite aux enfants de balancer leurs jambes d'avant en arrière. Demandez à l'enfant de tenir une balle à deux mains, d'étirer leur jambe en arrière, puis de lâcher la balle et la frapper en faisant pivoter leur jambe vers l'avant.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de plage, ballon gonflable en plastique)

Sprinter

Placez une série de marqueurs en ligne droite sur le sol. Demandez aux enfants de sauter sur un marqueur au sol avec leur pied préféré puis d'amener leur pied arrière sur le marqueur. Continuer à avancer avec le pied préféré.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol

Sauter

Placez une série de marqueurs en ligne droite sur le sol. Demandez aux enfants de monter sur le marqueur, puis d'effectuer un petit saut sur ce pied. Lorsque le pied de l'enfant retombe sur le sol, demandez-lui de placer l'autre pied sur le marqueur suivant.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol

Conseils pour l'observation

Ces compétences nécessitent force, équilibre, vision, coordination et travail d'équipe. Observez avec quelles composantes chaque enfant a des difficultés et faites-lui suivre à nouveau les activités correspondantes, décrites précédemment dans ce guide.

Compétences pour le football

Se tenir debout, rouler et piéger

Demandez aux enfants de former un cercle et de se passer la balle en la faisant rouler. Demandez aux enfants d'arrêter ou de piéger la balle avec la plante de leurs pieds. Rendez l'activité plus excitante en demandant aux enfants de compter ou de huer à chaque fois que la balle roule.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique)*

Deux-contre-un

Un enfant est le gardien de but et se tient devant les buts. Deux autres enfants sont des coéquipiers qui veulent marquer un but. Lorsque vous tapez des mains ou donnez un coup de sifflet, un enfant passe la balle à son coéquipier ou sa coéquipière, qui frappe alors la balle en direction des buts formés par deux cônes.

Après que chaque enfant ait pratiqué et été à son tour gardien de but, passeur et tireur, recommencez avec un autre groupe d'enfants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), cônes (alternative : des buts de sport taille enfants)*

Un-contre-un

Demandez à deux enfants de courir et de se passer la balle trois fois. Après la troisième passe, demandez à l'enfant de tirer au but. Après le tir, la balle est passée aux deux enfants suivants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : *Balle lente (alternative : ballon de foot de taille enfant, ballon gonflable en plastique), cônes (alternative : des buts de sport taille enfants)*



Compétences pour le basketball :

Dribbler

Tenez-vous derrière l'enfant et aidez-le à faire rebondir un ballon à deux mains. Laissez le ballon toucher leurs mains sans chercher à l'attraper. Réduisez progressivement votre assistance à mesure que les compétences de l'enfant s'améliorent.

Augmentez la difficulté en utilisant des types de balles différents, puis en demandant à l'enfant de faire rebondir la balle ou dribbler avec une seule main.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de basketball de taille junior, ballon gonflable en plastique)

Passer et tirer

Demandez aux enfants de former un cercle et de placer un cerceau au milieu. Demandez aux enfants de lancer la balle, de passer la balle en la faisant rebondir ou de se passer la balle trois fois, afin que la troisième personne finisse avec la balle. Demandez-lui alors de lancer la balle dans le cerceau.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de basketball de taille junior, ballon gonflable en plastique), cerceau (alternative : panier)

Dribbler et tirer

Demandez aux enfants de former une ligne devant un cerceau. Demandez aux enfants, quand ils reçoivent la balle, de dribbler trois fois, puis de lancer la balle dans le cerceau. Récupérez la balle puis donnez-la à l'enfant suivant.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Balle lente (alternative : ballon de basketball de taille junior, de taille junior, ballon gonflable en plastique), cerceau (alternative : panier)



Compétences pour le softball :

Courir aux bases

Utilisez des marqueurs au sol comme bases. Demandez à un enfant de se tenir debout sur chaque base. Placez un cône sur le marbre et demandez à un enfant de frapper la balle avec la batte depuis cet endroit. Demandez au frappeur de courir autour des bases avant que la balle ne soit passée entre les trois autres joueurs. L'entraîneur varie la position des enfants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Marqueurs au sol, balle lente (alternative : balle de mousse, balle de softball), cône (alternative : tee de softball), barre (alternative : batte, bâton)



Jeunes Athlètes dans les écoles



Programme Jeunes Athlètes dans les écoles

Tandis que les enfants explorent le monde autour d'eux par le biais de jeux, ils apprennent de nombreux concepts de vie. L'ajout de mouvements et d'activités physiques à l'école conduit à un mode de vie actif.

Les avantages des activités physiques et des jeux vont au-delà des sports. Le programme Jeunes Athlètes de Olympiques Spéciaux aide les enfants à interagir et à développer des compétences importantes en matière de communication, d'apprentissage et d'auto-assistance. Commencer des activités motrices dès que possible est très important pour les enfants ayant une déficience intellectuelle. Les enfants qui bénéficient d'un soutien à un âge précoce seront plus en mesure d'effectuer des mouvements difficiles à mesure qu'ils grandissent.

Structure dans les écoles

- **Fréquence** : au moins une fois par semaine, trois fois par semaine est préférable

Le programme Jeunes Athlètes a un impact d'autant plus important sur la motricité s'il est suivi plusieurs fois par semaine. Les écoles devraient s'efforcer d'offrir des activités trois fois par semaine.

Les trois leçons peuvent être offertes dans une salle de classe et supplémentées par des activités à domicile. Par exemple, si Jeunes Athlètes se déroule deux fois par semaine dans la salle de classe, les membres de la famille peuvent mener des activités une fois par semaine à la maison.

- **Durée** : sessions de 30 à 45 minutes
- **Cadre** : à l'intérieur ou à l'extérieur

Le programme Jeunes Athlètes peut être exécuté dans de nombreux environnements sûrs. Cela comprend une salle de gym pendant les heures d'éducation physique ou dans les salles de classe/à l'extérieur pendant les périodes dédiées au développement moteur ou au jeu.



Engagement de la famille

Tandis que les familles peuvent ne pas être impliquées dans le programme Jeunes Athlètes dans les écoles, il est important que les familles participent avec leur enfant. Les familles peuvent participer de diverses façons, y compris :

- **Réunion initiale.** Les écoles sont encouragées à organiser une réunion d'introduction pour les parents au début de l'année scolaire. Les parents et les membres de leur famille peuvent alors en apprendre davantage sur le programme Jeunes Athlètes. Ils peuvent également apprendre comment soutenir leur enfant à la maison pendant l'année scolaire.
- **Bulletins hebdomadaires et e-mails.** Assurent une communication hebdomadaire avec les parents et les familles pour leur faire part des activités et des progrès de leurs enfants.
- **Bénévoles.** Inviter les membres de la famille à participer en tant que bénévoles et d'appuyer les leçons Jeunes Athlètes.
- **Activités à la maison.** Partagez le Guide d'activité avec les familles. Fournissez des suggestions concernant des articles quotidiens qui peuvent être utilisés comme équipements. Cela permet aux familles de reproduire des activités avec leurs enfants à la maison.
- **Événement de démonstration ou de célébration.** À l'issue de Jeunes Athlètes, planifiez une célébration inclusive ou une journée communautaire. Invitez les membres de la famille à venir voir les différentes activités apprises en classe.



Ressources supplémentaires

Le programme Jeunes Athlètes est une ressource secondaire qui fournit des plans de leçons préparés d'avance, utilisables dans les écoles sur une période de huit semaines. Chaque semaine comporte un plan de trois jours de leçons, soit au total de 24 jours d'activités. Les leçons sont conçues pour être offertes dans l'ordre, afin d'aider les enfants à se familiariser avec les activités. Les enfants acquièrent des compétences par la répétition.

Le programme Jeunes Athlètes a été développé à partir des activités dans le Guide des activités. Il décrit comment mettre en œuvre un programme dans les écoles.

Le programme Jeunes Athlètes et les autres ressources à la disposition des éducateurs sont disponibles sur le site [**resources.specialolympics.org/YoungAthletes**](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes).



Établissement d'un plan de leçon

Utilisez la structure ci-dessous pour élaborer des leçons individuelles pour le programme Jeunes Athlètes en salle de classe. Le programme aide également avec les répétitions. Il met également l'accent sur la croissance individuelle et facilite les interactions sociales.

- **Échauffement** : L'échauffement permet de mettre les enfants dans l'ambiance et de les préparer pour les activités à venir. Un échauffement amusant peut inclure des chansons, des jeux et des étirements.
- **Perfectionnement des compétences individuelles** : Cette section permet aux enfants de se concentrer sur leur croissance et leur succès personnels. Sélectionnez une compétence et une activité dans le Guide et exécutez-les comme une activité unique. Ou, sélectionnez plusieurs activités et définissez-les comme des stations différentes.
- **Jeux /activités de groupe** : Ces jeux et activités constituent un moyen amusant et efficace pour mettre en pratique des compétences. Ils renforcent les leçons en classe, en encourageant la communication et l'interaction sociale.
- **Récupération et chant final** : Cette section aide les enfants à récupérer et à se préparer à retourner à d'autres activités de la classe. Avec un chant final, récapitulez l'activité ou les compétences acquises. Terminez la leçon avec un bon étirement.

Sur la page suivante, vous trouverez un exemple de modèle de leçon pour créer des leçons Jeunes Athlètes pour la salle de classe.

Tips for Adults

- À l'aide de mots, d'images ou d'autres supports visuels, décrivez les activités individuelles sur un tableau blanc ou un tableau noir. Cela offrira aux enfants des repères visuels tout au long de leur leçon.
- Téléchargez pour cela un modèle de plan de leçon vierge sur le site :
resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Modèle de leçon Jeunes Athlètes

Exemple de leçon pour les activités « Marcher et courir »



Échauffement (5 minutes)

- Chanson - Ainsi font, font, font les petites marionnettes
- Suivre le Chef de file



Stations et perfectionnement des compétences (10 à 15 minutes)

- Se mettre de côté
- Courir et porter
- Bras collés



Activité de groupe (10 à 15 minutes)

- Exercice d'incendie
- Course d'obstacles



Récupération et chant final (5 minutes)

- Chanson - Si tu aimes le soleil



Éléments-clés à prendre en considération dans la salle de classe

Espace et sécurité

- **Ni trop grand, ni trop petit.** Prenez le temps de décrire chaque activité. Veillez à ce que l'espace corresponde aux besoins de l'activité et au nombre d'enfants dans le groupe.
- **À l'intérieur ou à l'extérieur.** Le programme Jeunes Athlètes convient aux espaces à l'intérieur et à l'extérieur. Soyez attentif aux considérations d'espace. Définissez les limites pour la sécurité.
- **Un groupe ou deux groupes.** De nombreux enseignants ont accomplissent les programmes Jeunes Athlètes en divisant la classe en deux groupes. Utilisez une salle de classe et les couloirs pour gérer deux petits groupes d'enfants à la fois.

Structure

- **Établissez une routine.** La routine donne des attentes claires, cohérentes et rassurantes pour de nombreux enfants.
- **Prévoyez des pauses.** Disposez d'un espace où les enfants peuvent se reposer s'ils sont fatigués ou hyperstimulés par l'environnement ou l'activité.
- **Choisissez des activités successives mettant en jeu des mouvements différents.** Cela permet de faire travailler des muscles différents et encourage les enfants à apprendre de nouvelles compétences.
- **Utilisez de la musique pour indiquer changement.** Les chansons peuvent être utilisées pour signaler quand une activité est terminée et une autre est sur le point de commencer.
- **Partenaires unifiés.** Demandez aux enfants plus âgés ou aux enfants sans déficience intellectuelle de soutenir les enfants plus jeunes en leur montrant les activités et en servant de modèles et partenaires unifiés.
- **Hydratation et collations bonnes pour la santé.** Offrez de l'eau et des fruits à la fin de la session, si possible. Une bonne hydratation et une bonne nutrition sont importantes pour la santé physique et l'apprentissage.

Leadership et bénévoles

À l'instar de nombreux autres avantages, Jeunes Athlètes peut aider à créer l'inclusion, l'acceptation et le respect dans les salles de classe et les écoles. Envisagez de compléter les séances en donnant aux enfants la possibilité de jouer un rôle de leader et d'apprendre.

- Après avoir répété les chansons plusieurs fois, demandez à des enfants de diriger les chansons d'échauffement et de récupération.
- Dans le cadre des activités, déterminez des moyens pour les enfants pour commencer à assumer des rôles de leadership. Par exemple, laissez les enfants jouer à tour de rôle le rôle de leader dans l'activité Suivre le Chef de file ou en montrant le chemin dans l'activité Course d'obstacles.
- Utilisez le temps passé en classe pour discuter de sujets importants qui aideront les enfants à devenir de meilleurs membres de leur classe et de leur communauté. Les sujets peuvent inclure des concepts tels que l'inclusion, le respect, les capacités et l'amitié.

Jeunes Athlètes peut aussi soutenir les personnes plus âgées à développer des compétences en leadership. Envisagez les suggestions suivantes :

- Les enfants plus âgés de l'école primaire peuvent soutenir le programme Jeunes Athlètes en montrant les exercices et en aidant les jeunes enfants à effectuer les activités.
- Les élèves des écoles secondaires peuvent aider en tant que bénévoles pour les activités. Les bénévoles sont très utiles pour la prise en charge des stations individuelles ou pour soutenir les enfants lorsqu'ils passent d'une activité à l'autre.
- Associez-vous avec une université locale pour améliorer les activités de votre programme Jeunes Athlètes. Envisagez de travailler avec des filières pertinentes, telles que des filières liées à l'éducation, l'éducation spécialisée, la kinésithérapie ou le coaching. Les étudiants peuvent servir comme bénévoles ou entraîneurs, et peuvent même prendre le leadership dans la création des plans de leçon.
- Demandez aux Athlètes Leaders de Special Olympics de servir d'entraîneurs adjoints et de bénévoles.

Événements de démonstration ou de célébration.

À mesure qu'ils apprennent et mettent en pratique de nouvelles compétences, les enfants deviennent plus confiants et plus fiers de leur progrès. Les événements de célébration, tels que Unified Field Day, Unified Game Day et les démonstrations Jeunes Athlètes offrent aux écoles un moyen d'impliquer les enfants de tous les âges et de toutes les aptitudes. Ils servent également à promouvoir le programme pour les familles et la communauté.

Pour assurer une expérience précieuse pour tous, envisagez les suggestions suivantes pour planifier un événement :

- Invitez les membres des familles et de la communauté à partager leurs succès. En outre, invitez les autres classes de l'école à l'événement. De cette façon, tous les enfants pourront découvrir le plaisir de l'inclusion.
- Les étudiants plus âgés de l'école peuvent devenir bénévoles et prendre en charge l'exécution de diverses activités.
- Envisagez de rendre l'événement plus festif en organisant une petite cérémonie d'ouverture et de clôture.
- Organisez un événement de célébration à la fin de l'année scolaire ou une fois les sessions terminées. L'événement devrait célébrer les réussites et les progrès individuels des enfants.
- Au cours de l'événement, organisez des stations qui rappellent les activités et les jeux auxquels les enfants ont participé à Jeunes Athlètes.



Programme Jeunes Athlètes dans les communautés



Programme Jeunes Athlètes dans les communautés

Les programmes de sports et de jeux pour les jeunes sont l'occasion pour les enfants de se réunir avec un « entraîneur » pour participer à des jeux organisés. Ils existent dans de nombreuses communautés. Le programme Jeunes Athlètes de Olympiques Spéciaux offre les mêmes possibilités d'inclusion aux enfants avec ou sans déficience intellectuelle.

Le programme Jeunes Athlètes dans les communautés permet aux parents de partager le plaisir que leurs enfants éprouvent en jouant avec d'autres enfants. Ils peuvent ainsi observer leurs enfants développer des compétences qui leur permettront de réussir dans le sport et dans la vie.

Structure dans les communautés

Lorsque vous travaillez sur l'organisation de séances Jeunes Athlètes dans les communautés, utilisez les informations suivantes comme guide pour les structurer et les mettre en place correctement.

- **Fréquence:** une fois par semaine, plus deux fois par semaine à la maison
- **Durée:** séances de 45 minutes à 1 heure
- **Cadre:** à l'intérieur ou à l'extérieur
- **Lieux :** centre communautaire, foyer, club de sport, campus universitaire, parc, bibliothèque ou autres
- **Entraîneurs:** bénévoles de la communauté, professionnels spécialisés, membres des familles ou étudiants
- **Inclusion:** frères et sœurs et enfants de la communauté locale
- **Bénévoles:** membres des familles, leaders Olympiques Spéciaux, membres des clubs sportifs locaux, étudiants ou bénévoles de la communauté

Être bénévole ou assistant coach est une excellente occasion de leadership pour les anciens leaders de Olympiques Spéciaux. L'interaction avec les leaders est également précieuse pour les familles qui peuvent entrevoir des possibilités futures pour leur enfant.



Structure d'une session communautaire

Utilisez la structure ci-dessous pour élaborer des sessions individuelles pour le programme Jeunes Athlètes en salle de classe. Le programme aide également avec les répétitions. Il met également l'accent sur la croissance individuelle et facilite les interactions sociales.

- **Échauffement** : L'échauffement permet de mettre les enfants dans l'ambiance et de les préparer pour les activités à venir. Un échauffement amusant peut inclure des chansons, des jeux et des étirements.
- **Perfectionnement des compétences individuelles** : Cette section permet aux enfants de se concentrer sur leur croissance et leur succès personnels. Sélectionnez une compétence et une activité dans le Guide et exécutez-les comme une activité unique. Ou, sélectionnez plusieurs activités et définissez-les comme des stations différentes.
- **Jeux /activités de groupe** : Ces jeux et activités constituent un moyen amusant et efficace pour mettre en pratique des compétences. Ils renforcent les leçons en classe, en encourageant la communication et l'interaction sociale.
- **Récupération et chant final** : Cette section aide les enfants à récupérer et à se préparer à terminer la séance. Avec un chant final, récapitulez l'activité ou les compétences acquises. Terminez la leçon avec un bon étirement.



Éléments-clés à prendre en considération dans un programme de communauté

Espace et sécurité

- **Ni trop grand, ni trop petit.** Prenez le temps de décrire chaque activité. Veillez à ce que l'espace corresponde aux besoins de l'activité et au nombre d'enfants dans le groupe.
- **À l'intérieur ou à l'extérieur.** Le programme Jeunes Athlètes convient aux espaces à l'intérieur et à l'extérieur. Soyez attentif aux considérations d'espace. Définissez les limites pour la sécurité.
- **Un groupe ou deux groupes.** Selon le nombre d'enfants et de bénévoles, les entraîneurs peuvent répartir un grand groupe en petits groupes, en fonction de l'âge ou des besoins pour prendre en charge les deux groupes en même temps.



Structure

- **Établissez une routine.** La routine donne des attentes claires, cohérentes et rassurantes pour de nombreux enfants.
- Créez des stations de compétences différentes pour prendre en charge les enfants d'âges ou d'aptitudes différentes.
- Ajoutez des jeux et des activités de groupe aux séances lorsque les enfants sont du même âge ou ont des compétences comparables.
- **Choisissez des activités successives mettant en jeu des mouvements différents.** Cela permet de faire travailler des muscles différents et encourage les enfants à apprendre de nouvelles compétences.
- Invitez les frères et sœurs, les parents et les enfants sans déficience intellectuelle à soutenir les enfants en modélisant les activités.
- **Utilisez de la musique pour indiquer les changements d'activité.** Utilisez des chansons pour indiquer lorsqu'une activité est terminée et qu'une autre est sur le point de commencer.
- **Prévoyez des pauses.** Disposez d'un espace où les enfants peuvent se reposer s'ils sont fatigués ou hyperstimulés par l'environnement ou l'activité.
- Offrez de l'eau et des fruits à la fin de la session, si possible. Une bonne hydratation et une bonne nutrition sont importantes pour la santé physique et l'apprentissage.



Engagement de la famille

Il est important que les familles participent avec leur enfant au programme Jeunes Athlètes. Cela offre une chance aux familles de se lier avec des membres de leur communauté et d'autres familles. Cela offre une chance aux familles de se lier avec des membres de leur communauté et d'autres familles.

Les familles peuvent participer à des programmes de leur communauté de diverses façons, y compris :

- **Bulletins hebdomadaires et e-mails.** Assurent une communication hebdomadaire et les familles pour leur faire part des activités et des progrès de leurs enfants.
- **Supporteurs des sessions.** Invitez les membres de la famille et proches de l'enfant à participer aux sessions hebdomadaires, à soutenir leurs enfants par le biais d'activités diverses, et encouragez les familles à passer à l'étape suivante et devenir entraîneurs.
- **Activités à la maison.** Partagez le Guide d'activité avec les familles. Fournissez des suggestions concernant des articles quotidiens qui peuvent être utilisés comme équipements. Cela permet aux familles de reproduire des activités avec leurs enfants à la maison.
- **Groupes de soutien aux familles.** Fournissent aux familles un forum pour se parler et se connecter pendant que leurs enfants participent au programme Jeunes Athlètes. Les familles offrent un système d'appui mutuel sans égal.



Forums famille

Les forums famille impliquent les familles pour les Olympiques Spéciaux. Ils offrent aux parents et au personnel soignant un moyen d'accès aux informations sur la santé, les ressources et le soutien nécessaire.

Lors d'un forum familles, prenez en compte les points suivants :

Fréquence et calendrier

Programmez un forum pour les familles une fois par mois ou tous les trois mois. Les familles pourront se réunir avec des conférenciers invités tandis que les entraîneurs et les bénévoles mettent en œuvre la séance Jeunes Athlètes de la semaine.

Sujets potentiels

Les forums pour les familles doivent examiner les questions et les préoccupations des membres des familles locales. Ils doivent également être respectueux des besoins culturels et religieux de la communauté. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions concernant des sujets pertinents pour le forum des familles. Rencontrez les membres de la famille d'abord, puis obtenez leur avis avant de décider des sujets définitifs.

- Plaider pour les droits de votre enfant et l'accès aux services
- Les soins médicaux et dentaires pour votre enfant
- Accès à des soins de suivi—comment identifier le professionnel adapté à votre enfant
- Opportunités dans les écoles—ce qui est à la disposition des enfants ayant une déficience intellectuelle dans la communauté
- Démonstrations de nutrition, d'alimentation bonne pour la santé et de cuisine
- Sujets généraux liés à la santé affectant la communauté en général, y compris la prévention du paludisme
- L'apprentissage par le jeu
- Bonnes relations avec les frères et sœurs
- Promotion de l'indépendance dès le plus jeune âge

Présentateurs invités

Concernant les forums pour les familles, utilisez des partenaires des communautés locales, des professeurs d'université ou des experts de l'industrie pour encadrer les conversations. Par exemple, demandez à un pédiatre de venir discuter avec le médecin de votre enfant. Demandez à un nutritionniste de venir parler des habitudes d'alimentation saines.

Programme Jeunes Athlètes à la maison



La participation de la famille dans la vie des jeunes enfants est importante. Les parents, les grands-parents, les gardiens, les frères et sœurs, les tantes et oncles, et les cousins devraient tous saisir des opportunités de s'impliquer dans le programme Jeunes Athlètes. Grâce au programme Jeunes Athlètes à la maison de Olympiques Spéciaux, les familles peuvent jouer ensemble dans un environnement amusant et chaleureux.

Exécuté à la maison, le programme Jeunes Athlètes est un programme autonome. Mais il peut aussi soutenir les activités des enfants dans leurs programmes scolaires ou communautaires.

Activités autonomes

Une excellente façon de commercer un programme Jeunes Athlètes consiste simplement à jouer avec les enfants, en utilisant le Guide d'activités Jeunes Athlètes pour structurer des activités de jeu. Les activités décrites dans le Guide peuvent être utilisées en tête-à-tête entre un adulte et un enfant. Toutefois, vous pouvez toujours inviter les frères et sœurs de l'enfant, ainsi que ses proches et voisins, à participer à la fête.

Commencez par 20 à 30 minutes de jeux structurés, au moins trois fois par semaine. Sélectionnez deux ou trois activités sur lesquelles se concentrer durant chaque période de jeu. Veillez à toujours présenter les choses de façon attrayante et amusante. Adaptez les activités à mesure que votre enfant progresse dans chaque domaine de compétence.

Soutien des programmes pour la communauté ou les écoles

La pratique du programme Jeunes Athlètes à la maison peut renforcer les exercices que les enfants apprennent dans le cadre du programme Jeunes Athlètes dans leur école ou dans leur communauté.

Pour atteindre la courbe croissance présentée dans le programme d'études Jeunes Athlètes dans lequel les enfants ont acquis sept mois de facultés motrices en huit semaines, les enfants doivent répéter les compétences et les activités trois fois par semaine.

Les familles peuvent appuyer cette croissance en utilisant Jeunes Athlètes comme un guide pour jouer à la maison. Demandez à l'enseignant de votre

enfant ou de l'autocar de partager les enseignements qu'ils dispensent chaque semaine et d'en faire le suivi à la maison.

Points clés à prendre en considération dans vos activités à domicile

- **Ne vous sentez-pas contraint ou limité par l'environnement suggéré.** Des équipements de sport officiels ne sont pas exigés. La plupart du matériel peut être remplacé par des articles disponibles à la maison. Cela peut comprendre du ruban adhésif pour remplacer la poutre d'équilibre ou des bouteilles de boisson gazeuse vides pour remplacer les cônes. Utilisez votre créativité et amusez-vous !
- **Inviter les frères et sœurs et les autres enfants de votre communauté à jouer.** Tous les enfants aiment les activités et les jeux présentés dans le Guide d'activités. Il n'y a pas de meilleur moyen de s'amuser et de se mettre en forme que de jouer avec des autres.
- **Faites preuve de créativité.** À mesure que vous commencez à utiliser les activités présentées dans le Guide, inventez de nouvelles activités basées sur les points forts et les points faibles des enfants. Concentrez-vous sur les sports ou les activités préférés de chaque enfant.
- **Communiquez avec les autres familles.** Trouvez un réseau de soutien aux familles de Olympiques Spéciaux pour communiquer avec d'autres familles. Devenir un leader de familles en vous portant bénévole ou en commençant un programme Jeunes Athlètes dans votre communauté.
- **Amusez-vous !** Tandis que les programmes Jeunes Athlètes présentent de nombreux avantages, l'un de leurs principaux objectifs est d'aider les parents à jouer avec leur enfant dans un contexte plaisant. Profitez de cette occasion pour jouer ensemble. Renforcez votre relation par le biais d'activités physiques, de mise en forme et de sports.



Ressources Ressources





Le Guide d'activités Jeunes Athlètes n'est qu'un début. Vous trouverez en ligne bien d'autres informations et ressources pour vous aider avec votre programme Jeunes Athlètes. Ces ressources comprennent :

- Vidéos diverses montrant comment mettre en œuvre chacune des activités présentées dans le Guide
- Le plan d'études (Curriculum) Jeunes Athlètes, avec 24 leçons détaillées basées sur le Guide d'activités
- D'autres ressources pour aider les dirigeants du programme à mettre en le programme en œuvre dans les écoles, dans la communauté et à la maison
- Des informations pour soutenir et mobiliser les membres de la famille
- Des activités supplémentaires de mise en forme et de préservation de la santé
- Des documents de promotion du programme Jeunes Athlètes dans les communautés

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Modifications pour les enfants ayant des problèmes de mouvements

Jeunes Athlètes offre aux enfants de tous niveaux de compétences un espace pour réussir. Dans certains cas, des changements sont nécessaires pour s'assurer que tous les enfants bénéficient de l'expérience.

Quel que soit leur niveau d'aptitude, il est important d'adapter les activités des enfants pour répondre à leurs besoins individuels.

Pour les enfants qui ne peuvent pas marcher :

- sélectionnez des activités demandant aux enfants de s'asseoir par terre, avec ou sans soutien. Cela comprend notamment les activités Rouler et piéger, Jeux de foulards, etc.
- Modifiez les activités de façon à faire ramper les enfants, plutôt que marcher ou courir.

Pour les enfants qui n'ont pas un bon équilibre debout :

- Laissez les enfants utiliser un déambulateur ou une charrette pour participer aux activités.
- Tenez les enfants par la taille pour les aider à travailler sur leurs compétences d'équilibre, de frappe et de lancer.

Pour les enfants qui utilisent un fauteuil roulant ou une poussette :

- Laissez les enfants frapper depuis un tee de softball.
- Abaissez les filets, les cibles ou les obstacles.
- Utilisez des balles qui permettent aux enfants de donner des coups de pied de puis leur fauteuil roulant.
- Placez le fauteuil roulant à un certain angle par rapport à la balle ou la cible pour les activités de lancer par dessus la tête et de frappe de côté.
- Laissez d'autres enfants vous aider en poussant le fauteuil roulant ou la poussette pendant les activités de groupe.

Pour les enfants avec un mouvement limité :

- Accomplissez les activités en posant votre main sur la leur.
- Fournissez un soutien physique à leur torse ou leurs hanches.

Modifications pour les enfants autistes

Envisagez les suggestions suivantes lors de la planification de séances Jeunes Athlètes comprenant des enfants autistes :

Structure et cohérence

- Prévoyez vos sessions Jeunes Athlètes à la même heure chaque jour, afin d'offrir une certaine stabilité.
- Utilisez la même structure pour chaque séance Jeunes Athlètes. Commencez chaque séance avec une chanson d'accueil et finissez avec une chanson de clôture. Organisez des jeux en groupe et de perfectionnement des compétences individuelles. Terminez chaque séance avec une chanson. La routine aide les enfants à savoir à quoi s'attendre.
- Délimitez clairement le début et la fin des activités.
- Utilisez des aides visuelles et des images (comme le modèle illustré à la page 68) pour accompagner les enfants à travers les activités de la séance de chaque jour.

Environnement et stimulation physique

- Limitez les distractions, y compris les lumières vives et les sources de bruit.
- Évitez les bruits soudains, tels que des coups de sifflet ou des claquements de mains.
- Identifiez une pièce tranquille où les enfants peuvent se rendre et se relaxer lorsqu'ils sont hyperstimulés.

Instructions

- Définissez des limites claires pour les activités.
- Donner des directives claires et concises pour chaque activité. Cela aide les enfants à comprendre ce que l'on attend d'eux.
- Élaborez des règles concernant les interactions sociales, le comportement et la communication. Utilisez ces règles pour fournir une structure au groupe.
- Offrez aux enfants un soutien individuel par des bénévoles, des membres du personnel ou d'autres enfants.

Élaboration d'habitudes saines dès le plus jeune âge

Il est important d'introduire des habitudes saines pour les enfants dès leur plus jeune âge. Les programmes Jeunes Athlètes comprennent des informations sur la santé et la mise en forme, tout en mettant l'accent sur les facultés motrices.

Quelques bonnes habitudes à toujours suivre :

- Se laver les mains
- Manger et boire des aliments sains
- Réduire le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, téléphones intelligents)
- Avoir des activités physiques quotidiennes
- Entretenir des habitudes hygiéniques quotidiennes, y compris se brosser les dents

Dans ce guide, de nombreux « Jeux pour la santé » partagent des idées sur comment modifier les activités d'une façon facile à mettre en œuvre, afin de gérer les principaux messages de santé et de mise en forme.

Il est possible d'acheter des équipements additionnels pour soutenir les activités « Jeux pour la santé ». Cela inclut des articles tels que des marqueurs avec des images de fruits et légumes, des balles de jonglage en forme d'aliments et des ballons de plage représentant divers aliments, boissons ou exercices.



Diverses activités de santé et de mise en forme peuvent être ajoutées au programme Jeunes Athlètes. Le guide présente trois exemples de leçons. Des exemples de leçons et d'activités supplémentaires à l'appui de bonnes habitudes sont disponibles sur le site resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Chansons pour enfants

Il est possible de modifier des chansons populaires locales pour parler de thèmes liés à la santé d'une façon amusante et excitante. Les échantillons de chansons ci-dessous montrent comment il est possible d'adapter les chansons pour sensibiliser les enfants à la nutrition, les activités physiques et la santé et le bien-être de manière générale.

Jolie pomme, je vais te manger

Chanté sur l'air de « Alouette, gentille alouette »

Jolie pomme, je vais te manger,

Je peux te cueillir si je le veux.

Je vais monter à l'échelle,

Accroches-toi.

Je viens te manger.

Lavez, lavez-vous les mains

chanté sur l'air de « Savez-vous planter des choux »

Lavez, lavez-vous les mains

Lavez, lavez-vous les mains

Avant de manger, avant de dormir et après avoir joué.

Quels aliments sont sains ?

***ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :** Aliments réels ou en plastique, photos de nourriture*

L'objectif de cette activité est d'aider les enfants à se familiariser avec les différents types d'aliments et de faire de bons choix en matière d'alimentation.

Sur un mur ou un tableau, dessinez à l'aide de ruban adhésif, un visage heureux (sourire) et un visage mécontent (traits froncés). Donnez aux enfants des articles représentant des aliments bons et mauvais pour la santé. Vous pouvez pour cela utiliser des photos d'aliments, des aliments en plastique ou en tissu, ou des emballages alimentaires réels.

Demandez aux enfants de séparer les aliments en deux groupes : ceux qui sont sains et bons pour eux (visage heureux) et ceux qui sont mauvais pour eux (visage mécontent).

Une fois que les enfants ont séparé les aliments, discutez avec eux quels aliments ont été correctement placés sur le visage heureux et quels aliments ont été identifiés à tort comme « bons pour la santé ». Utilisez le tableau ci-dessous comme une référence et expliquez aux enfants pourquoi ces aliments ne sont pas « bons pour la santé ». En outre, suggérez des aliments meilleurs pour la santé.

Aliments bons ou mauvais pour la santé

Aliment Sain	Bon Aliment	Commentaires pour l'enfant
Chips	Bananes ou carottes	Les chips ne donnent pas des muscles, une peau douce et une bonne vision, mais les bananes et les carottes sont bonnes pour votre santé ! »
Jus de fruit	Lait	« Le lait contient beaucoup de calcium et de protéines qui vous aideront à devenir plus grand et à améliorer la condition de vos os, vos muscles et vos dents. »
Boissons gazeuses	Eau	« Lorsque vous avez soif, l'eau est un bon choix pour votre corps. Les boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre et augmentent votre soif.



Réduire les écrans

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE : Petite boîte, cartes « sans écran »

L'objectif de cette activité est de montrer l'importance de limiter le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo, tablettes, téléphones intelligents) à deux heures maximum par jour pour les enfants et leurs familles.

Copiez la liste ci-dessous et séparez chaque activité. Placez les activités individuelles dans un bol ou une petite boîte. Demandez aux enfants de choisir une activité et accomplissez ensuite cette activité avec toute la famille ou toute la classe. Demandez aux enfants de suggérer d'autres activités ne faisant pas appel à un écran, qu'ils aimeraient faire.

Discutez de l'importance de limiter le temps passé devant un écran tout au long de l'activité.

Activités sans écran

Lire un livre	Chanter une chanson	Se promener
Danser	Jouer avec des amis	Jouer à un jeu
Jouer dehors	Écrire un poème	Cuisiner des plats bons pour la santé
Dessiner	Écouter de la musique	Jouer à son sport préféré

Ressources supplémentaires : étapes suivantes avec Olympiques Spéciaux

Les enfants progresseront à des rythmes différents en suivant Jeunes Athlètes. Certains enfants continueront à faire face à des défis, tandis que d'autres seront prêts à passer à des compétences plus avancées. Travaillez avec chaque enfant pour déterminer l'étape suivante la mieux adaptée à son cas particulier. L'étape suivante peut consister à participer à une autre séance Jeunes Athlètes, commencer un programme de formation à un sport particulier ou avancer directement pour devenir un athlète de Jeunes Athlètes ou du programme Partenaires unifiés.

Quel que soit le niveau d'aptitude d'un enfant, Olympiques Spéciaux offre aux enfants et aux adultes des possibilités tout au long de leur vie. Promouvant la santé, les activités physiques et les sports, Olympiques Spéciaux apporte quelque chose à tout le monde.

Par l'intermédiaire de sports individuels et d'équipe de style olympique, les personnes âgées de huit ans ou plus, ayant une déficience intellectuelle, peuvent participer à des sessions d'entraînement et de compétition.

Devenir un coéquipier Unified Sports

Le programme Unified Sports de Olympiques Spéciaux rassemble les personnes avec et sans déficience intellectuelle au sein d'une même équipe. Le programme Unified Sports a été inspiré par un principe d'entraînement simple, accompagné par une disposition favorable pour l'amitié et la compréhension.

**Pour plus d'informations, veuillez consulter le site
www.specialolympics.org**





Olympiques Spéciaux
Jeunes Athlètes

www.specialolympics.org/YoungAthletes