

# Compétences de base

## SEMAINE UNE

### **CETTE SÉRIE DE LEÇONS FOURNIT**

des jeux et des activités pour aider les enfants à développer : condition physique, force, conscience corporelle, perception spatiale, capacité d'adaptation (suivre des instructions, imiter des mouvements moteurs) et compétences de balayage visuel.

Les enfants se familiariseront avec les équipements et les routines des Jeunes Athlètes.



***Special Olympics***

**young athletes™**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



**Special Olympics**  
**youngathletes™**

---

# Présentation

**Les leçons (Jour 1, Jour 2, Jour 3) vous aident à organiser et réaliser le programme Jeunes Athlètes avec un groupe d'enfants entre 2 et 7 ans.**

**Nombre d'adultes nécessaires :** Prévoyez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Demandez de l'aide parmi les membres de votre famille, les bénévoles, les étudiants plus âgés, les étudiants à l'université, et toute autre personne de votre entourage, afin que le programme se déroule sans accroc et dans la bonne humeur.

**Durée :** Le programme Jeunes Athlètes est prévu pour être mené avec un grand enthousiasme, de façon énergique et à un rythme rapide. Chaque leçon a une durée estimée à 30 minutes. Cependant, le rythme et la longueur des leçons doivent être adaptés aux besoins, intérêts, âges et compétences des participants de votre groupe.

**Séquences :** Il y a trois leçons par séquence (chacune visant à développer une compétence particulière), nommées Jour 1, Jour 2 et Jour 3, afin de permettre aux enfants de se familiariser avec les activités et de développer leurs compétences par un travail de répétition.

**Documentation :** Les cartes mémo des leçons comprennent un résumé des activités, la liste de l'équipement requis et les numéros des pages décrivant les activités. Les cartes, le Guide d'Activité des Jeunes Athlètes, les suggestions des professeurs et des vidéos d'entraînement sont comprises dans le kit en ligne (voir site internet ci-dessous).

**Jouer à la maison :** Donnez aux familles les cartes mémo et encouragez-les à chanter les chansons et jouer à un ou deux jeux avec leur enfant à la maison avant la session suivante. Aidez-les à comprendre les activités en les invitant à une session ou en organisant une session d'entraînement dédiée aux familles. Assurez-vous qu'ils ont accès au guide d'activité et aux vidéos s'ils souhaitent en savoir plus.

**>> Retrouvez le kit Jeunes Athlètes en ligne sur :**  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).

Jeunes Athlètes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.



## Chanson d'ouverture (5 min.)

**OBJET** Commencez chaque leçon Jeunes Athlètes avec une chanson accompagnée de mouvements pour se réunir et s'échauffer. Utilisez une mélodie et des mouvements connus des enfants avec lesquels ils sont familiers. Cela aidera à s'échauffer, servira d'activité de groupe, à leur faire prendre conscience de leur corps et renforcera leur capacité d'adaptation (en suivant les instructions, en chantant ensemble, en imitant des mouvements.)

**EXPLIQUEZ** Aujourd'hui est le premier jour de Jeunes Athlètes, un athlète est une personne qui fait du sport et exerce ses muscles."

### Chanson "Les roues du bus

- Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils (se plier et et s'étirer), touchent leurs orteils, touchent leurs orteils. Les athlètes de notre classe touchent leurs orteils – toute la journée.
- Le coureur de notre équipe court, court, court, court, court, court, court, court, court, . Le coureur de notre équipe court, court, court – dans toute la ville
- Le nageur dans la piscine va faire un pouf, pouf, pouf (mouvement de démarrage avec les mains), pouf, pouf, pouf, pouf, pouf - tout au long de la piscine.



**J'espionne** (5 min.)

**ÉQUIPEMENT** Marqueurs de sol, sac à grains, cônes, cerceaux, balles.

**OBJECTIF** Identifier et localiser les équipements sportifs en effectuant une variété de mouvements moteurs, force, et capacité physique générale.

**FAIRE UNE DÉMONSTRATION** « Bienvenue,! Maintenant jouons à J'espionne avec tout notre nouvel équipement ! J'espionne avec mes petits yeux une balle bleue ! » Où est la balle bleue ? Regardez autour de vous et trouvez la balle.

**GUIDER** « Vite ! Marchons vers les balles ! Où est la balle bleue ? (balles, cônes, marqueurs au sol, écharpes etc.) Super ! Bon, écoutez attentivement ! J'espionne avec mes petits yeux un cône orange ! Où est le cône orange ? Regardez autour de vous et trouvez-le ! Vite, courons jusqu'au cône ! »



- ■ Encouragez les athlètes à trouver un objet bien visible et tout le monde court vers l'objet en marchant ou en courant.
- ■ Le jeu "J'espionne" progresse quand le professeur (ou un athlète) nomme un équipement et que tout les athlètes ont trouvé cet objet.
- ■ Le professeur peut aussi guider en nommant une couleur et les athlètes cherchent un équipement d'une couleur spécifique.

(5 min.)

**Jeu de l'écharpe** Une écharpe par enfant

**ÉQUIPEMENT** Coordination motrice, balayage visuel, identification des différentes parties du corps.

**OBJECTIF** Maintenant jouons au jeu de l'écharpe ! Regardez l'écharpe ! Regardez où elle va ! Attrapez l'écharpe avec vos (mains, tête, épaules, pieds) ! Tu as/ j'ai attrapé une écharpe (bleue, rouge, jaune) avec ma (main, tête, etc.)

**FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET GUIDER**





### La chenille

(5 min.)

**OBJECTIF** Force, condition physique générale, capacités motrices

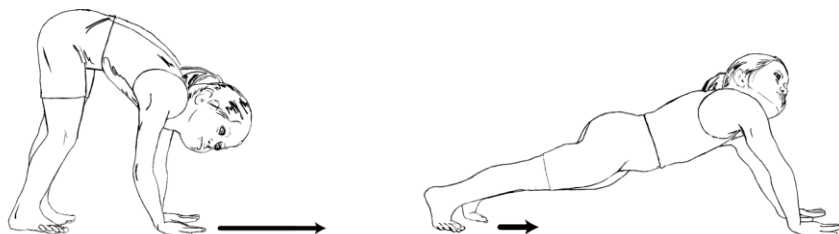
**FAIRE UNE**

**DEMONSTRATION ET**

**GUIDER**

Penchez-vous et posez vos mains sur le sol. « Jouons à la chenille ! » « Super ! Regardez-moi bouger comme une chenille. (montrez en même temps que vous parlez) Marchez avec vos mains, marchez avec vos pieds. Fantastique ! »

- ■ Re commençons !, Re commençons la chenille.
- ■ Marchez avec vos mains, puis avec vos pieds.
- ■ Super ! Rampez jusque (nommez un équipement : sac de grains, poutre d'équilibre, etc.)



### Ponts et tunnels

(5 min.)

**objectif** Force, capacités physiques générales

**faire une**

**démonstration et guider**

Ok, maintenant nous allons jouer à ponts et tunnels ! Premièrement, faisons notre tunnel ! S'il peut physiquement le faire, demandez à un athlète de se pencher pour que ses pieds et ses mains touchent le sol en formant un pont et un tunnel. Encouragez les autres athlètes à faire de même.



## Ponts et tunnels

(suite)

### Tunnels

Qui peut se plier comme ça pour former un tunnel ? (mains et pieds au sol fesses en l'air pour faire un tunnel) Fantastique, il/elle a fait un tunnel. Maintenant, qui peut passer dans le tunnel ? Génial ! Après être passé dans le tunnel, faites un tunnel juste après lui/elle ! Super, maintenant votre tunnel est plus grand !

- ■ Un athlète forme un tunnel en touchant le sol avec ses pieds et ses mains ou en s'agenouillant.
- ■ Les autres athlètes rampent dans le tunnel.
- ■ Une fois passé sous le tunnel, demandez à chaque athlète d'étendre le tunnel (en formant un tunnel à côté de celui qui a commencé l'activité).

**Astuce:** Prenez des notes pour savoir approximativement combien de fois un enfant peut effectuer l'exercice ou combien de temps il peut faire le pont ou le tunnel. Encouragez les répétitions et répétez au fil des semaines afin de développer la force musculaire et l'endurance. Encouragez-les à former de ponts et tunnels rigide et solides pendant que les athlètes et les objets passent en dessous.



### Ponts

« OK ! Maintenant on va jouer au pont. Qui peut se pencher comme ça et faire un pont ? (asseyez-vous sur le sol. Placez vos mains et vos pieds à plat, soulevez vos fesses) Super ! Maintenant formons un pont et passons en dessous. »

- ■ Un athlète forme un pont en s'asseyant avec ses mains et pieds à plat au sol et en soulevant ses fesses.
- ■ Les autres athlètes rampent en dessous du pont.
- ■ Pour que ce soit plus facile les athlètes peuvent placer leurs pieds ou leurs mains sur un mur ou un objet et faites passer les athlètes en dessous.



# Compétences de base

2

3



## Chanson de clôture de séance sportive (5 min.)

**OBJECTIF**

Terminez chaque leçon Jeunes Athlètes avec une chanson de clôture/de relaxation avec des mouvements. Utilisez une mélodie et des mouvements connus des enfants ou qui leurs sont familiers. Cela les aidera à prendre conscience de leur corps et consolidera leur capacité d'adaptation. (suivre les instructions, chanter ensemble, imitation des mouvements moteurs) et facilitera la transition.

**EXPLICATION**

Terminons la leçon en chantant : « Si tu as d'la joie au cœur »

**CHANT**

- ■ Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains. Si tu as d'la joie au cœur, frappe des mains. Si tu a d'la joie au cœur, si tu as d'la joie au cœur, si tu as d'la joie au cœur frappe des mains.
  
- ■ Pour reprendre le chant, vous pouvez remplacer les mots « frappe des mains » par les mots « frappe du pied », « claque la langue », « dis merci ». Faites aussi les mouvements qui vont avec.







## Chanson d'ouverture *(5 min.)* de séance sportive avec une écharpe

**EXPLICATION** “Commençons Jeunes Athlètes avec notre chanson sportive. Chantez en même temps avec moi et faites ce que je fais.

### CHANT

#### Les roues de l'autobus mélodie:

- Les roues de l'autobus roulent, roulent  
roulent, roulent  
roulent, roulent  
Les roues de l'autobus roulent, roulent  
Toute la journée!

Geste: tournez les mains autour l'une de l'autre en simulant la roue

Astuce : Faites que les athlètes suggèrent des mouvements supplémentaires et dirigent

- Les portes de l'autobus s'ouvrent et s'ferment  
s'ouvrent et s'ferment  
s'ouvrent et s'ferment  
Les portes de l'autobus s'ouvrent et s'ferment  
Toute la journée!

Geste: ouvrez et fermez les avant-bras comme les portes d'un bus qui s'ouvrent et se ferment

- Ajoutez d'autres mots et mouvements.

## J'espionne: Saut de lapin

*(5 min)*

Adaptez le Jeu à partir du Jour 1 en demandant aux athlètes de sauter, ensuite de ramper jusqu'à l'équipement sportif que vous nommez.

*(4 min)*

Répétez l'activité à partir du Jour 1

## La chenille

## Ponts et tunnels

*(5 min)*

Répétez l'activité à partir du Jour 1



**Course d'obstacles** (5 min.)

**EQUIPEMENT** Installez un parcours de 5 étapes avec des marqueurs aux sols (des points pour sauter), des poufs avec le cercle (lancer le pouf à travers le cercle), une série d'obstacles (des cônes avec le goujon/bâton), la poutre d'équilibre, la zone pour courir jusqu'à l'arrivée (à travers un ruban).

**EXPLICATION** Maintenant nous exécutons la course d'obstacles! Regardez et suivez-moi!

**DEMONSTRATION ET GUIDE** Montrez les athlètes comment passer la course d'obstacles. Puis, aidez les athlètes à se déplacer dans la course.

**Etape 1: Sauter sur les points**

- ■ Arrangez 10 points en zigzag, l'un près de l'autre.
- ■ L'athlète sautera comme un lapin sur les deux pieds, de point en point.
- ■ L'athlète sautera à droite, ensuite à gauche, en zigzagant sur la longueur des points.

**Etape 2 : Lancez le pouf à travers la cible (panier, cercle)**

- ■ Utilisez le marqueur au sol pour montrer la position de l'athlète.
- ■ L'athlète lancera le pouf ou la petite balle dans un cercle tenu en parallèle au sol ou dans un seau.
- ■ Progrès de lancement dans la cible (cercle sur cône ou bloc) d'une distance de 3 pieds.
- ■ Lancez en-dessous et si l'enfant peut le faire, de lancer par-dessus.
- ■ Modifiez la distance plus près ou plus loin, selon l'habileté de l'athlète.

!

**Etape 3: Marchez/Sautez sur des obstacles**

**Astuce :** Encouragez la reconnaissance de couleur, la reconnaissance d'objet, le développement verbale et comptable en nommant les couleurs, noms et le nombre utilisés dans chaque activité.

Demandez aux enfants de répéter les objets que vous faites référence, y compris leur nom, couleur et nombre. Prenez note des concepts que l'enfant a maîtrisé et ceux qui se développent (exemple, sait marche/arrêt; identifie rouge, pas bleu). Incorporez des concepts pendant le jeu comme donnant des directives de se déplacer autour des objets immobiles comme un canapé ou ramper sous une table pour retirer un jouet.

- Faites l'obstacle en utilisant deux cônes et un goujon ou bâton. Placez le goujon à travers les trous dans le cône.
- Ajustez la hauteur si nécessaire pour les athlètes et toujours commencez la barre au niveau le plus bas.
- Commencez toujours la barre au niveau le plus bas. S'il ou elle ne peut pas sauter, ils peuvent passer par-dessus l'obstacle.

**Etape 4: Marchez sur la poutre d'équilibre**

- Les athlètes marcheront indépendamment sur la longueur de la poutre, alternant les pas.
- Ajoutez des façons diverses de se déplacer sur la poutre pour des athlètes avancés (marchez à reculons, des pas sur le côté, changez de directions - en avant et en arrière).
- Rallongez la distance de la poutre en utilisant de multiples poutres.

**Etape 5: Courrez jusqu'à la ligne d'arrivée (à travers le ruban)**

- Quand l'athlète descend de la poutre, il/elle devrait courir jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Enseignez aux athlètes à passer la ligne. Présentez cette habileté plusieurs fois car certains peuvent s'arrêter, ne voulant pas traverser ou toucher la ligne d'arrivée.
- La ligne d'arrivée est un long ruban. Pour mettre la ligne d'arrivée, attachez le ruban d'un côté de la zone et en tenant l'autre bout du ruban dans votre main (ou ayez une autre personne tenant l'autre bout). Comme l'athlète touche le ruban, lâchez le ruban.

## Chanson de clôture de séance sportive *(5 min.)*

Répétez la chanson vous avez utilisé le Jour 1 pour finir la leçon.





## Chanson d'ouverture de séance sportive avec saut de lapin

(3 min.)

**EXPLICATION** “Commençons Jeunes Athlètes avec notre chanson sportive. Chantez en même temps avec moi et faites ce que je fais.”

### CHANT Les roues de l'autobus mélodie:

- ■ Les roues de l'autobus roulent, roulent  
roulent, roulent  
roulent, roulent  
Les roues de l'autobus roulent, roulent  
Toute la journée!

Geste: Tourner les mains autour l'une de l'autre en simulant la roue

- ■ Les portes de l'autobus s'ouvrent et s'ferment  
s'ouvrent et s'ferment  
s'ouvrent et s'ferment  
Les portes de l'autobus s'ouvrent et s'ferment  
Toute la journée!

Geste: ouvrir et fermer les avant-bras comme les portes d'un bus qui s'ouvrent et se ferment

**Astuce** : Faites que les athlètes suggèrent des mouvements supplémentaires et dirigent

- ■ Ajoutez d'autres mots et mouvements.

## J'espionne: Tapez du pied/marchez sur la pointe des pieds

(3 min.)

Adaptez le Jeu à partir du Jour 1 en instruisant les athlètes à se déplacer de différentes façons vers l'équipement (par exemple marcher sur la pointe des pieds, taper du pied lentement, taper du pied vite, marcher à reculons)

## Ponts et tunnels

(4 min.)

Répétez l'activité du Jour 1

# Compétences de base

## Suivez le Chef avec des pas sur le côté, suivez un chemin (4 min.)

### OBJECTIF

Introduction à la marche et à la course à pied. Habiletés motrices (marcher, courir, pas sur le côté, saisir, lâcher), habileté à s'adapter (suivant des directives, imitation des mouvements moteurs).

### EQUIPEMENT

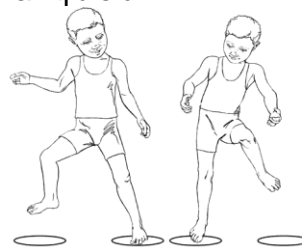
Configuration d'espace avec 3 marqueurs au sol situés environ deux pieds à part en ligne.

### DEMONSTRATION ET GUIDE

Placez les poufs ou la petite balle sur le second marqueur au sol pour que les athlètes puissent marcher sur le côté à partir du premier marqueur jusqu'au second marqueur, prendre le pouf/la balle, marcher sur le côté jusqu'au dernier marqueur, placer la balle sur le dernier marqueur. Adaptez en ajoutant plus de marqueurs et/ou augmentez la distance entre les marqueurs.

Encouragez les athlètes à esquiver sur la droite et sur la gauche sur une variété de marqueurs au sol (des disques en plastique, des cercles). "Ok! Maintenant, jouons suivons le Chef!"

- ■ Marchez autour de la pièce, en balançant les bras!
- ■ Marchez autour de la pièce, les mains sur la tête ! Pas sur le côté droit.
- ■ Très bien ! Pas sur le côté de nouveau. Pas de côté encore une fois! Maintenant pas côté gauche. Un grand pas de côté et encore, et encore !
- ■ Maintenant cette fois, pas de côté jusqu'au marqueur, prendre le pouf, pas de côté jusqu'au marqueur suivant, laisser tomber le pouf sur le marqueur!





## Styles de course *(introduction à la deuxième semaine)*

**OBJECTIF** Conscience du corps, santé générale, compétences motrices (marcher, courir, balancer), aptitudes d'adaptations (suivant des directives, imitation des mouvements moteurs).

**DEMONSTRATION ET GUIDE** En utilisant un battement des mains ou un sifflet, indique un changement dans le style de la course, tout en donnant des instructions verbales pour chaque style de course/marche:

- ■ Taper du pied lentement/vite
- ■ Courir lentement/vite
- ■ Courir en arrière
- ■ Courir en remontant les genoux (soulever les genoux bien haut en courant)
- ■ Marcher sur la pointe des pieds

### Course d'obstacle

*(7 min.)*

Répétez l'activité à partir du Jour 2.

### Chanson de clôture de séance sportive

*(3 min.)*

Répétez la chanson que vous avez utilisé le Jour 1 et 2 pour terminer la leçon.



**Vous avez terminé la Semaine 1 : leçon sur les compétences de base.  
Vous pouvez maintenant commencer la semaine 2: marcher et courir.**

