

Examen des compétences sportives

SEMAINE HUIT

CET ENSEMBLE D'ACTIVITÉS OFFRE

aux athlètes l'opportunité de mettre à profit dans le cadre de jeux sportifs les compétences développées tout au long du programme Young Athletes™.



Special Olympics
young athletes™



Aperçu

La structure des leçons (Jour 1, jour Jour 2, jour Jour 3) fournit des renseignements visant à vous aider à organiser et mettre en place le programme Young Athletes avec un groupe d'enfants de 2 à 7 ans.

Présence d'adultes nécessaire : prévoyez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Afin de vous assurer que le programme fonctionnera bien et sera amusant, sollicitez l'aide des familles, bénévoles, élèves plus âgés, étudiants et autres personnes de votre communauté.

Durée : Young Athletes est un programme qui requiert beaucoup d'enthousiasme, d'énergie et un rythme soutenu. Les estimations de temps sont fournies dans le but d'achever chaque leçon en 30 minutes. Néanmoins, le rythme et la durée d'une leçon doivent répondre aux besoins, à l'intérêt, à l'âge et aux compétences des jeunes athlètes de votre groupe.

Ordre : il existe trois leçons pour chaque domaine de compétence, intitulées Jour 1, Jour 2 et Jour 3. Les leçons, axées sur un domaine de compétence, sont conçues dans un ordre permettant aux enfants de se familiariser avec les activités qu'ils répéteront afin de développer de nouvelles facultés.

Ressources : les fiches de synthèse relatives à la structure des leçons comprennent un aperçu des activités, la liste du matériel nécessaire ainsi que les numéros de page pour consulter les fiches activités. Les fiches, le guide des activités Young Athletes, les suggestions de la part d'enseignants ainsi que les vidéos de formation sont inclus dans le kit d'outils en ligne (consulter le site web ci-dessous).

Pour jouer chez soi : donnez à la famille les fiches de synthèse relatives à la structure des leçons. Encouragez-les à chanter les chansons et à entreprendre une ou deux activités avec leur enfant chez eux avant la session suivante.

Faites-leur découvrir les activités en leur proposant de participer aux sessions de groupe et/ou en proposant des sessions de formation pour la famille.

Assurez-vous qu'ils peuvent accéder au guide des activités et aux vidéos pour de plus amples informations.

>> Consultez le kit d'outils en ligne de Young Athletes à l'adresse suivante :
www.specialolympics.org/youngathletes



Chant d'ouverture sur le sport

(4 min.)

OBJECTIF

Débutez chaque session Young Athletes au moyen d'une chanson de rassemblement/d'échauffement accompagnée de gestes et de mouvements. Utilisez une mélodie ordinaire et des gestes que les enfants ont déjà effectués ou qui leur sont familiers. Cela les aidera à s'échauffer ; cela servira d'activité de rassemblement ; cela favorisera la conscience de leur corps et leurs facultés d'adaptation (suivre des consignes, chanter en cœur, reproduire des mouvements moteurs).

EXPLICATION

« Débutons la session Young Athletes avec notre chanson sur le sport. Chantez en cœur avec moi et faites la même chose que moi. »

CHANT

La mélodie d'Ainsi font, font, font les petites marionnettes :

- ■ Ainsi font, font, font, les petits athlètes. Ainsi font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont.

- ■ Les mains aux côtés, sautez, sautez athlètes. Les mains aux côtés, athlètes, recommencez.



Styles de course (4 min.)

OBJECTIF Force, forme physique générale, capacités motrices et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Cette semaine, nous allons faire différentes activités sportives. Aujourd'hui, nous allons faire des activités sportives que vous voyez normalement sur des pistes ou des terrains. D'abord, essayons différentes façons de courir . »

Utilisez un sifflet pour signaler aux athlètes le moment où ils doivent vous écouter et changer de style de course.

- ■ Course lente/rapide en tapant du pied
- ■ Course lente/rapide
- ■ Course à reculons
- ■ Course avec les genoux hauts (élevez les genoux bien haut lorsque vous courez)
- ■ Course sur la pointe des pieds

Ou alors, mettez en place une course à pieds (compétition) en introduisant différents styles de course.



Course de relais (5 min.)

MATÉRIEL

Sacs de fèves, marqueurs au sol disposés à intervalles réguliers.

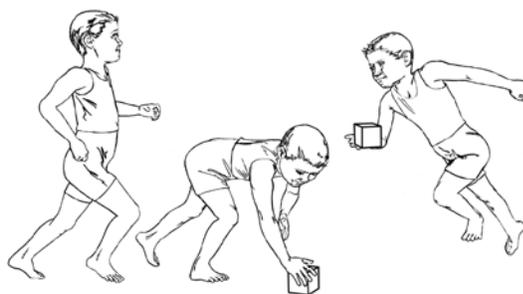
OBJECTIF

Coordination motrice, forme physique générale, capacités motrices et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

Disposez des marqueurs au sol partout dans la salle, puis, indiquez à chaque enfant un marqueur sur lequel il doit se tenir. Donnez un sac de fèves à l'enfant se trouvant sur le premier marqueur. « Maintenant, faisons la course ».

- ■ (L'enfant sur le premier marqueur/la base) va courir de la base jusqu'au second marqueur.
- ■ Ensuite, il/elle va donner le sac de fèves à (l'enfant se trouvant sur le deuxième marqueur). Puis, il/elle devra courir jusqu'au marqueur suivant et donner le sac de fèves à (l'enfant se trouvant sur le troisième marqueur).
- ■ Nous allons courir tout autour de la salle jusqu'à ce que (l'enfant se trouvant sur le dernier marqueur) réceptionne le sac de fèves et le ramène à la base où je me trouve.
- ■ À vos marques, prêts, partez !



Saut en hauteur (5 min.)

MATÉRIEL Marqueurs au sol, cheville en bois, sacs de fèves, cônes, cerceaux, ballons, poutre et corde (pour travailler sur l'équilibre) et marchepieds. Tout le matériel doit être dispersé dans la salle afin de permettre aux athlètes d'effectuer des sauts sur les différents équipements.

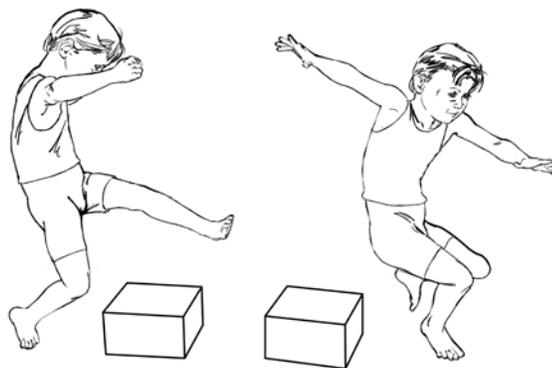
OBJECTIF Coordination motrice, souplesse, forme physique générale, capacités motrices et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Maintenant, nous allons effectuer des sauts en hauteur. Nous allons tenter de FRANCHIR le matériel ».

Astuces : si, lorsqu'ils sautent, les enfants n'arrivent pas à bien décoller les pieds du sol, ils peuvent s'aider du matériel. S'ils effectuent leurs sauts en posant les pieds sur le matériel (au lieu de l'éviter), proposez-leur un défi qui consiste à attraper un objet (ex : un foulard) en même temps qu'ils sautent.

- ■ D'abord, effectuez un saut de manière à atterrir sur le matériel, ENSUITE essayez de le FRANCHIR sans le toucher !
- ■ Puis, retentez l'activité sur un autre matériel.



Les obstacles (5 min.)

MATÉRIEL Une cheville en bois avec deux cônes ou marchepieds (pour les obstacles). Fabriquez un obstacle à l'aide de deux cônes et d'une cheville en bois ou d'un bâton. Placez la cheville en bois dans le trou des cônes.

OBJECTIF Coordination motrice, souplesse, forme physique générale, capacités motrices et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

Installez plusieurs obstacles pour les athlètes. Commencez toujours par installer la barre le plus bas possible. Puis, ajustez la hauteur selon les besoins des athlètes. « Maintenant, nous allons franchir les obstacles ».

- ■ Encouragez les athlètes à franchir la barre en s'appuyant sur leurs deux pieds afin qu'ils atterrissent à pieds joints.
- ■ Une fois que tous les enfants ont franchi la barre au niveau le plus bas, élevez la cheville en bois. Recommencez.

Pour ajouter une difficulté supplémentaire (facultative), installez deux obstacles que vous espacerez davantage. « Maintenant que tout le monde a franchi la barre, voyons si vous pouvez en franchir deux à la suite comme ceci. Franchissez le premier obstacle, faites quelques pas, puis franchissez le deuxième. »



SEMAINE JOUR

huit

1

2

3

Examen
sportives



ices

Lancer de distance et de précision (5 min.)

MATÉRIEL Petite balle en mousse, marqueurs au sol

OBJECTIF Conscience de son corps, forme physique générale, souplesse, capacités motrices (courir, sauter, lancer, garder l'équilibre), facultés d'adaptation (suivre les consignes, reproduire des mouvements moteurs)

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER Installez des marqueurs (ex : des étoiles) à moins d'un mètre d'intervalle les uns des autres. Demandez aux enfants de viser le marqueur avec la balle. Encouragez les enfants à viser les marqueurs avec la balle.

- ■ Nous allons maintenant viser le premier marqueur/étoile avec la balle.
- ■ Super ! Maintenant, face au deuxième marqueur/étoile, visez et lancez.
- ■ Waouh ! Pouvez-vous atteindre la troisième cible/étoile ?

Chant de clôture sur le sport (4 min.)

OBJECTIF Achevez chaque session Young Athletes au moyen d'une chanson de clôture/de détente accompagnée de gestes. Utilisez une mélodie ordinaire et des gestes que les enfants ont déjà effectués ou qui leur sont familiers. Cela leur permet de développer la conscience de leur corps et leurs facultés d'adaptation (suivre des consignes, chanter en cœur, reproduire des mouvements moteurs). Cela facilite également la transition vers l'activité suivante.

« Terminons nos activités Young Athletes en chanson : Si tu aimes le soleil. Chantez en cœur avec moi et faites la même chose que moi. »

EXPLICATION

- ■ Si tu aimes le soleil, frappe des mains

CHANT ET DÉMONSTRATION



SEMAINE JOUR

huit

1

2

3

Examen des compétences sportives

Si tu aimes le soleil, le printemps ou se réveiller, Si tu aimes le soleil, frappe des mains.



Chant d'ouverture sur le sport *(3 min.)*

EXPLICATION « Débutons la session Young Athletes avec notre chanson sur le sport. Chantez en cœur avec moi et faites la même chose que moi. »

CHANT ET DÉMONSTRATION **La mélodie d'Ainsi font, font, font les petites marionnettes**

■ ■ Ainsi font, font, font, les petits athlètes,
Ainsi font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont.

■ ■ La taille courbée, tournez, tournez, athlètes,
La taille courbée, athlètes, recommencez.

La poutre d'équilibre *(4 min.)*

MATÉRIEL

Une poutre / corde

OBJECTIF

Conscience de son corps, forme physique générale, souplesse, capacités motrices (courir, sauter, lancer, garder l'équilibre), facultés d'adaptation (suivre les consignes, reproduire des mouvements moteurs)

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Votre attention les athlètes ! Aujourd'hui, nous allons faire plus de jeux sportifs. D'abord, nous allons travailler sur la poutre pour développer notre équilibre, comme en gymnastique. OK, les athlètes, j'aimerais que vous observiez ce que je fais avec MON corps. Puis, essayez de reproduire la même chose avec le vôtre. J'aimerais que vous IMITIEZ ce que je fais. Regardez-moi, regardez comment je me tiens. »

- ■ Debout en équilibre sur un pied sur la poutre/corde. Debout en équilibre un pied devant l'autre sur la poutre/corde. Debout sur la pointe des pieds sur la poutre/corde. Debout les pieds à plat en équilibre sur la poutre/corde... À votre tour !



- ■ Maintenant, essayez en plaçant vos bras le long du corps, en l'air, sur les côtés, ou avec les yeux ouverts/fermés.
- ■ Encouragez les athlètes à essayer ces nouvelles techniques pour garder l'équilibre en entraînant leur corps à contrebalancer les changements de leur centre de gravité. Le déplacement du poids du corps pour travailler l'équilibre est un apprentissage très important lié au sport.

Réception d'un ballon haut *(4 min.)*

MATÉRIEL Grand ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti

OBJECTIF

Coordination motrice, force, forme physique générale, capacités motrices (prendre en main, attraper et tenir), conscience de son corps, proprioception et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs). L'utilisation d'un grand ballon de plage ou de ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti permet de travailler sur les réceptions de ballons lancés sur une courte distance.

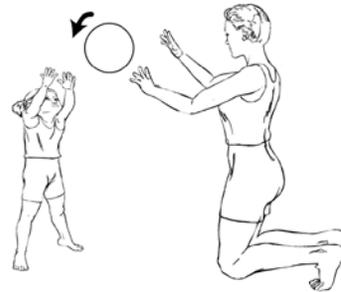
FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

Agenouillez-vous à environ 1 mètre en face de l'enfant. « Votre attention les athlètes ! Nous allons nous entraîner à attraper ce GROS ballon ! »

- ■ Lancez doucement le ballon de plage ou bien un ballon relativement gros vers l'enfant et encouragez-le à l'attraper avec ses mains positionnées vers le haut (car le lancer a été effectué au-dessus de la taille). Assurez-vous que le ballon est lancé à hauteur de la poitrine, les mains positionnées vers le haut. « Vous voyez comme je lance le ballon à (nom de l'athlète) ? Mes mains sont positionnées vers le HAUT. Attrapez le ballon en positionnant vos mains vers le haut ! »
- ■ Variez la distance et la hauteur selon les capacités physiques de l'enfant. Poursuivez en vous éloignant un peu plus encore et en alternant lancers hauts et lancers bas. « Bien joué ! Maintenant, je vais me reculer un peu pour voir si on peut faire ça ! »



- ■ Proposez aux athlètes un entraînement le plus long possible tout en vous assurant qu'aucun enfant n'est oublié. Les enfants qui attendent leur tour peuvent encourager leurs camarades, lancer un ballon imaginaire, ou se lancer le ballon entre eux s'ils sont en nombre suffisant.





Lancer par-dessus l'épaule (5 min.)

MATÉRIEL Petite balle en mousse

OBJECTIF Coordination motrice, forme physique générale, capacités motrices

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

Cette activité implique la même technique que pour le lancer à deux mains mais elle encourage les enfants à n'utiliser qu'une seule main, en bougeant un bras de l'avant vers l'arrière afin de lancer la balle dans votre direction. « Maintenant, il faut lancer cette balle plus petite avec une seule main, comme cela ».

- ■ Tenez-vous de profil.
- ■ Placez la main avec laquelle vous tenez la balle au-dessus de votre tête.
- ■ Pliez le bras au niveau du coude.
- ■ Puis lancez la balle.
- ■ C'était super ! Bien joué. Re commençons.

Handball (5 min.)

MATÉRIEL Ballon de plage, cône

OBJECTIF Coordination motrice, souplesse, forme physique générale, capacités motrices et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Maintenant, nous allons voir si l'on peut taper la balle qui se trouve sur ce cône. Regardez. Tapez la balle avec le plat de la main, comme ceci. »

- ■ Placez la balle sur le cône et frappez-la avec le plat de la main ou avec le poing.



-
- Placez les athlètes en rang, face au cône, pour qu'ils frappent et ramènent la balle chacun à leur tour.
 - Très bien, à votre tour maintenant. Bien joué !

Le hockey pour les débutants *(6 min.)*

MATÉRIEL Ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti, petite balle en mousse, cheville en bois, crosse de hockey taille enfant ou club de golf en plastique taille enfant.

OBJECTIF Coordination motrice, forme physique générale, souplesse, capacités motrices et coordination visuomotrice

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Aujourd'hui, nous allons découvrir de nouvelles activités sportives. D'abord nous allons jouer au hockey. » Posez un grand ballon au sol.

- ■ Tenez-vous de profil.
- ■ Tenez la crosse (crosse de hockey ou club de golf) des deux mains.
- ■ Puis tapez le ballon.
- ■ Génial !



Chant de clôture sur le sport

(3 min.)

Répétez la chanson utilisée lors de la première journée pour conclure.





Chant d'ouverture sur le sport (4 min.)

EXPLICATION « Commençons nos activités Young Athletes avec une chanson sur le sport (mélodie d'Ainsi font, font, font les petites marionnettes). Chantez en cœur avec moi et faites la même chose que moi . »

CHANT ET DÉMONSTRATION

La mélodie d'Ainsi font, font, font les petites marionnettes

- ■ Ainsi font, font, font, les petits athlètes,
Ainsi font, font, font, trois p'tits tours et puis s'en vont.

- ■ Et ils danseront, les petits athlètes,
Et ils danseront, quand leurs camarades gagneront.

Le tennis/softball (6 min.) pour les débutants

MATÉRIEL Ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti, cônes, pagaie, raquette taille enfant ou batte en plastique

OBJECTIF Coordination motrice, forme physique générale, souplesse, capacités motrices et coordination visuomotrice

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Maintenant, nous allons jouer au tennis/softball . » Posez un gros ballon sur un cône et utilisez des marqueurs au sol pour apprendre aux athlètes à se tenir de profil.

- ■ Maintenant, tenez-vous de profil et tenez d'une seule main la crosse/pagaie.

- ■ Tapez la balle avec la crosse/pagaie.

Kickball (5 min.)

MATÉRIEL Ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti, ballon de foot taille enfant ou ballon de jeu traditionnel

OBJECTIF Conscience de son corps, forme physique générale, souplesse, capacités motrices (courir, sauter, lancer, garder l'équilibre) et facultés d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Maintenant, nous allons nous entraîner au football ! D'abord nous allons taper dans le ballon . »

- Tapez dans le ballon ou faites-le rouler en direction d'un athlète et encouragez-le à taper dedans à son tour pour qu'il poursuive sa course dans votre direction ou celle d'une cible en mouvement.
- Demandez à l'athlète de vous rapporter le ballon.
- C'était super ! Maintenant, recommençons avec (nom de l'enfant).
- Proposez aux athlètes plus de temps d'entraînement en assignant des adultes à la tête de petits groupes.

Préparation aux tirs de réparation (penalty) (5 min.)

MATÉRIEL Ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti, ballon de foot taille enfant ou ballon de jeu traditionnel

OBJECTIF Coordination motrice, souplesse, forme physique générale, capacités motrices et faculté d'adaptation (suivre des consignes, reproduire des mouvements moteurs).

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Maintenant, nous allons nous entraîner au tir de réparation (penalty) ! Nous allons courir, puis taper dans le ballon. Regardez ! ».



Posez un ballon au sol.

- ■ Faites quelques pas en direction du ballon, puis tapez dedans.
- ■ Faites recommencer l'activité aux enfants pour en venir progressivement à la course et la frappe du ballon.
- ■ Génial ! Re commençons.



S'échanger le ballon (5 min.)

MATÉRIEL Ballon de plage, ballons conçus spécialement pour les mouvements au ralenti, ballon de foot taille enfant ou ballon de jeu traditionnel, cônes

OBJECTIF Coordination motrice, forme physique générale, souplesse, capacités motrices, coordination visuomotrice et facultés d'adaptation (suivre les consignes, reproduire des mouvements moteurs, compter)

FAIRE UNE DÉMONSTRATION ET DIRIGER

« Jouons au foot. Je vais taper dans le ballon dans ta direction, puis tu feras la même chose afin de le faire passer entre les cônes. »

- ■ Taper dans le ballon en direction d'un athlète et encouragez-le à taper dedans à son tour pour qu'il poursuive sa course vers les cages ou entre les deux cônes.
- ■ Tu as marqué ! Comptons les points pour voir combien de buts ton équipe a marqués.

Chant de clôture sur le sport

(4 min.)

Répétez la chanson utilisée lors de la première et de la deuxième journée afin d'achever la leçon.



!

BRAVO !

Vous venez d'achever la semaine huit : Examen des compétences sportives du programme Young Athletes. Organisez un événement de taille grâce au programme Special Olympics de votre région. Vous pouvez également répéter ou adapter les leçons afin d'aider les enfants à développer leurs compétences et leur confiance en eux. Consultez le kit d'outils en ligne pour les suggestions de la part d'enseignants ainsi que d'autres ressources à l'adresse : www.specialolympics.org/youngathletes