



**Special Olympics**  
WORLD SUMMER GAMES  
ATHENS 2011

# Nos Athlètes sont formidables!

**Nos Athlètes sont formidables!** Chaque jour, à travers le monde, les athlètes Spécial Olympics font preuve de grandes déterminations et de compétences. Si vous êtes grands-parents, parents, enfants de mêmes parents, cousin ou autre membre de famille, votre soutien fait la différence chez les athlètes car il les aide à réussir. Tout ce que vous faites actuellement touchera leurs vies maintenant et dans l'avenir. Il faut donc s'engager dès aujourd'hui à prendre au moins l'une de ces actions.

## Les familles saines sont formidables !

Lorsque les familles choisissent comme priorité un mode de vie sain, les athlètes auront beaucoup de succès aux sports et seront motivés de faire les choix sains de leur propre gré. Voici quelques idées pour engager votre famille entière.

1. Mettre en pratique chaque semaine, avec les athlètes, les compétences recommandées aux entraîneurs.
2. Eteindre la télévision pendant les repas et partagez quelques temps en famille.
3. Une heure par jour, éteindre votre ordinateur et allez jouer dehors.
4. Utiliser le Guide d'Activité de Jeunes Athlètes et jouer aux jeux actifs avec vos enfants âgés de 2 à 7 ans.
5. Utiliser le guide d'alimentation et d'exercices - TRAIN@Home dans la localisation des activités d'alimentation et d'exercice dans votre famille.
6. Engager les athlètes et leurs frères et sœurs dans la préparation des repas et casse-croûtes sains et bien équilibrés.
7. Boire de l'eau quand vous avez soif.
8. S'assurer que tous les membres de famille passent des bilans de santé réguliers.
9. Se laver les mains après la toilette et avant les repas.

## Les familles bénévoles sont formidables !

La réussite de Special Olympics repose sur les bénévoles. Dans le Mouvement, il y a un rôle pour chaque membre de famille. Si vous choisissez à parrainer un programme de sport, de collecte de fonds, de leadership ou un seul événement, vos talents seront bien accueillis. Considérez ces possibilités comme étant actives et bien engagés :

1. Diriger ou devenir membre de votre réseau local de Soutien Familial.
2. Créer les forums familiaux qui s'adressent aux inquiétudes des pères, des frères et sœurs, aussi bien que les mères.
3. Devenir entraîneur ou aide entraîneur pendant une saison d'entraînement.
4. Diriger un club de Sport dans votre quartier.
5. Devenir membre du comité de collecte de fonds et aider organiser les événements.
6. Devenir membre du comité familial ou autres comités de leadership pour faire partie de l'équipe décisionnelle.
7. Devenir conseiller des athlètes leaders pour les soutenir à devenir les porte-paroles du Mouvement.
8. Partager les compétences technologiques et développer un site Web, une page Facebook, ou une liste de distribution d'email pour les familles.
9. Devenir membre de l'équipe de gestion des Jeux pour les jeux locaux, nationaux ou régionaux.
10. Former les athlètes à devenir entraîneurs ou aides entraîneurs.





**Special Olympics**  
WORLD SUMMER GAMES  
ATHENS 2011

# Nos Athlètes sont formidables!

## Les Jeunes Athlètes Leaders sont formidables !

La petite enfance est la période essentielle pour le développement des compétences enfantines et la participation des membres de famille dans un réseau de soutien pour les ces enfants et les familles sont les recruteurs et entraîneurs clés qui le font fonctionner. Considérez s'engager dans une ou plusieurs actions pour aider doubler l'inscription au programme aussi bien que leur effet et succès.

1. Devenir entraîneur d'un programme Jeune Athlète dans votre quartier ou école à l'aide du Guide d'Activité.
2. Faire partager le Guide d'Activité pour aider les familles à jouer avec ou à enseigner aux jeunes athlètes chez eux.
3. Organiser une réunion d'approche communautaire pour les familles qui ont des jeunes enfants pour leur faire partager les histoires.
4. Embaucher les jeunes athlètes des écoles, de la communauté, ou des organisations mères.
5. Diriger un programme Jeune Athlètes destiné aux familles, enseignants, et responsables politiques.
6. Diriger un programme de collecte de fonds pour acheter l'équipement de jeu pour les familles, groupes de jeu, et enfants préscolaires.
7. Organiser un dépistage sanitaire Healthy Athletes pour les enfants et inviter la communauté à participer.
8. Entrer en contact avec les parents des jeunes enfants pour leur faire participer aux activités du Réseau de Soutien de Famille et les forums familiaux.
9. Former les athlètes qui donneront de l'entraînement aux jeunes athlètes à l'aide du guide d'entraînement.
10. Documenter les compétences physiques, verbales, et sociales que les enfants démontrent qu'ils ont acquises.

## Les dirigeants des programmes de capacités communautaires sont formidables !

Il est bien établi que Special Olympics fait changer la vie des millions d'athlètes et leurs familles. Mais il reste toujours beaucoup à faire pour atteindre les populations vulnérables et bâtir les communautés de changement autour du monde. Les familles sont l'une des voix les plus puissantes qui peuvent faire de la différence. Considérez comment vous pouvez contribuer à un programmes d'approche communautaire.

1. Embaucher des nouveaux et jeunes athlètes et mettez les familles au courant des avantages du programme Jeunes Athlètes.
2. Mettre les medias au courant des succès des athlètes et les défis qui se posent ; invitez-les à assister aux programmes sportifs.
3. Partager les histoires de votre famille avec le journal local.
4. Inviter les responsables politiques et les gens qui ont de l'influence à assister aux compétitions et présentations Jeunes Athlètes, et aux activités Sports Unifiés.
5. Mettre votre employeur et autres dirigeants d'organisations au courant de ce qu'ils peuvent faire pour assister Special Olympics.
6. Inviter le public à assister aux dépistages Healthy Athletes, aux jeux et présentations Jeunes Athlètes, et aux forums familiaux.
7. Faire partager les nouvelles Special Olympics par les medias sociaux tels que Facebook et Twitter.
8. Devenir représentant de votre programme aux forums familiaux nationaux ou régionaux et partager ce que vous avez appris avec les autres familles.
9. Fêter le jour Eunice Kennedy Shriver et prendre des mesures à promouvoir l'acceptation et 'unité.
10. Devenir un leader du Mouvement chaque fois que l'occasion se présente.

