



Special Olympics

Guides d'entraînement
L'entraînement des athlètes Special
Olympics

L'entraînement des athlètes Special Olympics

Introduction

Partie I: Questions fréquemment posées

Qu'ai-je besoin de savoir sur l'athlète avec déficience intellectuelle ?

Quelles sont les considérations mentales, psychologiques et sociales dont je dois être conscient ?

Comment puis-je former et entraîner les athlètes de manière plus positive et plus efficace pour améliorer leur performance et leur comportement ?

Existe-t-il un plan d'entraînement particulier que je dois suivre pendant la saison ou dois-je être créatif ?

Comment une personne avec déficience intellectuelle apprend-elle les aptitudes et règles sportives ?

Partie II : Ce qu'il faut attendre des athlètes

Considérations relatives à l'apprentissage

Considérations médicales

Considérations sociales

Partie III : Ce que vous devez attendre de vous-même en tant qu'entraîneur

Aider les athlètes à choisir les bons sports et les bons niveaux de participation

Proposer une large gamme d'activités / disciplines pour tous les niveaux d'aptitude

Proposer des possibilités d'entraînement et de compétition en toute sécurité

Mettre en place des entraînements et des compétitions de grande qualité

Impliquer les familles et/ou d'autres groupes de soutien

Aider les athlètes à s'intégrer dans l'ensemble de la communauté

Partie IV : Information et résolution des problèmes

Expression orale

Compréhension orale

Capacité à rester attentif

Perception sociale

Accommodations pour les personnes ayant des problèmes physiques

Déficience intellectuelle et autres déficiences étroitement liés

Caractéristiques du comportement de l'athlète et stratégies d'amélioration de l'apprentissage

L'entraînement des athlètes Special Olympics

Special Olympics s'est engagé à l'excellence en matière d'entraînement. La chose la plus importante à savoir en tant qu'entraîneur à Special Olympics, c'est que vos athlètes sont des individus, et que les entraîner, c'est comme entraîner n'importe quelle autre équipe sportive de jeunes ou communautaire. Les aptitudes qui font la réussite des entraîneurs sont les mêmes, que vous entraîniez des équipes olympiques nationales, des équipes de lycéens ou d'étudiants, des clubs sportifs communautaires ou des équipes de jeunes, ou des équipes Special Olympics. Mais nous reconnaissons qu'il y a des situations qui font de l'entraînement en Special Olympics quelque chose d'unique (et donc de plus intéressant !).

Ce chapitre vise à proposer des outils pour reconnaître les situations et les possibilités d'entraînement qui peuvent être spécifiques à l'environnement d'entraînement de Special Olympics. À la fin de ce chapitre, nous vous proposons quelques tableaux que d'autres entraîneurs ont trouvés utiles dans la planification ou l'ajustement de leurs stratégies d'entraînement, afin d'aider les athlètes comme les entraîneurs à mieux réussir.

Outre les éléments que vous trouverez ici, de nombreux programmes Special Olympics proposent des ateliers occasionnels pour les entraîneurs sur ce sujet. Veuillez consulter notre **programme** pour savoir quand le prochain atelier d'entraînement d'athlètes Special Olympics est prévu dans notre programme Special Olympics.

Ce chapitre comporte quatre parties :

1. Questions fréquemment posées

- Qu'ai-je besoin de savoir sur l'athlète avec déficience intellectuelle ?
- Quelles sont les considérations mentales, psychologiques et sociales dont je dois être conscient ?
- Comment puis-je former et entraîner des athlètes de manière plus positive et plus efficace pour améliorer leur performance et leur comportement ?
- Existe-t-il un plan d'entraînement particulier que je dois suivre pendant la saison ou dois-je être créatif ?
- Comment une personne avec déficience intellectuelle acquiert-elle les techniques et règles sportives, et que peut faire un entraîneur pour faciliter l'apprentissage (séquences d'entraînement, niveaux d'instruction) ?

2. Qu'attendre des athlètes ?

3. Qu'attendre de vous-même en tant qu'entraîneur ?

4. Information et résolution des problèmes

- Description de comportements fréquents et attitudes recommandées
- Déficience intellectuelle et autres déficiences étroitement liées
- Caractéristiques du comportement de l'athlète et stratégies d'amélioration de l'apprentissage

Partie I: Questions fréquemment posées

Voici quelques unes des questions que posent le plus souvent les entraîneurs qui découvrent Special Olympics.

- Qu'ai-je besoin de savoir sur l'athlète avec déficience intellectuelle (retard mental) ?

Le terme "retard mental » signifie que la personne apprend plus lentement que les autres personnes de son âge. C'est ça ! Le terme « déficience intellectuelle » est de plus en plus accepté sur le plan international comme alternative au terme plus clinique « retard mental. » Chez Special Olympics, vous pouvez entendre les deux termes. La chose importante dont il faut se souvenir, c'est que PERSONNE ne veut qu'on lui colle une étiquette - y compris les athlètes Special Olympics.

Aucune description ou attente autre qu'une plus grande lenteur d'apprentissage ne s'applique à l'ensemble de cette population. Vous pouvez compter sur le fait que les athlètes Special Olympics sont des gens qui ont été identifiés comme apprenant plus lentement, mais hormis cela, ils sont comme tout le monde : ce sont des personnes avec des défis, des talents, des capacités et des intérêts uniques. Apprenez à les connaître.

- Quelles sont les considérations mentales, psychologiques et sociales dont je dois être conscient ?

Chaque athlète doit avoir rempli un formulaire médical. Celui-ci précisera les restrictions éventuelles pour certaines activités, les traitements qui peuvent affecter la performance ou les situations particulières. Outre cela, ils sont comme tout le monde.

Le meilleur conseil que nous pouvons vous donner en votre qualité d'entraîneur est de regarder au-delà de la déficience intellectuelle pour voir la personne, et ensuite de faire confiance à votre instinct dans les situations psychologiques et sociales. Si vous avez l'impression que

quelqu'un est laissé à part ou se sent seul, vous avez probablement raison. Demandez à cette personne comment elle trouve que les choses se passent et si elle s'amuse.

Comme indiqué plus haut, si d'importantes déficiences psychologiques ou sociales ont été diagnostiquées, elles seront notées sur le formulaire médical. Assurez-vous d'avoir pris connaissance de ces formulaires avant que les athlètes n'arrivent à leur premier entraînement.

- Comment puis-je former et entraîner des athlètes de manière plus positive et plus efficace pour améliorer leur performance et leur comportement ?

Voir ci-dessous les commentaires sur les attentes, la dignité et le respect. A Special Olympics, nous recherchons toujours des moyens d'aider les bénévoles et les entraîneurs avec de nouvelles formations et de nouveaux moyens. Gardez un oeil sur le site Internet Special Olympics, **www.SpecialOlympics.org** Section "**entraîneur** », pour des conseils mis à jour et pour poser des questions à nos conseillers sportifs spécialisés.

Vérifier les **Principes d'entraînement** de ce guide pour des conseils sur la manière d'entraîner avec efficacité.

Il existe aussi une organisation dédiée tout particulièrement au développement des aptitudes positives à l'entraînement. Rendez-vous sur **<http://www.positivecoach.org/>**.

- Existe t-il un plan d'entraînement particulier que je dois suivre pendant la saison ou dois-je être créatif ?

Cela dépend de votre programme Special Olympics local, régional ou national et du sport que vous entraînez. Certains programmes ont établi des objectifs de saison et de compétition et certains sports ont des emplois du temps particuliers (le patinage artistique et la

gymnastique, par exemple) qui doivent être réguliers pour que la compétition soit équitable. Veuillez consulter le directeur régional de votre programme.

- Comment une personne avec déficience intellectuelle apprend-elle les techniques et les règles sportives et que peut faire un entraîneur pour faciliter l'apprentissage (séquence d'entraînement, niveaux d'instruction)?

Les personnes avec une déficience intellectuelle apprennent comme tout le monde. Ils utilisent différentes stratégies et différents points forts qui les aident à comprendre. Certains apprennent mieux en voyant les choses, d'autres en les entendant. Certains ont besoin de ressentir les choses avant de pouvoir apprendre à les faire. La seule différence avec les personnes sans déficience intellectuelle, c'est que les athlètes Special Olympics apprennent souvent plus lentement.

La répétition est une stratégie prouvée d'apprentissage qui est efficace avec tout le monde. Elle peut aussi être efficace avec les athlètes Special Olympics. Une autre stratégie est de "leur dire, leur montrer, les aider et leur rappeler. »

La base : aucune stratégie ne fonctionne pour tout le monde. Soyez créatifs et amusez-vous. Ce sont les meilleures conditions d'apprentissage.

Vérifier les **Principes d'entraînement** de ce guide pour obtenir plus d'informations sur les styles d'apprentissage et les stratégies efficaces. Dans cette section, il y a aussi des guides de référence rapides qui peuvent vous aider

Partie II : Qu'attendre des athlètes

Considérations relatives à l'apprentissage (motivation ; perception ; compréhension ; mémoire)

Motivation : Nous apprenons tous plus vite quand nous le voulons. Il est important d'aider les athlètes (cela concerne tous les athlètes, pas seulement les athlètes Special Olympics) à voir le plaisir qu'ils peuvent éprouver à partir du moment où ils maîtrisent ce que vous leur apprenez. Parmi les facteurs pouvant affecter la motivation, il y a les raisons pour lesquelles les athlètes viennent à l'entraînement. Est-ce parce qu'ils ont demandé à y aller ? Quelqu'un d'autre les a-t-il inscrits ? Se sentent-ils heureux de connaître ce sport ? Ou est-ce une nouvelle expérience pour eux ? Bien qu'il puisse être utile de connaître les réponses à toutes ces questions, votre mission en tant qu'entraîneur reste la même : peu importe la motivation qui les a fait venir au premier entraînement, faites en sorte qu'ils aient envie de venir au deuxième entraînement pour revivre le plaisir et la sensation de réussite qu'ils ont eus la première fois.

Considérations médicales (Trisomie 21 ; prise de médicaments ; crises ; déficiences physiques ; syndrome alcoolique fœtal)

Tous ces termes sont définis dans le tableau situé à la fin de ce chapitre intitulé **Déficiences intellectuelles et autres déficiences de développement**. Les choses les plus importantes dont il faut se souvenir concernant ces questions sont la sécurité, la dignité et les attentes.

- On traite la question de la sécurité en parlant aux parents, aux tuteurs et aux athlètes eux-mêmes, de ce dont vous devez être conscient. On n'attend pas de vous que vous soyez médecin : utilisez simplement votre bon sens. Assurez-vous d'avoir lu le formulaire médical Special Olympics exigé, de manière à savoir s'il y a des dispenses d'activités.
- La dignité est une chose facile à refuser ou à donner. La meilleure façon de jauger une aptitude est de parler aux athlètes de ce qu'ils aiment, de ce qu'ils ressentent durant une séance d'entraînement ou de ce qu'ils veulent accomplir dans ce sport. Quand vous parlez aux athlètes, des étiquettes comme trisomie, FAS ou « sujet à des crises » deviennent moins utiles.
- Les attentes viennent de nombreuses sources. Vous établirez des attentes pour vos athlètes. Ils en fixeront pour eux-mêmes. Leurs familles peuvent avoir des attentes sur ce qu'elles peuvent ou ne peuvent pas faire. En tant qu'entraîneur, vous devez établir des attentes qui constitueront un défi et pousseront vos athlètes, puis vous mettrez en place des séances d'entraînement pour les aider à répondre à ces attentes. Prenez connaissance des restrictions notées sur le formulaire médical, mais ne laissez pas celles-ci définir l'athlète.

Considérations sociales (aptitudes sociales ; détente physique à la maison ; statut économique)

Toutes ces questions et les problèmes qu'elles impliquent font partie de la réalité de tout athlète, et notamment de l'athlète Special Olympics. Lorsque des problèmes se présentent en matière d'aptitudes sociales, de forme physique, de statut économique ou d'habitudes alimentaires à la maison, vous avez juste à ajuster les outils que vous utilisez pour aider les

athlètes à répondre aux attentes.

Partie III : Ce que l'on attend de vous en tant qu'entraîneur

Le rôle d'entraîneur de Special Olympics est globalement le même que celui de tout autre entraîneur bénévole dans le milieu. On s'attend à ce que l'entraîneur connaisse quelque chose du sport et de la manière de l'enseigner. Cette attente varie en fonction du niveau d'aptitude des athlètes et des environnements dans lesquels l'entraînement a lieu. Si vous avez assisté à un atelier de certification pour les entraîneurs de Special Olympics, vous avez la base. Si vous n'avez assisté à aucun de ces ateliers - allez-y.

Il y a quelques facettes de l'entraînement Special Olympics qui sont spécifiques au programme. En tant qu'entraîneur Special Olympics, on s'attend à ce que vous :

Aidez les athlètes à choisir le(s) sport(s) et les niveaux de participation adéquats.

Un grand nombre de nos athlètes viennent à leur premier entraînement avec des connaissances très limitées de différents sports. C'est pourquoi vous devrez les aider à se familiariser avec leurs options. Si un athlète arrive pour un entraînement d'été sur piste et qu'il n'est clairement intéressé par aucune discipline de course, de saut ou de jet (ni par l'accompagnement de ses ami(e)s), parlez-lui pour déterminer si il y a d'autres sports par lesquels il/elle pourrait être intéressé (bowling ou natation, par exemple).

Un autre défi consiste à aider les athlètes à choisir des disciplines au sein d'un sport. Quel niveau de gymnastique permettra un challenge ainsi que le succès ? Quelles disciplines athlétiques apprécieront-ils le plus et apprendront-ils donc plus vite ? Le défi consiste ici à pousser les athlètes à progresser sans les exposer à la frustration.

Proposez une gamme d'activités/de disciplines pour tous les niveaux d'aptitude.

Lorsque les gens pensent aux athlètes Special Olympics, ils croient la plupart du temps que ces athlètes ont tous le même niveau d'aptitude, plus bas que la moyenne. Généralement, ce n'est pas le cas. L'équipe Special Olympics moyenne inclura des athlètes qui sont très peu habitués au sport et d'autres qui en pratiquent depuis des années, peut-être même dans des programmes sportifs intégrés au sein de la communauté. Il sera plus facile de mettre en place des entraînements une fois que vous connaîtrez les capacités de chaque athlète. Vous pouvez ensuite bâtir des séances d'entraînement pour répondre aux besoins de tout le monde.

Gérer différents niveaux d'aptitudes. Exemples

- Demandez aux athlètes plus expérimentés d'aider à enseigner les aptitudes aux nouveaux athlètes.
- Diviser les athlètes en deux groupes : un groupe indépendant et un autre avec lequel vous travaillez de manière plus étroite.
- Mettez en place des étapes à l'entraînement, mais fixez des objectifs individuels en fonction du niveau d'aptitude de chaque athlète (exercices de dribble, par exemple, où certains athlètes traversent simplement la salle, d'autres sont chronométrés, tandis que d'autres encore utilisent des techniques particulières tout en étant chronométrés, etc.)

Proposez des possibilités d'entraînement et de compétition en toute sécurité

Ces situations ne sont pas différentes des autres situations d'entraînement, mais il est important de toujours se rappeler. Cette population a plus de deux fois plus de chances que les personnes sans déficience intellectuelle d'être confrontée à des maltraitances (physiques, sexuelles ou affectives). Un bon entraîneur gardera un œil protecteur sur les signes de maltraitance ou les personnes susceptibles d'en être victimes. Special Olympics propose aux

entraîneurs des formations de comportements protecteurs, aux bénévoles et aux athlètes. Si vous n'en avez pas eu connaissance, demandez des informations à votre directeur local ou régional.

Mettre en place des entraînements et des compétitions de grande qualité

Une autre fausse croyance consiste à penser qu'il y a moins d'attente concernant la qualité du fait qu'il s'agisse de Special Olympics. Cela n'est pas vrai. Nous voulons que les athlètes Special Olympics bénéficient d'entraînements et de compétitions de la meilleure qualité possible. Pour y parvenir, nous réorganisons sans cesse les ateliers et les équipements pour aider nos bénévoles et nos entraîneurs. Special Olympics s'efforce de constituer une source pour chaque communauté, à la fois dans les programmes que nous proposons aux personnes avec déficience intellectuelle et dans les ressources d'entraînement disponibles pour nos bénévoles et nos entraîneurs.

Impliquez les familles et/ou d'autres groupes de soutien

Cela vaut la peine de demander de l'aide pour tout ce qui vaut la peine d'être fait. Les familles arrivent à Special Olympics avec toutes sortes d'attentes et d'intérêts. Certains voient dans Special Olympics une occasion de répit. Certains n'aimeraient être impliqués qu'en venant aux compétitions en tant que supporters. Mais d'autres cherchent à avoir un rôle plus actif en tant qu'assistant ou entraîneur. Tout cela est acceptable et fait partie de l'« expérience d'équipe. »

Plus vous trouverez des moyens efficaces d'inclure les familles dans l'expérience d'équipe, plus la saison deviendra facile. Les familles sont comme les athlètes ; chacune est unique. Vous ne devez pas essayer de faire des suppositions sur leur potentiel de soutien basé sur autre chose que votre expérience personnelle avec chacune d'elles.

Aidez les athlètes à s'intégrer dans l'ensemble de la communauté.

Tandis que certains athlètes sont déjà actifs dans de nombreux secteurs de leur communauté, d'autres se tourneront peut-être vers Special Olympics afin d'y trouver un lieu sécurisant pour acquérir des aptitudes sportives et sociales qui les aideront dans des cadres plus inclusifs. Vous n'aurez pas à travailler dur sur cet aspect de votre expérience d'entraînement. Cela se produit souvent ; cela se produit aussi avec le soutien de la famille. Note de mise en garde : tous les athlètes ne considèrent pas l'intégration dans la communauté comme un objectif souhaité. Certains athlètes considèrent Special Olympics comme leur « lieu sécurisant, » un lieu où ils n'ont pas les mêmes soucis d'« être différent » comme c'est le cas dans certains cadres intégrés. D'autres athlètes profitent de la liberté de faire des allers et venues entre Special Olympics et les programmes sportifs communautaires ou scolaires, parce qu'ils ont des amis et des objectifs différents dans chaque groupe. D'autres encore considèrent Special Olympics comme un lieu pour acquérir des aptitudes afin de pouvoir faire le pas en direction des programmes sportifs intégrés. Indépendamment des objectifs, vous chercherez d'abord à répondre aux objectifs des athlètes !

Manières d'aider les athlètes en atteignant leurs objectifs liés à l'intégration :

- Aidez-les à s'inscrire à des compétitions sportives communautaires pendant la saison.
- Parlez avec eux de ce que sont leurs objectifs et de la manière dont vous pouvez les aider.
- Initiez des expériences de Unified Sports pour savoir si cela pourrait être une prochaine étape logique.

Partie IV : Information et résolution des problèmes

Description de comportements fréquents et attitudes recommandées

Expression orale

Ils peuvent	Accommodations
Parler en utilisant uniquement des mots ou des expressions seuls.	Si vous ne comprenez pas ce qu'ils veulent dire - super ! Si vous ne comprenez pas, demandez-leur de le redire différemment.
Avoir des problèmes à trouver leurs mots et substituer par d'autres mots ceux qu'ils ont du mal à trouver.	• Aidez les à se calmer et à se relaxer pour qu'ils puissent trouver les mots qu'ils veulent. • Trouver des "signes » pour les demandes ou les problèmes fréquents.
Montrer des habitudes bizarres d'utilisation du langage.	• Cela peut vous sembler bizarre, mais pour l'athlète, c'est tout à fait sensé. Expliquez que vous avez du mal à comprendre ce qu'ils veulent dire. Maintenez la conversation - l'échange devrait permettre d'éclaircir leur propos.
Imiter ou répéter les mots de manière incorrecte	• L'accommodation n'est nécessaire que si vous ne comprenez pas. • Si c'est le cas, demandez-leur de choisir un mot différent pour vous dire ce qu'ils veulent exprimer.
Utiliser des gestes pour remplacer un mot	Apprendre ce que signifient les signes ou les gestes
Avoir des difficultés à exprimer une suite d'idées	Décomposer les séquences en étapes et les apprendre individuellement ; puis les assembler une fois que ces étapes sont maîtrisées.
Avoir des difficultés à se faire comprendre par les personnes sans déficience intellectuelle	Si un pair ne comprend pas, demander aux autres s'ils comprennent et s'ils veulent aider à "traduire. »

Contribuer à la discussion par des commentaires hors-sujet	• Là encore, cela peut vous paraître "hors-sujet », mais tout à fait pertinent aux yeux de l'athlète. • Demandez-leur en quoi leur commentaire contribue à la discussion. Ils vont l'expliquer, développer leur pensée ou réaliser qu'ils étaient hors-sujet.
Confondre de mots	• Aidez-les à utiliser le bon terme. • Soyez patient ; donnez-leur la possibilité de formaliser leur idées.

Compréhension orale

Ils peuvent	Accommodations
Demander à ce que les questions soient répétées	Répétez-les. Si cela commence à prendre trop de temps, mettre l'athlète avec un autre athlète qui pourra jouer le rôle de modèle.
Dire souvent "quoi » ou "hein, » etc.	• Vérifier s'il a des problèmes d'audition • Passer de l'instruction verbale à la démonstration visuelle de l'exercice.
Confondre la signification de mots qui se ressemblent	Expliquer la différence entre les mots et essayer des techniques visuelles plutôt qu'auditives.
Ne pas parvenir à suivre des instructions verbales	• Faites-leur répéter les instructions pour vérifier qu'ils ont compris • Si l'impossibilité de suivre les instructions crée des distractions pour les autres athlètes, faites asseoir l'athlète dehors ou faites-le travailler avec un entraîneur assistant jusqu'à ce que vous puissiez déterminer la raison pour laquelle il ne suit pas les instructions.

Faire le contraire de ce qu'on leur a demandé	• Faites-leur répéter les instructions pour vérifier qu'ils ont compris • Si l'impossibilité de suivre les instructions crée des distractions pour les autres athlètes, faites asseoir l'athlète dehors ou faites-le travailler avec un entraîneur assistant jusqu'à ce que vous puissiez déterminer la raison pour laquelle il ne suit pas les instructions. • Assurez-vous que vous énoncez les instructions de manière positive, comme "Dribble jusqu'au panier et shoote !", par opposition à "Ne dribble jamais jusqu'au panier si tu ne shootes PAS ensuite !"
Avoir des difficultés à savoir d'où viennent les sons	• Passer à des signes visuels • Susciter une réaction physique au son, quelle que soit l'origine de ce son. Par exemple, "Quand tu entends mon sifflet, arrête-toi et regarde la ligne de touche. »
Répondre aux questions de manière inappropriée	Vérifier qu'ils ont compris la question en la reformulant avec leur réponse, puis leur demander si c'était ce qu'ils voulaient dire.
Confondre des concepts temporels (avant/après)	Passer au mode physique (kinesthésique) afin que la fin d'une action mène à la suivante et qu'ils la "sentent » bien. Comme ce qui est supposé se produire ensuite.
Confondre des mots indiquant la direction (devant/derrière)	Au lieu de dire "Va en haut de la clé, » dites "Viens et reste ici », pour qu'ils puissent avoir une manière de souvenir visuellement et physiquement.
Poser des questions non pertinentes	Assurez-vous que vous avez compris la question ou ce qu'ils demandaient réellement. Il est possible que vous ne compreniez pas immédiatement, donc demandez-leur de vous aider à comprendre la question
Avoir de plus en plus de difficultés dans un des domaines ci-dessus, lorsque le bruit augmente	Établir comme règle qu'ils doivent être silencieux lorsque vous parlez, et expliquez que c'est parce que certains athlètes ne pourront pas comprendre s'il y a du bruit. "Faisons en sorte que tout le monde ait le maximum de chances d'acquérir cette aptitude ! »

Capacité à rester attentif

Ils peuvent	Accommodations
-------------	----------------

Ne pas arriver à finir	Les récompenser en les félicitant ou en leur donnant le droit de passer à autre chose une fois que l'exercice est terminé.
Sembler facilement distraits	• Maintenez-les occupés en utilisant différents exercices courts • Soyez prompt à les féliciter et faites-le souvent.
Sembler ne pas écouter	Touchez leur épaule et demandez-leur s'ils comprennent ce qu'il faut faire.
Avoir des difficultés à se concentrer sur des tâches qui exigent une attention soutenue	• Décomposez les techniques en gestes plus petits, et • Limitez le temps d'instruction pour qu'ils passent plus rapidement d'une activité à l'autre. • Enseignez en le faisant avec eux
Sembler agir avant de penser (problème de contrôle des impulsions)	• Mettez-le avec un autre athlète qui peut aider à limiter ces impulsions. • Respirer profondément peut les aider à se calmer pour se concentrer et vous aider aussi à vous calmer !
Passer de manière excessive d'une activité à l'autre	• Proposez des récompenses pour la maîtrise d'une technique avant de passer à autre chose. • Demandez-leur d'apprendre la technique à un autre athlète qui a des difficultés. Cela permet de les maintenir concentrés sur l'action de quelqu'un d'autre et non sur leur désir de passer à autre chose.
Avoir des difficultés à attendre leur tour dans les jeux	Exposez-leur le programme pour qu'ils comprennent les attentes.
Courir partout de manière excessive pour grimper sur les installations	Aidez-les à organiser les activités/limitez les équipements si possible.

Avoir des difficultés à rester assis	• Il ne devrait pas y avoir beaucoup de moments en position assise durant un entraînement sportif. • Organisez les activités de manière à ce qu'ils puissent partir sur quelque chose dès qu'ils arrivent. "La première chose que vous devez faire en arrivant à l'entraînement est de prendre un ballon et de tirer cinq paniers de chacun de ces X bleus. »
--------------------------------------	--

Perception sociale

Ils peuvent	Accommodations
Faire des commentaires inappropriés	Cela dépend de la nature des commentaires. S'ils dérangent ou mettent mal à l'aise les autres athlètes, faites-les s'asseoir à l'extérieur travailler avec un assistant jusqu'à ce que vous puissiez expliquer que cela gêne leurs camarades.
Utiliser l'espace personnel de manière inappropriée	• Faites un exercice d'échauffement qui établit une longueur de bras ; dites que vous voulez donner de l'espace à tout le monde. • Faites-les se serrer la main et rappelez à tout le monde que la distance entre deux personnes se serrant la main est généralement la meilleure pour parler. Si vous vous rapprochez, les gens deviennent nerveux et ne peuvent pas se concentrer sur ce que vous dites.
Avoir des difficultés à anticiper le comportement des autres	La répétition par des exercices aidera à apprendre les modèles d'actions.
Avoir des difficultés à changer de comportement	Récompensez et félicitez les comportements et les changements positifs. Remarquez et commentez les progrès, même légers.
Sembler rigides	Faites de chaque action un choix. Dites « Veux-tu rejoindre ce groupe-ci ou veux-tu rejoindre ce groupe-là ? » Essayez d'éviter les commentaires du type « sinon. »
Avoir des difficultés à répondre aux signes non verbaux, aux gestes de la main, aux expressions du visage	Utilisez des signes différents et laissez-les dire lesquels fonctionnent le mieux pour eux.

Accommodations pour les personnes ayant des problèmes physiques

- Adaptez les règles - Clarifiez-les toujours pour l'ensemble du groupe
- Invitez-les à s'impliquer dans les prises de décision concernant les adaptations
- Assurez-vous toujours que la personne avec une déficience physique est positionnée de manière à voir et entendre les instructions
- Instruisez tous ceux qui sont concernés par les questions de sécurité des fauteuils roulants.
- Découvrez d'autres rôles : responsable des scores/manager/entraîneur, par exemple

Déficiência intellectuelle et autres déficiences étroitement liées

Par moments, vous entendrez peut-être les termes suivants qui décrivent quelque chose concernant l'athlète. Ces termes décrivent des traits ou des états, mais ne décrivent pas les personnes. Il y a très peu de traits ou de caractéristiques valables pour toutes les personnes partageant la même étiquette.

Déficiência	Caractéristiques	Les 3 meilleures stratégies pour influencer sur l'apprentissage
Déficiência intellectuelle (Général)	• Le traitement et l'apprentissage de l'information se font plus lentement ; le temps de concentration est plus court • Ceci a été constaté pour la première fois avant que la personne n'ait 18 ans.	1) Entraîner sur de courtes périodes 2) Faire des répétitions (essentiel pour que l'athlète acquière de nouvelles techniques) 3) Lors des entraînements, pensez aux athlètes comme à des penseurs prosaïques
Autisme	• Difficultés de communication • « Dans leur monde », mais souvent conscients et brillants	1) Ont un grand besoin de routines établies 2) Signaler les transitions, les changements, les bruits forts 3) Proposer un environnement hautement structuré et permettant de rester aussi concentré que possible

Paralyse cérébrale	• Faible contrôle musculaire • Ne montre pas nécessairement de déficience intellectuelle • Difficulté avec le langage articulé	1) Travailler au renforcement des muscles 2) Enseigner les techniques séparément pour aider à développer les muscles 3) Développer des techniques motrices de base
Trisomie 21	• De la déficience intellectuelle modérée à la déficience intellectuelle importante • Cause génétique • Assurez-vous que vous connaissez l'instabilité atlanto-axiale avant de faire un exercice qui produit une pression sur le cou ou la tête. Environ 10 pour cent des trisomiques ont des vertèbres affaiblies. Les informations figureront sur le formulaire médical.	1) Fixez des attentes et des limites claires 2) Utilisez le contact visuel en parlant ; travaillez seul avec l'athlète pour montrer une nouvelle technique (obtenir sa totale attention) 3) Utilisez la répétition et le bilan
Syndrome alcoolique fœtal	• A tendance à manquer de concentration et de mémoire • A des difficultés à rester sur une tâche. • A des difficultés à se rappeler ce qu'il a appris précédemment	1) Créer une routine 2) Fixer des règles et des limites 3) Renforcer les comportements acceptables

X fragile	• Visage allongé • Sujet à des crises • Difficultés de coordination	1) Proposer des activités structurées et prévisibles 2) Proposer un minimum de stimulations auditives et visuelles 3) Prévoyez un emploi du temps quotidien et une structure
Prader Willi	• Troubles du sommeil • Alimentation compulsive • Dermatillomanie	1) Signaler et effectuer des transitions 2) Fixer des règles et des attentes fermes 3) Prévoyez un emploi du temps quotidien et une structure

Caractéristiques du comportement de l'athlète et stratégies d'amélioration de l'apprentissage

Le but de ce tableau est de fournir aux entraîneurs des informations concernant les athlètes Special Olympics présentant des caractéristiques fonctionnelles et d'apprentissage différentes (pas d'étiquettes), afin que les entraîneurs puissent enseigner et entraîner les athlètes Special Olympics de manière plus efficace. Lorsqu'un athlète présente ce que l'on perçoit généralement comme des comportements inappropriés, ces comportements peuvent simplement être une réflexion ou faire partie de la personne. Parmi les comportements inappropriés qui ne seront pas tolérés, notons le refus d'obéir, la mauvaise conduite et les comportements loufoques.

Lorsque cela est possible, parlez aux parents, aux éducateurs, aux enseignants, aux anciens entraîneurs, etc. des caractéristiques de l'athlète et des stratégies utilisées pour faciliter l'apprentissage et qui ont réussi. Utilisez les caractéristiques comme une "checklist. » Assurez vous qu'au moins une des stratégies proposées en réponse aux différentes caractéristiques est employée lors de chaque entraînement.

	Caractéristiques de l'athlète	Stratégies pour améliorer l'apprentissage
☐	L'apprentissage est plus lent	1) Fournir une structure 2) Répéter et réviser 3) Décomposer les aptitudes en petites parties
☐	Courte durée de concentration	1) Entraîner sur de courtes périodes 2) Répéter et réviser (essentiel pour développer de nouvelles aptitudes) 3) Travailler avec un seul athlète (obtenir son attention complète)
☐	Résistance au changement	1) Faire des transitions claires et fréquentes 2) Créer des routines (appliquer le concept de flexibilité) 3) Construire à partir des succès

☐	Difficultés de communication verbale ou aucune	1) Fixer des règles, des attentes et des limites claires. 2) Appliquer les règles mais permettre les conditions de retour 3) Renforcer les comportements acceptables
☐	Difficultés de communication verbale ou aucune communication verbale	1) Laissez-lui le temps d'exprimer ses pensées 2) Utiliser des tableaux de communication par images / d'autres outils 3) Demandez-lui de démontrer ou de montrer ce qu'il/elle veut dire
☐	Sujet à des crises	1) Connaître les signes et les symptômes 2) Contrôler l'atmosphère (chaleur, soleil, sucre, etc.) 3) Informer et rassurer les équipiers quand ils se produisent
☐	Faible tonicité musculaire	1) Proposer des exercices spécifiques et des programmes de renforcement 2) S'étirer sans forcer ; ne pas laisser les athlètes s'étirer au-delà de la limite normale du mouvement
☐	Seuil de douleur bas ; sensible au toucher	1) Établissez un contact visuel lorsque vous parlez 2) Utilisez un matériel plus doux/adapté 3) Prévenez si vous avez besoin de le/la toucher

☐	Incapacité à créer des liens sociaux	1) Travailler par petits groupes 2) Faire travailler les athlètes par paires (les mêmes paires pendant plusieurs semaines) 3) Proposer un environnement hautement structuré et permettant de rester aussi concentré que possible
☐	Facilement sur-stimulé	1) Arrêter ou limiter les stimuli (diminuer la lumière ; baisser le son ; ôter les objets inutiles) 2) S'entraîner dans des pièces séparées ou en groupes plus petits ; ajouter des gens progressivement
☐	Difficulté d'équilibre ou de stabilité	1) Aider davantage 2) Pour les étirements, s'asseoir, s'appuyer contre le mur ou se tenir à un partenaire 3) Donner plus du temps pour finir un exercice
☐	Alimentation compulsive	1) Retirer la nourriture des sites d'entraînement / de compétition 2) Donner une structure et une routine d'alimentation
☐	Problèmes de coordination	1) Décomposer les exercices en mouvements plus faciles 2) Se donner plus de temps de soutien seul avec l'athlète 3) Progresser selon la capacité de l'athlète

☐	Sautes d'humeur (fréquence et intensité)	1) Proposer des activités structurées et prévisibles 2) Fixer des attentes, des limites et des conditions claires 3) Se séparer du groupe si nécessaire, mais y retourner après
☐	Limites ou déficiences physiques	1) Fournir du matériel ou des changements adaptatifs 2) Proposer des exercices qui renforcent et étirent les muscles 3) Développer les aptitudes motrices et de stabilité de base
☐	Aveugle	1) Utiliser beaucoup d'indications verbales 2) Donner des feedbacks spécifiques à l'action 3) Des démonstrations en tenant la main de l'athlète peuvent être nécessaires
☐	Sourd	1) Établissez un contact visuel lorsque vous parlez 2) Utiliser des signes, des images ou le langage des signes américain 3) Faire une démonstration