Jeunes athlètes
Adaptations inclusives

Special Olympics
Young Athletes

POURQUOI LES ADAPTATIONS INCLUSIVES DES JEUNES ATHLÈTES ?

La santé et la forme physique sont des aspects importants de la vie quotidienne. *Jeunes athlètes* est un programme de jeu inclusif pour la petite enfance conçu pour les enfants atteints ou non de handicaps intellectuels ou développementaux, aidant les enfants de toutes capacités à profiter de l'exercice physique, développer des habitudes saines, apprendre des compétences importantes et atteindre leur plein potentiel.

Toutes les activités du *Guide d'activités Jeunes athlètes* sont incluses dans les *Cartes mémoire des adaptations inclusives Jeunes athlètes* accompagnées de recommandations d'adaptation afin que tous les élèves, indépendamment de leurs défis, puissent participer aux mêmes activités Jeunes athlètes.

Consultez les catégories de défis sur chaque carte d'activité quand des adaptations sont recommandées.

Special Olympics
Young Athletes

Nouveautés

Special Olympics
Young Athletes

NOUVEAUTÉS

Ces cartes mémoire contiennent les mêmes activités que le Guide d'activités et les cartes mémoires Jeunes athlètes d'origine, mais elles comprennent également des recommandations d'adaptation des activités afin que tous les enfants, indépendamment des défis auxquels ils sont confrontés, puissent participer à la même activité.

Les catégories de défis comprennent :

- Mobilité limitée
- Dispositifs d'assistance
- Malentendants
- Handicap visuel
- Non verbal
- Troubles du traitement sensoriel

Ces catégories ne sont pas mutuellement exclusives, ce qui signifie que plusieurs adaptations peuvent être combinées pour les enfants ayant plusieurs difficultés. Quand une adaptation est recommandée, indépendamment du type de difficulté ou des difficultés que peut rencontrer un enfant, vous les retrouverez sur la carte mémoire.

Special Olympics
Young Athletes

Activité Adaptations

Special Olympics
Young Athletes

ML	**Mobilité limitée :** les enfants dont le mouvement des bras ou des jambes est limité ou peu coordonné ; un enfant peut utiliser un fauteuil roulant ou un support pour le positionnement et la mobilité.
DA	**Dispositif d'assistance :** les enfants qui sont ambulatoires avec un dispositif d'assistance (déambulateur, béquilles, canne, entraîneur de marche) ou portent une attelle.
SEM	**Sourds et malentendants :** les enfants atteints de handicaps auditifs.
HV	**Handicap visuel :** enfants atteints de difficultés avec la vue.
NV	**Non-verbal :** enfants présentant des difficultés avec la communication orale ; ils peuvent utiliser le langage des signes ou un dispositif de communication.
TS	**Trouble sensoriel :** certains enfants peuvent être excessivement sensibles aux stimulus environnementaux mineurs (toucher, sons, etc.) alors que d'autres peuvent recherches les stimulus sensoriels, dont le mouvement.

Conseils d'adaptations

Special Olympics
Young Athletes

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LES ADAPTATIONS

- Prévoyez plus d'espace quand les enfants utilisent des fauteuils roulants et des dispositifs d'assistance.
- Associez les enfants qui utilisent un fauteuil roulant et ne peuvent pas se propulser eux-mêmes avec un autre enfant, un bénévole dans la classe, ou un paraprofessionnel. Encouragez l'enfant en fauteuil roulant à guider son partenaire par tout moyen possible.
- S'ils ne peuvent pas participer en toute sécurité avec leurs dispositifs d'assistance, les enfants peuvent jouer assis.
- Les enfants qui peuvent lâcher leur dispositif d'assistance avec une main sans se mettre en danger peuvent participer en lançant, bloquant, attrapant ou frappant une balle en étant debout.
- Utilisez des stratégies telles que l'amplification auditive, le langage des signes et/ou des images pour vous assurer que les consignes soient comprises. Utilisez ces stratégies pour toutes les activités qui impliquent des enfants sourds ou malentendants.
- Ayez plusieurs stratégies de communication pour tous les enfants pendant toutes les activités. Réservez du temps et des accès à différentes méthodes de communication lorsque des enfants non verbaux participent.
- Soyez conscients si les enfants sont hypersensibles ou hyposensibles à différents sons, textures, couleurs ou type d'équipement, et adaptez les activités en conséquence. Songez à fournir un casque de protection auditive et désigner un espace de pause/repos et évitez les stimulus sensoriels qui déclenchent des comportements inappropriés.

Promotion du jeu inclusif

Special Olympics
Young Athletes

PROMOTION DU JEU INCLUSIF

Les Adaptations inclusives Jeunes athlètes ont pour objectif de donner l'opportunité à tous les enfants, indépendamment de la sévérité de leurs difficultés, de participer aux activités Jeunes athlètes. L'emploi de stratégies pour inclure tous les enfants dans toutes les activités envoie un message puissant : tout le monde a un droit égal d'apprendre, de jouer, et de profiter de l'activité physique et du sport.

Des adaptations allant au-delà de celles décrites pour chaque activité peuvent être nécessaire, en fonction de la sévérité et du nombre de difficultés et de la disponibilité de l'aide de membres du personnel ou de Partenaires unifiés. Si nécessaire, les éducateurs peuvent modifier :

- Les « règles du jeu » si elles sont trop vagues ou trop restrictives.
- Les consignes si elles sont trop complexes.
- L'équipement si d'autres articles sont disponibles.
- Inclure de la musique ou des vidéos dans les activités.

Special Olympics
Young Athletes

Qu'utiliser

Special Olympics
Young Athletes

QU'UTILISER

Jouez avec les objets que vous avez :

ÉQUIPEMENT	SUBSTITUTS
Poutre d'équilibre	Ruban adhésif ou corde
Ballon en mousse	Petite balle ou balle de tennis
Sacs de fèves	Jouets souples ou sacs de riz ou de sable
Cônes	Gobelets ou bouteilles en plastique vides
Blocs	Boîtes

QU'UTILISER

Jouez avec les objets que vous avez :

ÉQUIPEMENT	SUBSTITUTS
Baguettes en plastique	Nouille de piscine en mousse ou longs bâtons
Pale	Batte
Marqueurs de sol texturés ou avec un pouët	Ruban adhésif ou autocollants
Cerceaux	Chambres à air de vélo ou pneus
Écharpe	Torchon ou petit morceau de tissu

QU'UTILISER

Jouez avec les objets que vous avez :

ÉQUIPEMENT	SUBSTITUTS
Parachute	Couverture ou drap
Balle légère	Ballon de plage, ballon de baudruche ou bulles
Balle sonore	Clochettes sur une bande
Gant de maintien	Mitaine

Où jouer

Special Olympics
Young Athletes

OÙ JOUER

Vous pouvez jouer n'importe où !

Si vous êtes en intérieur :

- Choisissez un espace assez grand pour jouer en toute sécurité.
- Maintenez l'éclairage, la température et le niveau sonore à un niveau confortable pour les enfants.

Si vous êtes en extérieur :

- Ajustez l'espace de jeu à l'activité.
- Délimitez l'espace de jeu et montrez les limites aux enfants.
- Évitez les conditions dangereuses comme les surfaces glissantes, une mauvaise qualité de l'air ou un indice de chaleur trop élevé.

Special Olympics Young Athletes

Compétences fondamentales

Special Olympics
Young Athletes

COMPÉTENCES FONDAMENTALES

Les compétences fondamentales aident les enfants à prendre conscience d'eux-mêmes et de leur relation à leur environnement et favorisent la force, la flexibilité, la coordination et l'endurance, qui sont essentielles pour la santé et le développement des compétences motrices et sociales.

Les activités de cette section présenteront différents défis pour les enfants, en fonction du type d'activité et de leurs capacités physiques. Par exemple, tous les enfants peuvent jouer aux *Jeux à l'écharpe* avec de petites adaptations. Cependant, en fonction des capacités de chaque enfant, les *Jeux d'animaux* nécessiteront différentes consignes et adaptations. Certains enfants peuvent ramper, se dandiner ou courir, alors que d'autres peuvent être encouragés à bouger la tête et/ou imiter les bruits de différents animaux.

Notez les objectifs de chaque activité et n'hésitez pas à adapter les activités en fonction des besoins de tous les enfants, même si cela modifie les objectifs de l'activité.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

JEUX À L'ÉCHARPE

Conscience du corps, suivi visuel, mouvement

JEUX À L'ÉCHARPE

Fournitures : écharpes ou petites serviettes

Mise en place : cette activité peut être pratiquée avec certains ou tous les enfants assis, debout ou couchés.

Activité : tout le monde peut agiter une écharpe dans les airs, encouragez tout le monde à suivre l'écharpe avec la tête et les yeux. Les enfants peuvent lâcher l'écharpe et la « rattraper » avec les mains, les pieds ou une autre partie du corps. Encouragez les enfants à identifier les parties de leurs corps.

ML	Placez l'écharpe sur différentes parties du corps et demandez aux enfants d'identifier ces parties du corps.
HV	Attachez des clochettes à une écharpe.
TS	Évaluez la réaction au contact de l'écharpe avec la peau et les vêtements. Options : utilisez un matériau plus lourd ; utilisez des écharpes munies de clochettes.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

CHANSONS D'ENFANTS

Conscience du corps, du langage, du mouvement

CHANSONS D'ENFANTS

Fournitures : aucune

Mise en place : cette activité peut être pratiquée avec certains ou tous les enfants assis, debout ou couchés.

Activité : chantez des chansons telles que *Les roues de l'autobus* ou *Si tu aimes le soleil* qui encouragent le mouvement, et faites ces mouvements.

ML	Demandez aux enfants de choisir une ligne d'une chanson et suggérer ses propres actions. Encouragez tous les enfants à effectuer ces actions.
SEM	Utilisez des images, l'amplification du son ou le langage des signes.
HV	Apprenez toutes les actions de la chanson aux enfants avec des signaux verbaux et/ou tactiles.
NV	Encouragez les enfants à effectuer les actions, chanter n'est pas nécessaire.
TS	Ajustez le volume et le ton de la chanson au besoin.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

MON PETIT ŒIL

Suivi visuel, langage

MON PETIT ŒIL

Fournitures : jouets, livres ou autres objets

Mise en place : cette activité peut être pratiquée avec certains ou tous les enfants assis, debout ou couchés.

Activité : chacun son tour, les enfants nomment différents objets dans la salle de classe ou l'espace de jeu tandis que les autres les cherchent du regard ou se déplacent dans l'espace pour les trouver.

SEM	Utilisez des images pour identifier les objets à trouver.
TS	Encouragez les enfants à interagir avec les objets identifiés selon leurs besoins et leur tolérance (songez à des adaptations de la lumière, du son, des textures, etc.).

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

DÉBUTER LE PARCOURS D'OBSTACLES

Mouvement, conscience de soi dans l'espace, équilibre, concepts abstraits

DÉBUTER LE PARCOURS D'OBSTACLES

Fournitures : marqueurs de sol, cerceaux, obstacles, cônes, nouilles de piscine.

Mise en place : placez des fournitures dans l'espace de manière que les enfants doivent les contourner, passer par-dessus ou par-dessous.

Activité : préparez 3 à 4 activités pour que les enfants puissent se déplacer à gauche/à droite, monter/descendre, dessus/dessous, autour/entre, etc. Exemples : utilisez des marqueurs de sol pour créer un chemin à suivre pour les enfants ; utilisez des obstacles ou des nouilles de piscine pour créer un chemin à suivre ou des obstacles par-dessus lesquels marcher/sauter ; utilisez des cônes à contourner ou passer entre.

ML	Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer ou offrez de l'assistance physique pour monter/descendre, passer par-dessus/par-dessous, aller vite/lentement et entre/autour.
DA	Les enfants peuvent se déplacer avec ou sans leur dispositif d'assistance.
SEM	Utilisez des symboles imprimés indiquant la direction.
HV	Utilisez des fournitures de couleurs vives, placez du ruban adhésif contrasté le long des bords, des matériaux sécurisés pour les indications tactiles et créez des passages à l'aide de blocs ou de nouilles de piscine.
TS	Encouragez les enfants à interagir avec les objets identifiés selon leurs besoins et leur tolérance.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

MARQUEURS MUSICAUX

Conscience du corps, mouvement

MARQUEURS MUSICAUX

Fournitures : marqueurs de sol

Mise en place : dispersez des marqueurs sur le sol.

Activité : disposez des marqueurs de sol. Passez de la musique pendant que les enfants se déplacent dans l'espace en marchant, courant, etc. Quand la musique s'arrête, demandez aux enfants d'aller à un marqueur de sol et de prendre une pose. Pendant chaque manche, choisissez un leader qui dira comment les enfants devraient se déplacer dans l'espace.

ML	Encouragez les enfants à se déplacer de n'importe quelle manière possible, ou faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer.
SEM	Utilisez des symboles imprimés, allumez et éteignez la lumière, des signaux tactiles, l'amplification du son ou le langage des signes pour indiquer si la musique joue ou non.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores ou texturés.
TS	Ajustez le volume et le ton de la chanson au besoin.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

TUNNELS ET PONTS

Mouvement, stabilité, conscience de soi et de l'espace

TUNNELS ET PONTS

Fournitures : drap ou couverture ; marqueurs de sol

Mise en place : créez un tunnel avec tous les enfants en leur demandant de se tenir face à face en tenant une couverture. Créez un pont en posant la couverture sur le sol.

Activité : chacun son tour, les enfants participent à la création du tunnel ou du pont et se déplacent dans le tunnel ou sur le pont.

ML	Si un enfant ne peut pas tenir la couverture, attachez-la à son fauteuil roulant. Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer dans le tunnel ou sur le pont.
DA	Les enfants peuvent passer par le tunnel ou sur le pont avec ou sans leur dispositif d'assistance.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores ou texturés.
TS	Encouragez les enfants à participer selon leurs besoins et leur tolérance.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

JEUX D'ANIMAUX

Mouvement, stabilité, conscience de soi et de l'espace

JEUX D'ANIMAUX

Fournitures : aucune

Mise en place : assurez un espace suffisant pour que les enfants en fauteuil roulant et ceux utilisant des dispositifs d'assistance aient la place de se déplacer.

Activité : encouragez les enfants à se déplacer comme des animaux en faisant des bruits d'animaux. Exemples : ramper comme un ours en grognant ; se dandiner comme un canard en faisant coin-coin, etc.

ML	Encouragez les enfants à faire des bruits d'animaux et de bouger n'importe quelle partie du corps qu'ils peuvent.
DA	Les enfants peuvent imiter des animaux avec ou sans leur dispositif d'assistance.
SEM	Utilisez des images, l'amplification du son ou le langage des signes.
TS	Apportez les adaptations nécessaires pour les stimulus auditifs et visuels.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

JEUX AVEC UN PARACHUTE

Mouvement, travail d'équipe

JEUX AVEC UN PARACHUTE

Fournitures : parachute ; balle ou sacs de fèves

Mise en place : positionnez les enfants autour d'un parachute, debout ou assis, et demandez-leur de le tenir.

Activité : encouragez les enfants à travailler ensemble pour faire bouger le parachute de différentes manières. Placez une balle ou un sac de fèves sur le parachute et mettez les enfants au défi de travailler ensemble pour que les objets restent sur le parachute.

ML	Utilisez une bande velcro pour attacher le parachute aux vêtements ou au fauteuil roulant d'un enfant.
DA	Jouez assis si besoin.
HV	Assistez avec des signaux verbaux, lancez des clochettes sur le parachute.
TS	Permettez aux enfants d'interagir avec le parachute en fonction de leurs besoins et de leur tolérance.

COMPÉTENCES FONDAMENTALES:

TAPIS MAGIQUE

Stabilité, équilibre

TAPIS MAGIQUE

Fournitures : couverture ou drap

Mise en place : un enfant s'allonge ou s'assied au centre d'une couverture, plusieurs autres enfants se tiennent debout d'un côté et tiennent le bord de la couverture.

Activité : les enfants tirent sur la couverture pour la faire glisser sur le sol.

ML	Les enfants pouvant être transférés de leur fauteuil roulant peuvent être positionnés sur la couverture sur le dos, le ventre ou le côté.
TS	Tous les enfants doivent choisir une position et tirer la couverture lentement ou vite, en fonction des réponses des autres enfants.

Marcher et courir

Special Olympics
Young Athletes

MARCHER ET COURIR

Marcher et courir sont des compétences locomotrices qui permettent aux enfants d'explorer leur environnement et de pratiquer divers jeux, sports et expériences d'apprentissage récréatives.

Certains enfants peuvent avoir besoin de dispositifs d'assistance tels qu'un déambulateur, une canne ou des béquilles, ou d'attelles pour marcher et courir. D'autres enfants peuvent dépendre d'un fauteuil roulant pour se déplacer, en permanence ou de temps en temps. Grâce à des adaptations des activités et à la reconnaissance des bénéfices obtenus lorsque tous les enfants jouent ensemble, tous les enfants peuvent participer à ces activités.

Notez les objectifs de chaque activité et n'hésitez pas à adapter les activités en fonction des besoins de tous les enfants, même si cela modifie les objectifs de l'activité. Quand les enfants ne peuvent pas être associés à quelqu'un qui peut pousser leur fauteuil roulant, les activités peuvent être adaptées de manière à se concentrer sur tout schéma de mouvement disponible, sur la conscience de soi et de l'espace et sur la manipulation d'objets.

MARCHER ET COURIR

SUIVEZ LE CHEF

Conscience du corps, attention visuelle, mouvement

SUIVEZ LE CHEF

Fournitures : aucune

Mise en place : assurez un espace suffisant pour que les enfants utilisant des dispositifs d'assistance ou des fauteuils roulants puissent se déplacer.

Activité : déplacez-vous de différentes manières et encouragez les enfants à vous suivre. Les enfants peuvent être leader chacun son tour.

ML	Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer ou encouragez les enfants à imiter d'autres mouvements d'une manière possible pour eux.
DA	Assurez-vous que le leader évite les virages serrés et les obstacles.
HV	Encouragez le leader à dire les mouvements à voix haute.
TS	Évaluez l'environnement et adaptez l'activité en conséquence.

MARCHER ET COURIR

MARCHER LA TÊTE HAUTE

Conscience du corps, mouvement

MARCHER LA TÊTE HAUTE

Fournitures : marqueurs de sol, sacs de fèves

Mise en place : placez des marqueurs de sol le long d'une trajectoire.

Activité : encouragez les enfants à marcher ou se déplacer d'un marqueur à l'autre en gardant un sac de fèves en équilibre sur la tête.

ML	Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer OU demandez aux enfants de garder un sac de fèves en équilibre sur la tête pendant qu'ils bougent un bras ou une jambe, inspirent profondément, etc.
DA	Permettez aux enfants de porter un chapeau ou un bandeau pour les aider à garder le sac de fèves en équilibre.
HV	Utilisez des marqueurs de sol texturés ou sonores ou demandez aux enfants de rester sur place et faire des mouvements sans marcher.
TS	Appliquez plus ou moins de pression à la tête en fonction du besoin.

MARCHER ET COURIR

PAS DE CÔTÉ

Conscience du corps, mouvement

PAS DE CÔTÉ

Fournitures : marqueurs de sol

Mise en place : placez plusieurs marqueurs au sol le long d'un long mur.

Activité : encouragez les enfants à se tenir face au mur tout en faisant des pas vers différents marqueurs sur la gauche ou la droite.

ML	Encouragez les enfants à tourner la tête ou le tronc ou indiquer la gauche ou la droite du doigt.
DA	Les enfants qui ne peuvent pas faire des pas de côté de manière sécurisée avec un dispositif d'assistance peuvent tourner la tête ou le tronc ou montrer la gauche ou la droite du doigt.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores ou texturés.

MARCHER ET COURIR

COURIR ET PORTER

Mouvement, conscience de soi et de l'espace, coordination, manipulation d'objets

COURIR ET PORTER

Fournitures : sacs de fèves

Mise en place : placez des sacs de fèves ou des objets similaires sur le sol, suffisamment espacés pour les enfants qui utilisent des dispositifs d'assistance.

Activité : encouragez les enfants à courir jusqu'à l'objet, le ramassez et revenir au point de départ.

ML	Placez un sac de fèves ou autre objet de la bonne taille sur une table et faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à atteindre l'objet.
DA	Placez un sac de fèves ou autre objet de la bonne taille sur une table si les enfants ne peuvent pas atteindre le sol. Pour les enfants qui ne peuvent pas utiliser un dispositif d'assistance tout en tenant un objet, accrochez l'objet aux vêtements ou à un sac.
HV	Utilisez des objets de couleurs vives ou accrochez des clochettes aux sacs de fèves. Créez un chemin ou un passage avec des blocs, des nouilles de piscine, etc.
TS	Évaluez l'environnement et adaptez-le en conséquence pour plus de stimulus auditifs et visuels. Au besoin, attachez des clochettes aux sacs de fèves.

MARCHER ET COURIR

TRÉSOR CACHÉ

Mouvement, conscience de soi et de l'espace, coordination, manipulation d'objets

TRÉSOR CACHÉ

Fournitures : aucune

Mise en place : cachez des objets dans la salle de classe ou l'espace de jeu. Assurez un espace suffisant pour que les enfants utilisant des dispositifs d'assistance ou des fauteuils roulants puissent se déplacer.

Activité : encouragez les enfants à trouver tous les « trésors ».

ML	Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer ou laissez les enfants chercher visuellement des trésors sur une table proche.
DA	Si les enfants ne peuvent pas garder l'équilibre avec une seule main sur leur dispositif d'assistance, proposez-leur de faire l'activité avec un partenaire.
SEM	Utilisez des images pour identifier les trésors.
HV	Créez une carte des trésors et lisez-la à voix haute ou utilisez différentes textures pour amener les enfants au trésor (identifiable par sa forme ou par un son qu'il fait quand il est secoué).

MARCHER ET COURIR

ZIGZAG

(Bras collants dans le Guide d'activités JA)

Mouvement, équilibre

ZIGZAG (BRAS COLLANTS DANS LE GUIDE D'ACTIVITÉS JA)

Fournitures : marqueurs de sol, cônes, nouilles de piscine

Mise en place : disposez des marqueurs de sol, cônes, nouilles de piscine etc. en zigzag, laissant assez d'espace pour que les enfants utilisant des dispositifs d'assistance ou des fauteuils roulants puissent s'y déplacer.

Activité : encouragez les enfants à se déplacer en zigzag le long du chemin aussi vite qu'ils le peuvent.

ML	Encouragez les enfants en fauteuil roulant à bouger leur tronc ou toute autre partie de leur corps en zigzag.
DA	Les enfants peuvent se déplacer en utilisant leurs dispositifs d'assistance.
HV	Créez des zigzags avec des blocs, des nouilles de piscine et des marqueurs de sol sonores.

MARCHER ET COURIR

PIEDS LOURDS, PIEDS LÉGERS

Conscience du corps, mouvement, stabilité

PIEDS LOURDS, PIEDS LÉGERS

Fournitures : marqueurs de sol ou gobelets en carton

Mise en place : placez des marqueurs de sol et/ou des gobelets en carton sur le sol, laissant assez d'espace pour que les enfants utilisant des dispositifs d'assistance ou des fauteuils roulants puissent s'y déplacer.

Activité : encouragez les enfants à courir ou marcher avec les pieds « lourds » en tapant du pied, faisant du bruit ou écrasant un gobelet en carton, puis avec les pieds « légers » en marchant doucement, sans faire de bruit, ou en touchant les gobelets sans les écraser.

ML	Placez un objet sur votre paume près d'une partie du corps (tête, bras, pied) que l'enfant peut déplacer. Encouragez les enfants à déplacer l'objet délicatement de manière à ce qu'il reste sur votre paume (léger), puis demandez-lui de faire tomber l'objet (lourd).
DA	Si l'activité est trop difficile, encouragez les enfants à placer leurs pieds sur le sol de différentes manières (sur la pointe des pieds, les orteils vers l'intérieur ou l'extérieur, etc.).
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores et créez des passages avec des blocs ou des nouilles de piscine.
TS	Utilisez des marqueurs de sol sonores ou texturés pour renforcer les pas intentionnels.

MARCHER ET COURIR

PARCOURS D'OBSTACLES

Mouvement, conscience de soi et de l'espace, équilibre, concepts abstraits

PARCOURS D'OBSTACLES

Fournitures : marqueurs de sol, cerceaux, obstacles, cônes, nouilles de piscine

Mise en place : placez des fournitures dans l'espace de manière que les enfants doivent les contourner, passer par-dessous ou par-dessous.

Activité : préparez 3 ou 4 activités pour que les enfants puissent de déplacer vers la droite/gauche, monter/descendre, par-dessus/par-dessous, autour/entre, etc.

ML	Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer ou offrez de l'assistance physique pour monter/descendre, passer par-dessus/par-dessous, aller vite/lentement et entre/autour.
DA	Les enfants peuvent se déplacer avec ou sans leur dispositif d'assistance.
SEM	Utilisez des symboles imprimés indiquant la direction.
HV	Utilisez des fournitures de couleurs vives, placez du ruban adhésif contrasté le long des bords, des matériaux sécurisés pour les indications tactiles et créez des passages à l'aide de blocs ou de nouilles de piscine.
TS	Encouragez les enfants à interagir avec les objets identifiés selon leurs besoins et leur tolérance.

MARCHER ET COURIR

EXERCICE D'INCENDIE

Mouvement, conscience de soi et de l'espace, coordination, manipulation d'objets, travail d'équipe

EXERCICE D'INCENDIE

Fournitures : balle ou sac de fèves

Mise en place : positionnez les enfants en rang

Activité : démarrez l'activité en donnant une balle ou un sac de fèves au premier enfant dans la file. Demandez-lui de donner l'objet à l'enfant suivant, puis au suivant, etc. tandis que le premier enfant court à la fin de la file avant que l'objet ne l'atteigne.

ML	Les enfants peuvent jouer assis. Au besoin, aidez les enfants à se donner ou pousser un objet vers l'enfant suivant, ce qui peut être fait le long d'une table. Faites appel à des partenaires pour aider les enfants en fauteuil roulant à aller au bout de la file.
DA	Les enfants peuvent jouer assis et/ou se déplacer à l'aide de leur dispositif d'assistance.
HV	Utilisez une balle à clochettes ou un sac de fèves avec des clochettes. Au besoin, aidez les enfants à se déplacer vers le point de départ.
TS	Utilisez un marqueur de sol pour renforcer la position.

MARCHER ET COURIR

FUTURS PATINEURS

Mobilité, stabilité

FUTURS PATINEURS

Fournitures : assiettes ou boîtes en carton

Mise en place : fabriquez des « patins » à partir d'assiettes ou de boîtes en carton.

Activité : encouragez les enfants à se déplacer dans la pièce sans lever les pieds. Cette activité peut être combinée avec d'autres (par ex. marcher et porter, parcours d'obstacles, exercice incendie, trésor caché).

ML	Des partenaires peuvent aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer dans la pièce. Encouragez différentes positions des bras et de la tête, similaires à celles de patineurs artistiques ou de joueurs de hockey.
DA	Si besoin, les enfants peuvent se tenir debout sur une couverture avec leur dispositif d'assistance et lentement tirer sur la couverture pour leur donner une sensation de patinage.

Équilibre et saut

Special Olympics
Young Athletes

ÉQUILIBRE ET SAUT

Un équilibre adéquat est requis pour de nombreuses activités motrices, comme monter dans un bus et en descendre, sauter, marcher dans l'herbe, le sable ou le gravier, et lancer et frapper un ballon du pied. Sauter en hauteur demande de la puissance, et atterrir demande de la force et de l'équilibre.

Il est possible que les enfants qui utilisent des dispositifs d'assistance, des fauteuils roulants ou des déambulateurs ne puissent pas sauter. Toutefois, il est quand même important de pratiquer des activités qui développement le contrôle du tronc et l'équilibre.

Notez les objectifs de chaque activité et n'hésitez pas à adapter les activités aux besoins des enfants individuels. Par exemple, si les enfants ne peuvent pas avoir un partenaire qui poussera leur fauteuil roulant ou leur déambulateur, adaptez l'activité pour vous concentrer sur tout modèle de mouvement disponible qui encourage le déplacement du poids, les réactions de réajustement et la conscience de soi et de l'espace.

ÉQUILIBRE ET SAUT

POUTRE D'ÉQUILIBRE

Conscience du corps, stabilité, équilibre

POUTRE D'ÉQUILIBRE

Fournitures : poutre d'équilibre, ruban adhésif, nouilles de piscine, marqueurs de sol, craie, ou corde

Mise en place : placez une poutre d'équilibre sur le sol ou créez un chemin étroit à l'aide d'autres fournitures.

Activité : encouragez les enfants à marcher le long d'une ligne droite. Progressez vers la marche le long d'une poutre d'équilibre.

ML	Des partenaires peuvent aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer en ligne droite ou sur un chemin étroit. Si aucun partenaire n'est disponible, demandez aux enfants en fauteuil roulant de suivre une ligne avec leurs mains, pieds, leur tête ou leurs yeux.
DA	Encouragez les enfants à marcher avec les pieds aussi rapprochés que possible.
HV	Utilisez des nouilles de piscine pour un retour tactile.

ÉQUILIBRE ET SAUT

SUIVEZ L'ENTRAÎNEUR

Conscience du corps, mouvement, stabilité

SUIVEZ L'ENTRAÎNEUR

Fournitures : aucune

Mise en place : aucune mise en place nécessaire.

Activité : encouragez les enfants à copier des mouvement qui demandent de déplacer son poids et d'être en équilibre.

ML	Encouragez les enfants à bouger les bras, la tête et le tronc d'une manière qui permet le déplacement du poids.
DA	Quand les enfants sont debout, stabilisez leurs dispositifs d'assistance au besoin.
HV	Utilisez un langage clair et concis.

ÉQUILIBRE ET SAUT

MARCHER, SAUTER ET ATTRAPER

Conscience du corps, contrôle du tronc, force, puissance, manipulation d'objets

MARCHER, SAUTER ET ATTRAPER

Fournitures : grand bloc ou marche ; écharpe ou sac de fèves

Mise en place : placez un bloc ou une marche sur le sol et assurez-vous qu'il puisse supporter le poids d'un enfant et ne glissera pas.

Activité : demandez aux enfants de se tenir sur un bloc ou une marche et d'en sauter. Progressez en encourageant les enfants à sauter pour attraper un objet alors qu'ils sautent de la marche.

ML	Mettez les enfants en fauteuil roulant au défi de déplacer leur poids et atteindre un objet pour le toucher ou l'attraper.
DA	Le placement du dispositif d'assistance dépendra de la taille du bloc ou de la marche. Si les deux mains doivent rester sur le dispositif d'assistance, les enfants peuvent essayer de ne toucher que brièvement l'écharpe.
HV	Offrez de l'assistance physique et verbale au besoin.

ÉQUILIBRE ET SAUT

SAUT DE ROCHER

Équilibre, coordination

SAUT DE ROCHER

Fournitures : blocs et/ou marqueurs de sol

Mise en place : placez des blocs et/ou des marqueurs de sol au sol dans l'espace.

Activité : encouragez les enfants à faire semblant de marcher sur des rochers pour éviter de tomber dans une rivière. La progression peut inclure de demander aux enfants de se tenir sur un pied et/ou de sauter sur des blocs plus éloignés.

ML	Demandez à des partenaires d'aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer de marqueur en marqueur ou demandez aux enfants de déplacer de « rocher » en « rocher » avec les mains ou les pieds de n'importe quelle manière possible.
DA	Assurez un positionnement approprié pour marcher avec un dispositif d'assistance et la stabilité des blocs.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores et texturés. Offrez de l'assistance au besoin.

ÉQUILIBRE ET SAUT

ARBRES DANS LA FORÊT

Équilibre, mouvement, contrôle du tronc

ARBRES DANS LA FORÊT

Fournitures : blocs, marches et/ou marqueurs de sol

Mise en place : placez des blocs, des marches et/ou des marqueurs de sol sur le sol et encouragez les enfants à se tenir debout dessus selon leurs capacités.

Activité : demandez aux enfants de faire semblant d'être des arbres dans la forêt tandis qu'une personne marche dans la forêt, créant du vent avec une écharpe ou une feuille de papier, amenant les « arbres » à se plier et se balancer.

ML	Les enfants peuvent jouer assis et bouger n'importe quelle partie du corps.
DA	Encouragez les enfants à se tenir debout avec leurs dispositifs d'assistance et bouger le tronc, la tête ou les bras.
HV	Assurez que le vent soit assez fort pour qu'ils puissent le sentir.
TS	Comprenez les réactions au vent et ajustez l'activité en conséquence.

ÉQUILIBRE ET SAUT

LÉZARDS BONDISSANTS

Équilibre, force, puissance

LÉZARDS BONDISSANTS

Fournitures : marqueurs de sol

Mise en place : placez des marqueurs de sol au sol dans l'espace.

Activité : encouragez les enfants à sauter d'un marqueur à l'autre.

ML	Des partenaires peuvent aider les enfants en fauteuil roulant à se déplacer de marqueur en marqueur, vous pouvez aussi leur demander de bouger la tête ou déplacer leur poids vers les marqueurs.
DA	Assurez un positionnement approprié pour un dispositif d'assistance et encouragez les enfants à pousser avec un pied et atterrir sur l'autre.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores et texturés. Offrez de l'assistance au besoin.

ÉQUILIBRE ET SAUT

SAUTER HAUT

Équilibre, force, puissance

SAUTER HAUT

Fournitures : ruban adhésif, corde ou marqueurs de sol ; cônes, baguette

Mise en place : placez du ruban adhésif, de la corde ou des marqueurs de sol et disposez les cônes et la baguette pour créer un obstacle bas.

Activité : encouragez les enfants à sauter par-dessus le ruban adhésif, la corde ou l'obstacle avec les deux pieds à la fois.

ML	Des partenaires peuvent aider les enfants en fauteuil roulant à traverser du ruban adhésif, une corde ou des marqueurs de sol. Sinon, les enfants peuvent faire semblant de sauter en regardant, tendant le bras ou se soulevant dans leur fauteuil roulant.
DA	Assurez le positionnement adéquat d'un dispositif d'assistance et encouragez les enfants à soulever les deux pieds du sol en même temps.
HV	Utilisez des marqueurs de sol sonores ou texturés et offrez des instructions verbales pour les directions et la distance.

Bloquer et attraper

Special Olympics
Young Athletes

BLOQUER ET ATTRAPER

Pour de nombreux enfants, bloquer et attraper une balle demande de la coordination main-œil, de l'équilibre et la capacité à suivre une balle ou un objet des yeux. Toutefois, les enfants ayant des handicaps visuels peuvent bloquer et attraper une balle ou un objet grâce à l'utilisation d'un beeper ou d'une clochette.

Pour bloquer une balle, le corps aide à arrêter une balle lancée, roulante ou qui a rebondi. Attraper signifie que l'objet a été arrêté seulement avec les mains. Ces deux compétences développent généralement l'utilisation des deux mains, mais les enfants peuvent aussi apprendre à bloquer et attraper avec un seul bras ou une seule main. Si le mouvement des bras et des mains des enfants est limité, déplacer une boîte ou un panier pour « attraper » peut permettre à tout le monde de participer au jeu. Voici quelques conseils à garder en tête :

- Les bulles et les ballons de baudruche restent en l'air plus longtemps que d'autres ballons, ce qui peut aider les enfants avec le suivi visuel et le temps de réaction.
- Choisissez une balle de taille appropriée pour chaque enfant. Une balle de taille moyenne est appropriée pour les enfants qui utilisent deux mains, tandis que d'autres pourraient avoir besoin d'une balle qu'ils peuvent saisir d'une main.
- Lancez les balles avec un arc léger aux enfants pour assurer un suivi visuel et une vitesse appropriés.

BLOQUER ET ATTRAPER

FAIRE ROULER ET BLOQUER UNE BALLE

Suivi visuel, coordination, stabilité

FAIRE ROULER ET BLOQUER UNE BALLE

Fournitures : balle

Mise en place : demandez aux enfants de s'asseoir face à face sur le sol ou à une table. S'ils sont assis sur le sol, demandez aux enfants de s'asseoir avec les jambes tendues et les pieds en contact avec ceux des autres enfants.

Activité : encouragez les enfants à faire rouler la balle vers quelqu'un d'autre, à l'arrêter avec la main puis la faire rouler vers un autre enfant.

ML	Tous les enfants peuvent jouer autour d'une table si s'assoir sur le sol est trop difficile. Les enfants peuvent faire rouler et bloquer la balle avec la tête, les coudes, les poignets ou les mains, en fonction du besoin.
DA	Tous les enfants peuvent jouer autour d'une table si s'assoir sur le sol est trop difficile. Les enfants peuvent faire rouler et bloquer la balle avec la tête, les coudes, les poignets ou les mains, en fonction du besoin.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et indiquez son emplacement et sa vitesse par des signaux verbaux.

BLOQUER ET ATTRAPER

ENTRAÎNEMENT DE GARDIEN DE BUT

Suivi visuel, coordination, stabilité

ENTRAÎNEMENT DE GARDIEN DE BUT

Fournitures : cônes et balles

Mise en place : disposez deux cônes pour former un but.

Activité : encouragez les enfants à se tenir entre les cônes pendant que d'autres enfants font rouler des balles dans le but. Le gardien de but doit arrêter la balle avec ses mains avant qu'elle ne roule entre les cônes.

ML	Placez des poteaux de but sur une table et encouragez les enfants à bloquer la balle de n'importe quelle manière (tête, coudes, etc.).
DA	Les enfants peuvent arrêter la balle avec leur dispositif d'assistance ou une seule main, ou ils peuvent s'asseoir sur le sol entre les poteaux de but et utiliser n'importe quelle partie du corps pour bloquer la balle (des balles souples ou des ballons de plage sont recommandés).
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et indiquez son emplacement et sa vitesse par des signaux verbaux.

BLOQUER ET ATTRAPER

ATTRAPE-BULLES

Suivi visuel, coordination, stabilité

ATTRAPE-BULLES

Fournitures : bulles, marqueurs de sol au besoin

Mise en place : demandez aux enfants de former un cercle, assis ou debout. Des marqueurs de sol peuvent être utilisés pour maintenir un espacement sûr.

Activité : encouragez les enfants à attraper les bulles avec une ou deux mains. Tendre les bras pour attraper les bulles en se tenant debout sur un marqueur de sol encourage le déplacement du poids et l'équilibre.

ML	Les enfants peuvent faire éclater les bulles par n'importe quel moyen ; il n'est pas nécessaire de les attraper.
HV	Utilisez des signaux verbaux pour indiquer l'emplacement et le nombre de bulles ; dites aux enfants quand une bulle atterrit et éclate sur eux.
TS	Évaluez la réponse à la texture et à l'impact de la bulle avant de jouer et adaptez l'activité en conséquence.

BLOQUER ET ATTRAPER

ATTRAPER UNE GRANDE BALLE

Suivi visuel, coordination, stabilité

ATTRAPER UNE GRANDE BALLE

Fournitures : grande balle, ballon de plage

Mise en place : demandez aux enfants de former un cercle, assis ou debout, avec les bras tendus devant eux et les paumes orientées l'une vers l'autre. Déplacez une grande balle de haut en bas au-dessus de leurs mains pour vous assurer qu'ils sont prêts à attraper la balle.

Activité : encouragez les enfants à attraper la balle en utilisant seulement les mains. Les enfant peuvent lâcher la balle chacun son tour.

ML	Les enfants peuvent jouer assis à une table basse et pousser une boîte ou un panier pour attraper la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et des signaux verbaux quand la balle est lâchée.

BLOQUER ET ATTRAPER

ATTRAPER UNE BALLE BASSE

Suivi visuel, coordination, stabilité

ATTRAPER UNE BALLE BASSE

Fournitures : balle(s)

Mise en place : demandez aux enfants de former deux lignes espacées d'environ un mètre, assis ou debout.

Activité : encouragez les enfants à se lancer la balle par en dessous, au niveau de la taille ou plus bas. Encouragez les enfants qui attrapent la balle à garder leurs paumes orientées vers le haut avec les doigts pointant vers le bas.

ML	Si besoin, placez une boîte ou un panier sur les genoux d'un enfant et encouragez-le à la déplacer sous la balle ou le ballon de baudruche.
DA	Si les enfants peuvent lâcher leur dispositif d'assistance avec une main, utilisez une balle de taille appropriée pour qu'ils l'attrapent à une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et des signaux verbaux quand la balle est lancée.

BLOQUER ET ATTRAPER

ATTRAPER UNE BALLE HAUTE

Suivi visuel, coordination, stabilité

ATTRAPER UNE BALLE HAUTE

Fournitures : balle, ballon de plage

Mise en place : demandez aux enfants de former un cercle, assis ou debout, avec les bras tendus vers le haut et les doigts orientés vers le plafond.

Activité : lancez une balle par au-dessus aux enfants pour qu'ils l'attrapent au niveau de leur torse ou plus haut.

ML	Si besoin, placez une boîte ou un panier sur les genoux d'un enfant et encouragez-le à la déplacer sous la balle ou le ballon de baudruche.
DA	Si les enfants peuvent lâcher leur dispositif d'assistance avec une main, utilisez une balle de taille appropriée pour qu'ils l'attrapent à une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et des signaux verbaux quand la balle est lancée.

BLOQUER ET ATTRAPER

FAIRE REBONDIR ET ATTRAPER

Suivi visuel, coordination, stabilité

FAIRE REBONDIR ET ATTRAPER

Fournitures : balle

Mise en place : demandez aux enfants de former deux lignes espacées d'environ un mètre et demi, assis ou debout.

Activité : encouragez les enfants à faire rebondir une balle et l'attraper approximativement au niveau de la taille.

ML	Si besoin, placez une boîte ou un panier sur les genoux d'un enfant et encouragez-le à la déplacer sous la balle qui rebondit.
DA	Si les enfants peuvent lâcher leur dispositif d'assistance avec une main, utilisez une balle de taille appropriée pour qu'ils l'attrapent à une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et des signaux verbaux quand la balle est lancée.

BLOQUER ET ATTRAPER

BALLE EN CERCLE

Suivi visuel, coordination, stabilité, travail d'équipe

BALLE EN CERCLE

Fournitures : balles

Mise en place : demandez aux enfants de former un cercle, assis ou debout, orientés vers l'intérieur du cercle.

Activité : encouragez les enfants à lancer une balle par en dessous et l'attraper autour du cercle. Si nécessaire, ils peuvent se donner la balle plutôt que de la lancer.

ML	Si besoin, placez une boîte ou un panier sur les genoux d'un enfant et encouragez-le à la déplacer sous la balle qui a été lancée.
DA	Si les enfants peuvent lâcher leur dispositif d'assistance avec une main, utilisez une balle de taille appropriée pour qu'ils l'attrapent à une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et des signaux verbaux quand la balle est lancée.

Lancer

Special Olympics
Young Athletes

LANCER

Le lancer demande de la force, de la flexibilité, de l'équilibre et de la coordination et commence par l'apprentissage de la façon de saisir et lâcher des balles ou des objets de petite taille à taille moyenne. Faire rouler une balle précède le lancer par en dessous, qui progresse jusqu'au lancer par au-dessus.

De nombreux enfants utilisent deux mains lorsqu'ils apprennent à faire rouler ou lancer une balle, mais utiliser une seule main marche aussi. Les enfants qui ne peuvent pas bouger les mains peuvent utiliser d'autres parties du corps (coude, tête, etc.) pour faire rouler ou déplacer une balle ou un objet en direction d'une cible. Faire rouler et lancer sont des compétences essentielles pour de nombreux sports, et être en mesure de manipuler une balle aide les enfants à se sentir plus à l'aise pour jouer à des jeux avec leur famille et leurs amis.

LANCER

BOWLING

Suivi visuel, coordination, stabilité

BOWLING

Fournitures : nouilles de piscine ou cordes, petits cônes ou gobelets, balle

Mise en place : créez une piste de « bowling » avec des nouilles de piscine ou de la corde et empilez des gobelets ou placez des cônes au bout de la piste.

Activité : encouragez les enfants à faire rouler la balle pour faire tomber les gobelets ou les cônes.

ML	Créez une rampe ou fabriquez un long tube en papier ou en carton, et positionnez-le de manière à ce que l'enfant puisse pousser la balle en direction des gobelets par n'importe quel moyen. Sinon, créez une « piste de bowling » sur une table.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et assurez-vous qu'il y ait un son audible quand les gobelets tombent.

LANCER

TUNNEL DE TRAIN

Suivi visuel, coordination, stabilité, mouvement, travail d'équipe

TUNNEL DE TRAIN

Fournitures : balle

Mise en place : demandez aux enfants de former une ligne les uns derrière les autres, les jambes écartées pour former un « tunnel ».

Activité : pour commencer, l'enfant au début du tunnel fait rouler une balle entre les jambes des autres enfants, faisant semblant que c'est un train. Le dernier enfant ramène la balle au début de la file pour continuer l'activité.

ML	Disposez l'équipement sur le fauteuil roulant de manière que la balle puisse rouler en dessous. Les enfants peuvent être le conducteur du train et utiliser le signal de leur choix pour poursuivre l'activité.
DA	Positionnez les enfants de manière à ce que la balle puisse passer entre leurs jambes ou leurs dispositifs d'assistance.
SEM	Si des signaux sont utilisés pour contrôler le jeu, utilisez un drapeau, une lampe-torche, etc.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

LANCER

LANCER PAR-DESSOUS À DEUX MAINS

Suivi visuel, coordination, stabilité

LANCER PAR-DESSOUS À DEUX MAINS

Fournitures : balle

Mise en place : demandez aux enfants se mettre face à face, assis ou debout.

Activité : encouragez un enfant du binôme à légèrement fléchir les jambes en tenant une balle à deux mains. Demandez-lui de regarder les mains de son partenaire pendant qu'il lui lance la balle par en dessous.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle de n'importe quelle manière, depuis une table ou vers un partenaire.
DA	Les enfants qui peuvent lâcher leur dispositif d'assistance d'une main peuvent lancer une balle de taille appropriée à une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

LANCER

LANCER PAR-DESSOUS À UNE MAIN

Suivi visuel, coordination, stabilité

LANCER PAR-DESSOUS À UNE MAIN

Fournitures : sacs de fèves ou balles, paniers ou cerceaux, cônes

Mise en place : demandez aux enfants de se tenir face à des paniers ou des cerceaux disposés avec des cônes.

Activité : demandez aux enfants de lancer des balles ou des sacs de fèves par en dessous dans les paniers ou à travers le cerceau.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle de n'importe quelle manière, depuis une table ou vers un partenaire.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et indiquez la direction, la distance et les succès par des signaux verbaux.

LANCER

LANCER PAR-DESSUS À DEUX MAINS

Suivi visuel, coordination, stabilité, contrôle du tronc, force

LANCER PAR-DESSUS À DEUX MAINS

Fournitures : balles

Mise en place : demandez aux enfants de se tenir debout avec un pied devant l'autre, les pieds à la hauteur de hanches, à un peu plus d'un mètre d'un mur.

Activité : demandez aux enfants de tenir une balle ou un sac de fèves au-dessus de leur tête avec deux mains et de se balancer d'avant en arrière. Lorsqu'ils se balancent en avant, demandez aux enfants de lancer la balle ou le sac de fèves en direction d'une cible sur le mur. Progressez en demandant aux enfants de lancer dans un panier ou un cerceau.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle par n'importe quel moyen sur une table ; ils peuvent progresser en utilisant une cible.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; ceux qui peuvent lâcher leur dispositif d'assistance d'une main peuvent jouer debout et lancer à une main.
HV	Utilisez une balle ou un sac de fèves qui émet un son lorsqu'il est en mouvement et indiquez la direction, la distance et les succès par des signaux verbaux. Lorsque c'est possible, utilisez une cible qui émet un son au contact.

LANCER

LANCER PAR-DESSUS À UNE MAIN

Suivi visuel, coordination, stabilité, contrôle du tronc, force

LANCER PAR-DESSUS À UNE MAIN

Fournitures : balles ou sacs de fèves

Mise en place : demandez aux enfants de se tenir debout avec un pied devant l'autre, les pieds à la hauteur de hanches, à un peu plus d'un mètre d'un mur. Le pied qui est devant devrait être l'opposé de leur main dominante.

Activité : demandez aux enfants de tenir une balle ou un sac de fèves au-dessus de leur tête avec une main et de se balancer d'avant en arrière. Demandez aux enfants de lancer la balle ou le sac de fèves en direction du mur lorsqu'ils se balancent vers l'avant. Progressez en demandant aux enfants de lancer une balle dans un panier ou cerceau.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle par n'importe quel moyen sur une table ; ils peuvent progresser en utilisant une cible.
HV	Utilisez une balle ou un sac de fèves qui émet un son lorsqu'il est en mouvement et indiquez la direction, la distance et les succès par des signaux verbaux.

LANCER

LANCER SUR CIBLE

Suivi visuel, coordination, stabilité

LANCER SUR CIBLE

Fournitures : balles ou sacs de fèves, ruban adhésif ou marqueurs de sol

Mise en place : collez des images sur un mur et formez une ligne ou disposez des marqueurs de sol à un peu plus d'un mètre du mur. Demandez aux enfants de se tenir debout avec un pied devant l'autre, les pieds espacés à la distance des hanches. Le pied qui est devant devrait être l'opposé de leur main dominante.

Activité : demandez aux enfants de lancer (par au-dessus ou par en dessous) des balles ou des sacs de fèves sur différentes images.

ML	Positionnez les enfants à n'importe quelle distance du mur et encouragez-les à toucher les images par n'importe quel moyen.
HV	Utilisez des cibles de couleurs vives et une balle ou un sac de fèves qui émet un son lorsqu'il est en mouvement et indiquez la direction, la distance et les succès par des signaux verbaux. Lorsque c'est possible, utilisez une cible qui émet un son au contact.

LANCER

TIRER ET MARQUER DES PANIERS AU BASKETBALL

Suivi visuel, coordination, stabilité, travail d'équipe

TIRER ET MARQUER DES PANIERS AU BASKETBALL

Fournitures : balles ; panier ou cerceau

Mise en place : tenez un panier ou un cerceau tandis que les enfants sont assis ou debout en cercle autour de vous.

Activité : choisissez un nombre et demandez aux enfants de se donner la balle le long du cercle autant de fois. Encouragez l'enfant qui se retrouve avec la balle à la lancer dans le panier ou le cerceau.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle de n'importe quelle manière, sur une table ou le long d'une rampe descendante vers le panier ou le cerceau.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et indiquez la direction, la distance et les succès par des signaux verbaux.

Frapper

Special Olympics
Young Athletes

FRAPPER

Le terme frapper désigne l'action de frapper une balle ou un objet avec la main, un bâton, une batte, une pale, une raquette, etc. Frapper ou même taper légèrement sur une balle stationnaire avec le poing ou la main ouverte est la première étape du développement des compétences nécessaires à la pratique de sports tels que le tennis, le golf, le softball, le volley-ball et le hockey.

Il peut être utile pour les enfants de se tenir à côté de la balle lorsqu'ils la frappent, car cela favorise le déplacement du poids et la rotation, qui sont importants pour le sport et les activités de la vie quotidienne.

Voici quelques conseils à garder en tête :

- De grandes balles et des balles immobiles sont plus faciles à frapper que de petites balles en mouvement.
- Les balles lancées lentement et avec un arc réduit sont plus faciles à frapper que les balles lancées plus vite ou avec un arc important.
- Encouragez les enfants à regarder leur main, batte, raquette, etc. pour toucher la balle.

FRAPPER

HANDBALL

Coordination œil-main, stabilité

HANDBALL

Fournitures : balles, cônes

Mise en place : placez des balles sur des cônes.

Activité : encouragez les enfants à frapper les balles avec le poing ou la main ouverte.

ML	Encouragez les enfants à pousser une balle par n'importe quel moyen pour la faire tomber d'un cône ou d'une table.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux et tactiles.

FRAPPER

FRAPPE DE BALLE

Suivi visuel, coordination œil-main, stabilité

FRAPPE DE BALLE

Fournitures : ballon de plage ou de baudruche

Mise en place : positionnez les enfants en cercle autour de vous.

Activité : frappez doucement la balle pour l'envoyer vers différents enfants et encouragez-les à la renvoyer vers vous ou un autre enfant en la frappant doucement avec la main à plat.

ML	Encouragez les enfants à frapper la balle avec la tête, la main, le bras, le genou, la jambe, etc.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

FRAPPER

DÉBUTER LE FLOORBALL / GOLF

Coordination œil-main, stabilité

DÉBUTER LE FLOORBALL / GOLF

Fournitures : balles : baguettes ou bâtons ; blocs ou cônes

Mise en place : placez des balles sur des marqueurs de sol, en laissant assez d'espace pour que les enfants puissent frapper les balles. Formez un but à l'aide de blocs ou de cônes.

Activité : demandez aux enfants de se mettre debout à côté de la balle en tenant un bâton à deux mains, les pouces orientés vers le bas. Attribuez un nombre à chaque enfant et encouragez-les à frapper la balle en direction du but lorsque vous dites leur nombre.

ML	Les enfants peuvent porter une mitaine à scratch pour les aider à tenir le bâton ; encouragez le contact avec la balle par tous les moyens possibles.
SEM	Utilisez des signes numérotés pour initier le jeu.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

FRAPPER

DÉBUTER LE TENNIS / LE SOFTBALL

Coordination œil-main, stabilité

DÉBUTER LE TENNIS / LE SOFTBALL

Fournitures : balles ; cônes ; pale, bâton ou batte

Mise en place : placez des balles sur des cônes, en laissant assez d'espace pour que les enfants puissent frapper les balles.

Activité : demandez aux enfants de frapper la balle avec une pale, un bâton ou une batte.

ML	Les enfants peuvent porter une mitaine à scratch pour les aider à tenir le bâton ; encouragez le contact avec la balle par tous les moyens possibles.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

FRAPPER

DÉBUTER LE VOLLEYBALL

Suivi visuel, coordination œil-main, stabilité, travail d'équipe

DÉBUTER LE VOLLEYBALL

Fournitures : corde ou filet bas ; ballon de plage ou de baudruche

Mise en place : positionnez les enfants des deux côtés d'un filet bas ou d'une corde suspendue.

Activité : demandez aux enfants de frapper doucement la balle ou le ballon de baudruche vers les autres enfants par-dessus le filet.

ML	Les enfants peuvent utiliser n'importe quelle partie du corps pour frapper la balle vers un partenaire ou par-dessus la corde.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

Frapper du pied

Special Olympics
Young Athletes

FRAPPER DU PIED

Frapper du pied, c'est quand une balle ou un objet est frappé avec le pied. Cette activité demande une capacité à se tenir en équilibre sur un pied, même brièvement, et de la coordination œil-pied.

Tout comme la frappe, la frappe au pied d'une balle immobile de moyenne ou grande taille est plus facile que frapper une balle plus petite ou en mouvement. De nombreux enfants débutent la frappe au pied en courant vers une balle immobile, la heurtant d'un pied. Ensuite, les enfants peuvent se tenir debout derrière une balle immobile et s'entraîner à la frapper du pied sans perdre l'équilibre. À la fin, l'enfant se penchera en arrière et balancera le bras opposé pour se stabiliser et garder l'équilibre.

La capacité à frapper une balle du pied est importante pour le football et aide les enfants à se sentir à l'aise lors de jeux avec leur famille et leurs amis.

FRAPPER DU PIED

FRAPPER UNE BALLE IMMOBILE DU PIED

Coordination pied-main, équilibre

FRAPPER UNE BALLE IMMOBILE DU PIED

Fournitures : balles, marqueurs de sol

Mise en place : placez des balles sur des marqueurs de sol à un peu moins de deux mètres d'un mur.

Activité : demandez aux enfants de frapper les balles du pied en direction du mur avec l'intérieur de leur pied dominant.

ML	Encouragez les enfants à faire bouger une balle vers le mur par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement et offrez l'assistance nécessaire pour le bon positionnement.

FRAPPER DU PIED

PENALTY

Coordination pied-main, équilibre

PENALTY

Fournitures : balles, marqueurs de sol

Mise en place : placez des balles sur des marqueurs de sol et créez un but à l'aide de blocs ou de cônes.

Activité : demandez aux enfants de courir vers les balles et les frapper avec l'intérieur de leur pied dominant pour marquer un but.

ML	Des partenaires peuvent aider les enfants à déplacer la balle ; encouragez les enfants à déplacer la balle vers le but par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

FRAPPER DU PIED

ENTRAÎNEMENT À SE FAIRE DES PASSES

Coordination œil-pied, équilibre, suivi, travail d'équipe

ENTRAÎNEMENT À SE FAIRE DES PASSES

Fournitures : balle

Mise en place : demandez aux enfants de se mettre debout en cercle, orientés vers l'intérieur du cercle.

Activité : demandez aux enfants de frapper la balle du pied vers différents enfants avec l'intérieur du pied, en gardant la balle dans le cercle.

ML	Les enfants et leurs partenaires peuvent toucher la balle par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

FRAPPER DU PIED

DONNER ET CONTINUER

Coordination œil-pied, équilibre, suivi, travail d'équipe

DONNER ET CONTINUER

Fournitures : balle ; marqueurs de sol ; cônes ou blocs

Mise en place : placez des balles sur des marqueurs de sol et créez un but à l'aide de blocs ou de cônes.

Activité : encouragez un enfant à frapper la balle du pied pour l'envoyer vers un autre, qui frappe alors la balle en mouvement du pied pour l'envoyer dans le but.

ML	Les enfants et leurs partenaires peuvent toucher la balle par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

FRAPPER DU PIED

PINBALL

Coordination œil-pied, équilibre, suivi, travail d'équipe

PINBALL

Fournitures : balle ; corde ou nouilles de piscine ; cônes ou blocs

Mise en place : créez une délimitation à l'aide d'une corde ou de nouilles de piscine et placez des blocs ou des cônes dans l'espace délimité pour créer un obstacle.

Activité : demandez aux enfants de frapper la balle du pied les uns vers les autres et laisser la délimitation et l'obstacle modifier la trajectoire de la balle.

ML	Les enfants et leurs partenaires peuvent toucher la balle par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

FRAPPER DU PIED

BOWLING AVEC TROIS QUILLES

Coordination œil-pied, équilibre, suivi

BOWLING AVEC TROIS QUILLES

Fournitures : balle ; corde ou nouilles de piscine ; blocs ou gobelets

Mise en place : créez une piste à l'aide d'une corde ou de nouilles de piscine et empilez des blocs ou des gobelets au bout de la piste.

Activité : demandez aux enfants de frapper la balle du pied le long de la piste pour faire tomber les blocs ou les gobelets.

ML	Les enfants et leurs partenaires peuvent toucher la balle par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

FRAPPER DU PIED

DRIBBLER ENTRE DES CÔNES

Coordination œil-pied, équilibre, suivi, conscience du corps

DRIBBLER ENTRE DES CÔNES

Fournitures : balles ; blocs ou cônes

Mise en place : disposez des blocs ou des cônes en zigzag.

Activité : demandez aux enfants de frapper la balle du pied autour des cônes et des blocs sans les toucher.

ML	Les enfants et leurs partenaires peuvent toucher la balle par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ou utiliser leur dispositif d'assistance au besoin pour faire bouger la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux sur l'emplacement du cône, ou utilisez des marqueurs de sol sonores.

Compétences sportives avancées

Special Olympics
Young Athletes

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

Les compétences sportives avancées demandes aux enfants d'utiliser plusieurs compétences motrices à la fois.

Ces compétences, comme courir, lancer et attraper, demandent l'intégration de la force, de la mobilité, de l'équilibre, de la puissance, de la coordination et de la conscience du corps.

Ces compétences, ainsi que le travail d'équipe, forment les bases du sport, de l'entraînement et de la compétition.

Special Olympics
Young Athletes

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

BOTTÉ

Coordination œil-pied, suivi, équilibre

BOTTÉ

Fournitures : balle, ballon de plage ou de baudruche

Mise en place : demandez aux enfants de rester en équilibre sur un pied (pas celui avec lequel ils frappent la balle) tout en tenant une balle.

Activité : encouragez les enfants à balancer le pied avec lequel ils frappent la balle d'avant en arrière, puis de lâcher la balle quand ils sont prêts.

ML	Un partenaire peut lâcher un ballon de plage ou une balle sur le pied d'un enfant et assister son mouvement au besoin.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; s'ils sont debout, un partenaire peut lâcher un ballon de plage ou de baudruche près du pied de l'enfant pour qu'il le frappe du pied.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

GALOP

Force, puissance, équilibre

GALOP

Fournitures : marqueurs de sol

Mise en place : alignez des marqueurs de sol au sol.

Activité : encouragez les enfants à sauter sur un marqueur avec leur pied dominant, puis ramener le deuxième pied sur le marqueur. Continuez jusqu'à ce qu'ils atteignent la fin.

ML	Encouragez les enfants à se déplacer ou à faire des bruits de cheval ; des partenaires peuvent pousser les fauteuils roulants par-dessus les marqueurs ou aider un enfant à bouger les jambes avec un mouvement de galop.
DA	Les enfants peuvent marcher sur place sur un marqueur, puis un autre ; ou utiliser leur dispositif d'assistance pour les aider à soulever les deux pieds du sol, puis alterner entre atterrir sur le pied droit, puis le gauche.
HV	Utilisez des marqueurs de sol tactiles ou sonores et des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

SKIPPING

Force, puissance, équilibre

SKIPPING

Fournitures : marqueurs de sol

Mise en place : alignez des marqueurs de sol au sol.

Activité : encouragez les enfants à poser un pied sur un marqueur puis sauter avec ce pied. Quand ils atterrissent sur le premier pied, demandez aux enfants de sauter sur le marqueur suivant avec l'autre pied. Continuez jusqu'à ce qu'ils atteignent la fin.

ML	Encouragez les enfants à se déplacer ou à faire des bruits, faire sonner une clochette, etc pendant que des partenaires poussent leur fauteuil roulant par-dessus les marqueurs ; ou aident un enfant à bouger les jambes avec un mouvement de skipping.
DA	Les enfants peuvent marcher sur place sur un marqueur, puis un autre ; ou utiliser leur dispositif d'assistance pour les aider à soulever les deux pieds du sol, puis alterner entre atterrir sur le pied droit, puis le gauche.
HV	Utilisez des marqueurs de sol tactiles ou sonores et des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

DEBOUT, ROULER ET BLOQUER

Coordination œil-pied, suivi, équilibre, travail d'équipe

DEBOUT, ROULER ET BLOQUER

Fournitures : balle

Mise en place : les enfants se mettent debout en cercle, orientés vers l'intérieur du cercle.

Activités : pensez à un nombre. Demandez aux enfants de se faire rouler la balle en la frappant doucement du pied le bon nombre de fois. L'enfant qui a la balle la bloque avec le dessous d'un pied avant de l'envoyer à un autre enfant en la frappant doucement.

ML	Laissez de l'espace libre sous les fauteuils roulants pour que la balle puisse être bloquée. Les partenaires peuvent faire un « high-five » aux enfants en fauteuil roulant une fois la balle bloquée, puis continuer l'activité.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; s'ils sont debout, ils peuvent utiliser leur dispositif d'assistance pour bloquer la balle.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

DEUX CONTRE UN

Coordination œil-pied, suivi, équilibre, travail d'équipe

DEUX CONTRE UN

Fournitures : balle

Mise en place : créez un but et positionnez un enfant devant en tant que gardien de but. Demandez à deux autres enfants de se placer à environ 3 mètres du but.

Activité : quand vous frappez des mains ou sifflez, encouragez un enfant à faire une passe (au pied) à l'autre, qui tire la balle dans le but.

ML	Permettez aux enfants de bloquer un tir au but avec leur fauteuil roulant ou un déambulateur. Encouragez les enfants à lâcher ou frapper doucement une balle par n'importe quel moyen pour aider un autre enfant à marquer un but.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; s'ils sont debout, ils peuvent faire des passes ou bloquer la balle avec un dispositif d'assistance.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

TÊTE-À-TÊTE

Coordination œil-pied, suivi, équilibre, travail d'équipe

TÊTE-À-TÊTE

Fournitures : balle

Mise en place : créez un but.

Activité : demandez à deux enfants de courir vers le but et se faire des passes au pied trois fois. Après la troisième passe, l'enfant tire la balle dans le but.

ML	Encouragez les enfants à lâcher ou frapper doucement une balle par n'importe quel moyen pour aider un autre enfant à marquer un but.
DA	Un dispositif d'assistance peut être utilisé pour faire des passes ou tirer au but.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

DRIBBLE

Coordination œil-main, stabilité

DRIBBLE

Fournitures : balles

Mise en place : les enfants sont debout ou assis avec les genoux légèrement fléchis.

Activité : demandez aux enfants de faire rebondir une balle à deux mains. Poursuivez l'activité en comptant ou en chantant une chanson.

ML	Sur une table, encouragez les enfants à « dribbler » avec un ballon de baudruche en le frappant doucement sur la table avec la tête, la main, le coude, etc.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; s'ils sont debout, assurez assez d'espace pour leur dispositif d'assistance et demandez-leur de dribbler d'une seule main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

PASSES ET TIRS

Coordination œil-main, suivi, stabilité, travail d'équipe

PASSES ET TIRS

Fournitures : balle ; panier, cerceau ou boîte

Mise en place : demandez aux enfants de former un cercle, orientés vers l'intérieur, avec un cerceau, un panier ou une boîte au milieu.

Activité : encouragez les enfants à lancer, faire rebondir ou se donner la balle entre eux. Après la troisième passe, l'enfant qui tient la balle la lance sur la cible.

ML	Les enfants peuvent jouer à une table, en poussant la balle vers l'enfant suivant par n'importe quel moyen.
DA	Les enfants peuvent jouer assis ; s'ils sont debout, assurez que la balle est de la bonne taille pour être manipulée, attrapée et lancée d'une main.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez des signaux verbaux au besoin.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

DRIBBLE ET TIR AU PANIER

Coordination œil-main, suivi, stabilité, travail d'équipe

DRIBBLE ET TIR AU PANIER

Fournitures : balle ; panier, cerceau ou boîte

Mise en place : disposez des cerceaux, des paniers ou des boîtes.

Activité : demandez aux enfants de dribbler trois fois avec la balle puis la lancer sur la cible. Une fois qu'ils ont tiré, les enfants ramassent la balle et la donnent à l'enfant suivant.

ML	Placez une rampe en carton et encouragez les enfants à pousser la balle par n'importe quel moyen pour qu'elle descende la rampe vers la cible.
HV	Utilisez une balle qui émet un son lorsqu'elle est en mouvement et donnez un retour verbal à propos du résultat.

COMPÉTENCES SPORTIVES AVANCÉES

COURIR VERS LES BASES

Coordination œil-main, travail d'équipe

COURIR VERS LES BASES

Fournitures : balle ; marqueurs de sol ; cône ; bâton ou batte

Mise en place : créez des bases à l'aide de marqueurs de sol. Placez une balle sur un cône sur la base principale.

Activité : demandez à un enfant de se tenir debout ou assis à chaque base. Demandez à l'enfant à la base principale de frapper la balle avec un bâton ou une batte et de courir aux autres bases. Les autres enfants lancent la balle sur la base principale avant que le batteur n'arrive.

ML	Les enfants peuvent utiliser une mitaine à scratch pour les aider à tenir la batte ou toucher la balle par tous les moyens possibles. Des partenaires peuvent aider les enfants à courir aux bases.
DA	Les enfants peuvent jouer assis si besoin et utiliser leurs dispositifs d'assistance pour courir aux bases.
HV	Utilisez une balle qui émet un son quand elle est en mouvement et des marqueurs de sol audibles et donnez des signaux verbaux ou tactiles au besoin.