



# Pourquoi le programme Jeunes Athlètes ?



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Pourquoi Jeunes Athlètes ?



Développe des habitudes saines et des compétences clés par le jeu



Enseigne à tour de rôle, partage et suit les instructions



Aide les enfants à atteindre leur meilleur résultat personnel



Réunit des enfants de différentes capacités

.....  
*Du plaisir pour toute la famille!*



Comment  
commencer

# Comment commencer

- Au moment de la lecture, choisissez 2 ou 3 activités
- Laissez les enfants regarder les images et choisir avec quoi jouer
- Choisissez différentes cartes de couleur pour développer différentes compétences
- Inviter des amis et la famille à jouer
- Choisissez des activités qui correspondent au nombre de personnes qui jouent  
- Si vous jouez en groupe, laissez les enfants jouer à tour de rôle
- Pratiquez pendant 20-30 minutes au moins deux fois par semaine

**Visitez [SpecialOlympics.com/YoungAthletes](https://SpecialOlympics.com/YoungAthletes)  
pour plus de ressources**

---

*Amusez-vous!*

# Quoi utiliser

Jouez en utilisant des objets que vous avez chez vous.



Poutre d'équilibre

Ou



Bande ou corde



Boule de mousse

Ou



Petite balle ou  
balle de tennis



Sacs de fèves

Ou



Peluches ou sacs  
de riz ou de sable

# Quoi utiliser

Jouez en utilisant des objets que vous avez chez vous.



Cônes

Ou



Tasses ou bouteilles  
en plastique vides



Blocs

Ou



Boîtes



Goujons en plastique

Ou



Rouleaux d'essuie-  
tout ou bâtons

# Quoi utiliser

Jouez en utilisant des objets que vous avez chez vous.



Raquette

Ou



Batte



Marqueurs de sol

Ou



Bande ou autocollants



Cerceaux

Ou



Cerceaux, chambre à air ou pneus de vélo

# Quoi utiliser

Jouez en utilisant des objets que vous avez chez vous.



Écharpe

Ou



Torchon ou  
petit chiffon



Balle légère

Ou



Ballon de plage  
ou ballon



Où  
jouer



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Où jouer

Trouvez une surface plane et dégagée de tout obstacle

## Si à l'intérieur

- Choisissez un espace assez grand pour jouer en toute sécurité
- Maintenez l'éclairage et la température confortables pour les enfants

## Si à l'extérieur

- Jouer dans un cadre clôturé ou avec des limites définies
- Ajustez l'espace de jeu pour correspondre à l'activité
- Marquez les limites et montrez-les aux enfants

---

*Vous pouvez jouer n'importe où!*



Que dire  
pendant que  
vous jouez



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Que dire pendant que vous jouez

Dites souvent des choses comme «Bon boulot!»

Soyez précis : "Vous avez bien réussi à ..."

Célébrez et félicitez les réussites

Concentrez-vous sur les capacités et les réalisations

Restez positif et soyez galvanisant

---

*Il n'y a pas d'échecs chez  
les jeunes athlètes*



# Comment jouer sainement tous les jours



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Comment jouer sainement tous les jours

- **Restez actif** —dansez, sortez ou jouez à un jeu
- **Se libérer de l'écran** —avoir plutôt un temps de jeu actif
- **Chantez une chanson** pendant que vous vous lavez les mains
- Transformez le brossage des dents en un **jeu**
- **Mangez des aliments sains** pendant la journée
- **Buvez de l'eau et du lait** au lieu du soda ou du jus de fruits

.....

*Comptez vos activités de jeu  
saines à l'aide de l'affiche  
Préparez-vous à jouer  
sainement chaque jour.*

# Jeux de l'écharpe



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Jeux de l'écharpe

## Matériaux : Écharpe ou petite serviette

Faites pivoter une écharpe dans les airs en la déplaçant de haut en bas et d'un côté à l'autre. Laissez votre jeune athlète la suivre avec sa tête et ses yeux.

Lâchez l'écharpe et laissez-les «l'attraper» avec leurs mains, leur tête, leurs pieds ou une partie du corps de leur choix.

## Plus de façons de jouer

Laissez les enfants se lancer des écharpes. Pour plus de plaisir, demandez-leur de donner le nom d'un aliment sain à chaque fois qu'ils lancent et attrapent.

# Chansons pour enfants



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Chansons pour enfants

Matériaux : Aucun

Chantez à tue-tête des chansons comme *Wheels on the Bus* ou *If You're Happy and You Know It*.  
Mettez en scène les mots que vous chantez.  
Demandez à votre jeune athlète comment il veut bouger et s'amuser.

## Soyez créatif

Composez vos propres chansons pour enseigner des habitudes saines, comme celle-ci :

(Sur un air de *Row, Row, Row Your Boat*)

Lavez, lavez, lavez-vous les mains  
Débarrassez-vous de la saleté  
Avant de manger, avant de dormir  
Et après le jeu en plein air

# J'espionne



Special Olympics  
**Young Athletes**



# J'espionne

## Matériaux : Jouets et livres ou autres objets

Nommez un à un les éléments de votre espace de jeu, tels que vos jouets et vos livres préférés. Laissez votre jeune athlète regarder autour de vous et trouver chacun d'eux, puis courez, marchez ou rampez dessus.

## Plus de façons de jouer

Si votre jeune athlète apprend les couleurs ou les formes, demandez-lui d'utiliser ces nouveaux mots pour décrire les éléments. Si vous avez plus d'un jeune athlète, ils peuvent travailler à deux ou en groupes.

# Début du parcours d'obstacles



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Début du parcours d'obstacles

Matériaux : Jouets, blocs et cerceaux ou boîtes

Rien ne gêne, ni même ce parcours obstacles! Construisez le vôtre (laissez les enfants aider s'ils le souhaitent), puis enseignez de nouveaux termes en tant que jeune athlète :

Monte **sur** ou **hors** d'un objet

Va **sur** ou **sous** un objet

Se déplace **rapidement** puis se déplace **lentement**

## Plus de façons de jouer

Ajoutez plus d'articles au parcours du combattant pour le rendre plus stimulant.

# Marqueurs musicaux



Special Olympics  
Young Athletes



# Marqueurs musicaux

## Matériaux : Marqueurs de plancher et cerceau

Placez un cerceau sur le plancher, puis disposez des marqueurs de plancher autour de lui.

Jouez de la musique pendant que votre jeune athlète se déplace dans votre espace de jeu. Essayez différents mouvements comme courir, marcher à reculons, ramper ou tourner. Lorsque la musique s'arrête, «grelotez» en restant immobile sur un marqueur de plancher.

Enlevez un marqueur de plancher et relancez la musique. Continuez à jouer jusqu'à ce que tout le monde se trouve dans le cerceau central.

## Soyez social

Encouragez les enfants à partager les marqueurs de plancher lorsqu'ils «grelotent».

# Tunnels et ponts



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Tunnels et ponts

**Matériaux : Aucun**

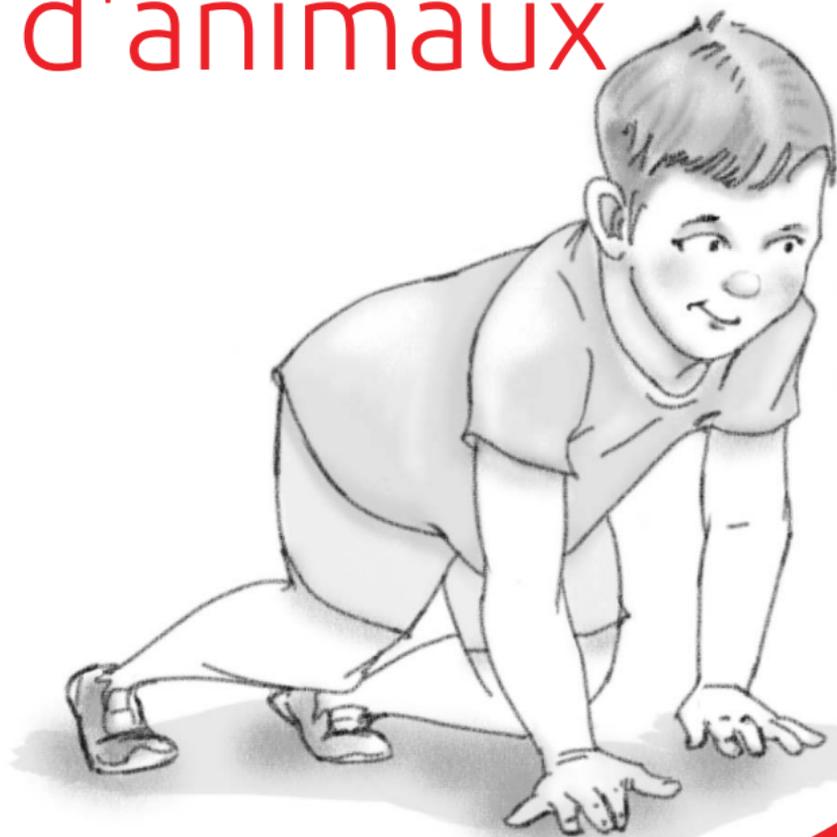
Construisez des «tunnels» en touchant le plancher avec les mains et les pieds et en projetant les hanches dans les airs. Ou encore, faites des «ponts» en vous mettant à quatre pattes.

Laissez votre jeune athlète ramper dans les tunnels et sur les ponts.

## Basculez-le

Changez de lieu. Voyez si vous pouvez ramper sous le tunnel et escalader les ponts construits par votre jeune athlète.

# Jeux d'animaux



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Jeux d'animaux

## Matériaux : Balle

Jouez au zoo avec votre jeune athlète. Rampez comme un ours en ne laissant pas vos genoux toucher le sol. Rampez pour plus de plaisir.

Les crabes marchent dos au sol, les pieds et les mains au sol, les genoux pliés et les hanches levées.

## Plus de façons de jouer

Imaginez une balle comme un poisson et roulez-la sous votre jeune athlète alors qu'il marche en crabe. Aidez les poissons à nager en poussant ou en frappant le ballon.

# Jeux de parachute



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Jeux de parachute

## Matériaux : Drap plat et balle

Tenez le bord d'un drap pendant que votre jeune athlète en tient un autre. Déplacez le drap de haut en bas.

Ensuite, placez une balle sur la feuille. Ensemble, déplacez le drap de haut en bas ... mais ne laissez pas la balle rouler!

## Conseil de jeu en groupe

Ce jeu est idéal pour les groupes. Invitez des frères, des sœurs, des amis et des membres de la famille à jouer avec vous.

# Magie Tour de tapis



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Magie tour de tapis

**Matériaux :** Couverture ou drap plat

Haut, haut et loin! Tenez les bords d'une couverture pendant que votre jeune athlète s'assoit dessus. Tirez pour qu'ils glissent le long du plancher. Allez plus vite à mesure qu'ils se sentent plus à l'aise.

## Conseil de sécurité

Assurez-vous que les promeneurs sur tapis magique tiennent bien la couverture pour ne pas tomber.

# Suivez le guide



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Suivez le guide

**Matériaux : Aucun**

Laissez votre jeune athlète copier vos mouvements lorsque vous vous déplacez lentement, rapidement ou vous marchez. Faire preuve de créativité! Déplacez vos bras et vos jambes vers le haut, le bas, l'extérieur et tout autour.

## Basculez-le

Changez de lieu. Suivez votre jeune athlète pendant qu'ils se déplacent dans la pièce.

# Marchez haut



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Marchez haut

**Matériaux : Marqueurs de plancher et pouf**

Posez deux marqueurs de plancher.

Posez en équilibre un sac de haricots sur la tête de votre jeune athlète. Laissez-le marcher d'un marqueur à l'autre.

Essayez de ne pas laisser tomber le sac de haricots.

## Plus de façons de jouer

Au fur et à mesure que l'équilibre de votre jeune athlète s'améliore, laissez-le courir ou courir entre les marqueurs de plancher. Assurez-vous que le sac de haricots reste en place!

# Marche de côté (latérale)



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Marcher de côté (latéralement)

**Matériaux : Marqueurs de plancher et jouets ou sacs de fèves**

Posez les marqueurs de plancher. Demandez à votre jeune athlète de faire face vers l'avant et d'avancer en faisant des pas à gauche ou à droite sur les marqueurs de plancher.

## Conseil de renforcement des compétences

Au fur et à mesure que l'équilibre de votre jeune athlète s'améliore, ajoutez des sacs de fèves au-dessus des marqueurs de plancher. Mettez votre jeune athlète au défi de les prendre et de les déplacer vers différents marqueurs tout en marchant en faisant des pas à gauche et à droite.

# Courir et porter



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Courir et porter

## Matériaux : Peluches ou autres objets

Placez un objet tel qu'un animal en peluche, un jouet préféré ou une photo de famille sur le sol.

Laissez votre jeune athlète y aller, ramassez-le et ramenez-le à vous.

Jouez à nouveau en plaçant des jouets différents à des endroits différents.

## Jeu sain au quotidien

Découpez des images d'aliments sains (laissez votre jeune athlète vous aider) et placez-les sur le sol. Ou, utilisez des autocollants ou des aimants qui montrent des aliments sains. Laissez votre jeune athlète courir pour les ramasser, puis placez-les dans un panier ou un sac. Demandez à vos jeunes athlètes quels sont leurs aliments sains préférés.

# Trésor caché



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Trésor caché

## Matériaux : Jouets et tasses ou boîtes

Rangez quelques-uns des jouets préférés de votre jeune athlète dans des « coffres au trésor » placés sous des tasses, des boîtes ou des cônes renversés. Laissez votre jeune athlète marcher ou courir vers eux pour trouver les trésors.

Mettez votre jeune athlète au défi de les trouver tous et de les rassembler dans son propre coffre à trésors.

## Jeu sain au quotidien

Mettez des collations saines et emballées dans des cachettes. Après le jeu, prenez une collation avec votre jeune athlète. Ajoutez également un verre d'eau ou de lait.

# Bras collants



Special Olympics  
**Young Athletes**



## Bras collants

### Matériaux : Marqueurs de plancher ou peluches

Configurez une rangée de marqueurs de plancher. Lorsque vous appelez «Bras collants», encouragez votre jeune athlète à zigzaguer entre les balises, les bras collés sur les côtés.

Lorsque vous appelez ou indiquez «Bras en mouvement», encouragez votre jeune athlète à courir vers vous avec les bras relâchés et en se retournant vers l'avant .

### Soyez créatif

Pensez à d'autres moyens de montrer les bras collants et en course. Laissez votre jeune athlète vous aider à trouver de nouveaux termes (comme des bras collés ou des bras de nouilles) ou de nouvelles façons de bouger son corps.

# Pieds lourds, pieds légers



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Pieds lourds, pieds légers

Matériaux : Aucun

Demandez-leur de courir avec les **pieds lourds** (piétiner) d'un bout à l'autre de votre espace de jeu. Ensuite, demandez-leur de revenir avec les **pieds légers** (courir sur leurs orteils aussi silencieusement que possible).

## Conseil de renforcement des compétences

Encouragez votre jeune athlète à regarder où il va et à garder ses hanches et ses pieds tournés vers l'avant.

# Parcours d'obstacles



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Parcours d'obstacles

**Matériaux : Marqueurs de plancher, cerceaux, cordes et blocs ou boîtes**

Utilisez les objets de votre espace de jeu pour construire un parcours d'obstacles. Laissez votre jeune athlète vous aider à décider quoi mettre en place.

Quand il est prêt, laissez-les marcher, ramper, grimper ou sauter à travers. Au fur et à mesure que votre jeune athlète se familiarise avec cette activité, incluez de nouveaux mouvements tels que les zigzags et les inversions.

## Conseil de renforcement des compétences

Présentez différents types de course (comme la course lente, rapide, en arrière et en avant) à votre jeune athlète.

Laissez-les pratiquer de nouveaux mouvements dans le parcours d'obstacles.

# Exercice d'évacuation



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Exercice d'évacuation

## Matériaux : Balle ou pouf

Alignez tous les jeunes athlètes, coude à coude. Remettez un ballon au jeune athlète au début de la ligne. Ils vont passer le ballon vers la fin de la ligne.

Laissez le jeune athlète à la fin de la ligne aller au point de départ et essayez de l'atteindre avant que le ballon n'atteigne la fin.

Jouez jusqu'à ce que tout le monde ait la chance de courir.

## Soyez créatif

Si les coureurs ont besoin de plus de temps, passez la balle derrière votre dos ou entre vos jambes lorsque vous la déplacez le long de la ligne.

# Futurs patineurs



Special Olympics  
**Young Athletes**



## Futurs patineurs

**Matériaux : Assiettes en papier et boîtes en carton ou boîtes à chaussures**

Fabriquez des «patins» avec des assiettes en carton ou des boîtes. Mettez votre jeune athlète au défi de glisser et de planer autour de votre espace de jeu. Rappelez-leur de ne pas lever les pieds.

### Plus de façons de jouer

Jouez de la musique pendant que votre jeune athlète patine. Montrez-vous vos mouvements de danse.

# Poutre d'équilibre



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Poutre d'équilibre

**Matériaux :** Corde et ruban adhésif ou craie

Placez une corde ou une bande de ruban adhésif sur le sol. Ou tracez une ligne à la craie. Laissez votre jeune athlète s'entraîner en marchant talon contre orteil.

## Plus de façons de jouer

Lorsque votre jeune athlète se sent confiant à propos de cette activité, avancez vers la corde raide. Laissez votre athlète marcher talon contre orteil en haut de la ligne.

# Suivre l'entraîneur



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Suivre l'entraîneur

**Matériaux : Aucun**

C'est le temps des exercices! Laissez votre jeune athlète choisir un signal de départ, comme un coup de poing ou une cloche, et copiez vos mouvements lorsque vous vous tenez sur la pointe des pieds ou sur les talons, un pied devant l'autre, puis sur un pied.

## Jeu sain au quotidien

Laissez votre jeune athlète s'entraîner en équilibre sur les talons et les orteils lors d'activités saines comme se laver les mains et se brosser les dents.

# Marcher, sauter et saisir



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Marcher, sauter et saisir

**Matériaux : Bloc, marqueurs de plancher et écharpe ou sac de fèves**

Placer un bloc sur le plancher. Assurez-vous qu'il est suffisamment solide pour que votre jeune athlète puisse se tenir debout.

Laissez votre jeune athlète monter sur le bloc, puis sautez dessus. Au fur et à mesure que votre jeune athlète gagne en confiance, avancez vers :

- le saut à partir du bloc vers un marqueur de plancher
- le saut haut pour attraper une écharpe en sautant du bloc
- le saut à partir d'une surface plus élevée

## Conseil de sécurité

Les boîtes et les blocs peuvent glisser sur des sols glissants. Assurez-vous de stabiliser les vôtres avec quelque chose de solide pour assurer la sécurité de votre jeune athlète.

# Saut de rochers



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Saut de rochers

## Matériaux : Blocs ou marqueurs de plancher

Mettre en place des blocs ou des marqueurs de plancher. Imaginez que ce sont des rochers dans une rivière. Dites à votre jeune athlète de marcher sur les rochers pour éviter de tomber dans la rivière.

Amusez-vous en faisant semblant qu'il y a des crocodiles dans la rivière.

## Plus de façons de jouer

Jouez à «marée haute» en écartant ou en emportant des blocs plus loin. Ou encore, mettez votre jeune athlète au défi de traverser la rivière en ne marchant que sur quelques blocs ou blocs d'une seule couleur.

# Arbres dans la forêt



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Arbres dans la forêt

**Matériaux : Marqueurs de plancher et écharpe**

Laissez votre jeune athlète faire semblant d'être un arbre en se tenant debout sur ses deux repères ou planté sur le sol.

Faites semblant d'être le vent en marchant et en ventilant votre jeune athlète avec une écharpe. Encouragez-les à se plier et à se balancer dans la brise.

## Basculez-le

Changez de lieu. Laissez votre jeune athlète être la brise pendant que vous soyez l'arbre.

# Lézards bondissants



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Lézards bondissants

## Matériaux : Marqueurs de plancher

Demandez à votre jeune athlète de nommer les animaux qui bondissent, tels que les lézards, les grenouilles, les grillons et les kangourous. Ensuite, laissez-les faire semblant d'être leur animal de bondissant favori alors qu'ils bondissent d'un marqueur de plancher à l'autre.

## Conseil de renforcement des compétences

Au fur et à mesure que votre jeune athlète devient plus confiant, encouragez-le à courir en avant et à bondir dans les airs au-dessus ou sur un marqueur de plancher.

# Sauter haut



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Sauter haut

**Matériaux : Marqueur de corde ou de plancher et bloc ou cône**

Posez une corde ou un marqueur de plancher, puis faites comme s'il s'agissait d'une fissure dans le trottoir ou d'un trou dans le sol. Dites à votre jeune athlète de sauter de l'autre côté.

Au fur et à mesure que votre jeune athlète gagne en confiance pour le saut, relevez le marqueur de plancher en le plaçant sur un bloc ou un cône. Vous pouvez faire comme s'il est une colline ou une montagne.

## Conseil de renforcement des compétences

Si votre jeune athlète est novice au saut, il peut pousser ou atterrir avec un pied. Au fil du temps, ils peuvent sauter et atterrir avec les deux pieds en même temps.

# Roulade et piège



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Roulade et piège

## Matériaux : Balle

Asseyez-vous face à votre jeune athlète, les jambes écartées afin qu'elles forment un losange.

Roulez votre balle vers votre jeune athlète et laissez-le s'entraîner à l'attraper ou à l'arrêter avec ses mains. Ensuite, retournez-lui la balle.

## Conseil de renforcement des compétences

Essayez d'utiliser des balles de tailles différentes et de rouler la balle plus vite à mesure que votre jeune athlète est plus confiant. Ils peuvent également rendre l'activité plus difficile.

# Exercice de gardien de but



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Exercice de gardien de but

## Matériaux : Cônes et balle

Créez un objectif en configurant deux bouteilles ou cônes en plastique.

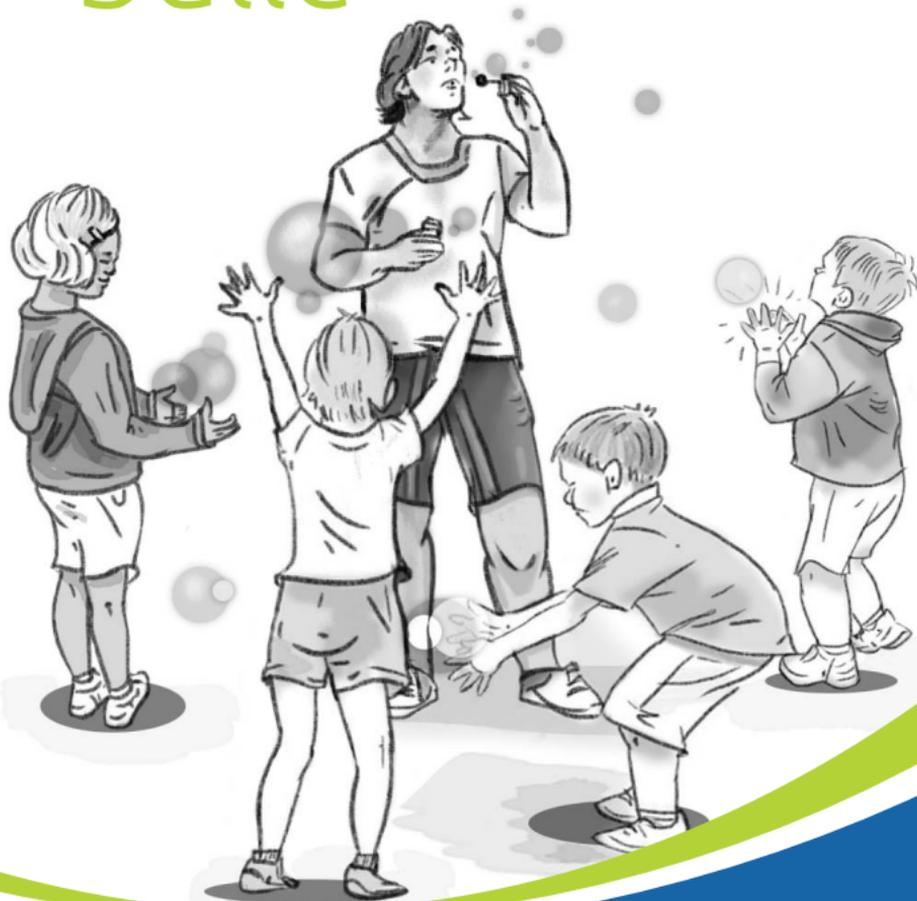
Demandez à votre jeune athlète de se placer entre eux.

Laissez votre jeune athlète jouer au gardien de but pendant que vous roulez une balle vers lui et il l'arrête avec ses mains avant qu'elle ne roule entre les bouteilles ou les cônes.

## Conseil de renforcement des compétences

Déplacez les bouteilles ou les cônes plus loin pour agrandir le but.

# Attraper la bulle



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Attraper la bulle

## Matériaux : Attraper la bulle

Soufflez des bulles vers votre jeune athlète. Voyez combien ils peuvent attraper avec une ou deux mains.

Vous pouvez également ajouter des indices verbaux tels que «Pop!» quand une bulle apparaît ou «Splat!» si elle touche le sol.

## Conseil de jeu en groupe

Cette activité est amusante pour les groupes. Invitez les membres de la famille et les amis à jouer.

# Attrapez la grosse balle



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Attrapez la grosse balle

## Matériaux : Balle ou ballon

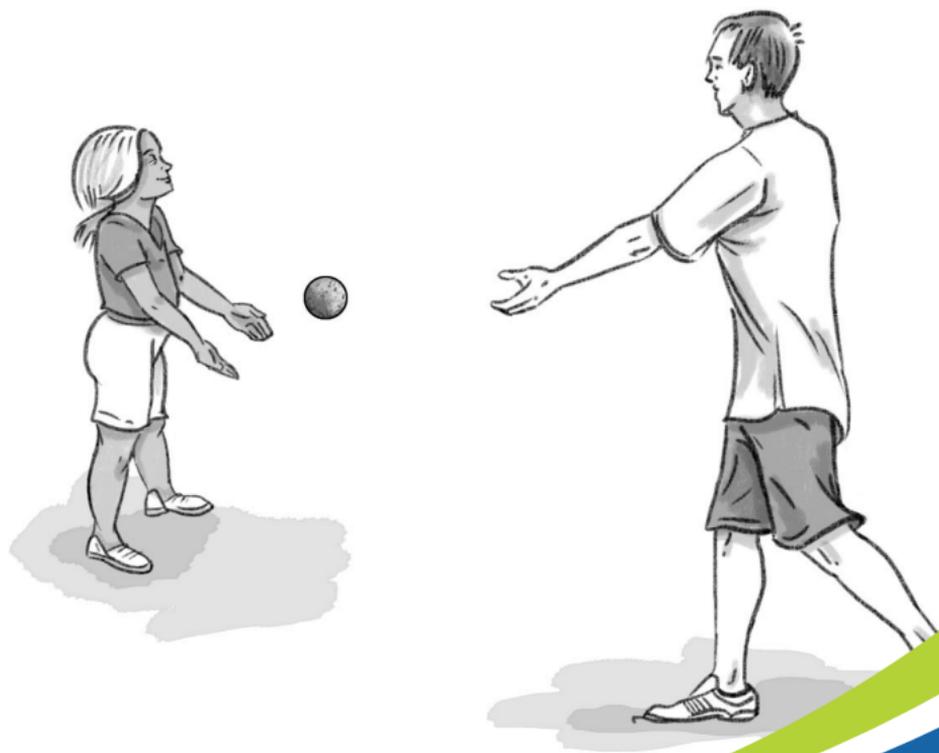
Tenez-vous face à votre jeune athlète. Tenez une balle avec vos bras tendus. Descendez lentement la balle jusqu'à ce qu'elle atteigne la taille de votre jeune athlète, puis remontez.

Répétez plusieurs fois, en déplaçant la balle plus rapidement à chaque fois. Déposez la balle avant qu'elle n'atteigne les mains de votre jeune athlète et laissez-la l'attraper avant qu'elle ne touche le sol.

## Conseil de jeu en groupe

Invitez les enfants plus âgés ou ayant un niveau de compétence élevé à participer ou à faire une démonstration d'activités. C'est une excellente occasion pour eux d'apprendre sur la communication, le leadership et l'amitié.

# Attraper la balle basse



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Attraper la balle basse

## Matériaux : Balle ou ballon

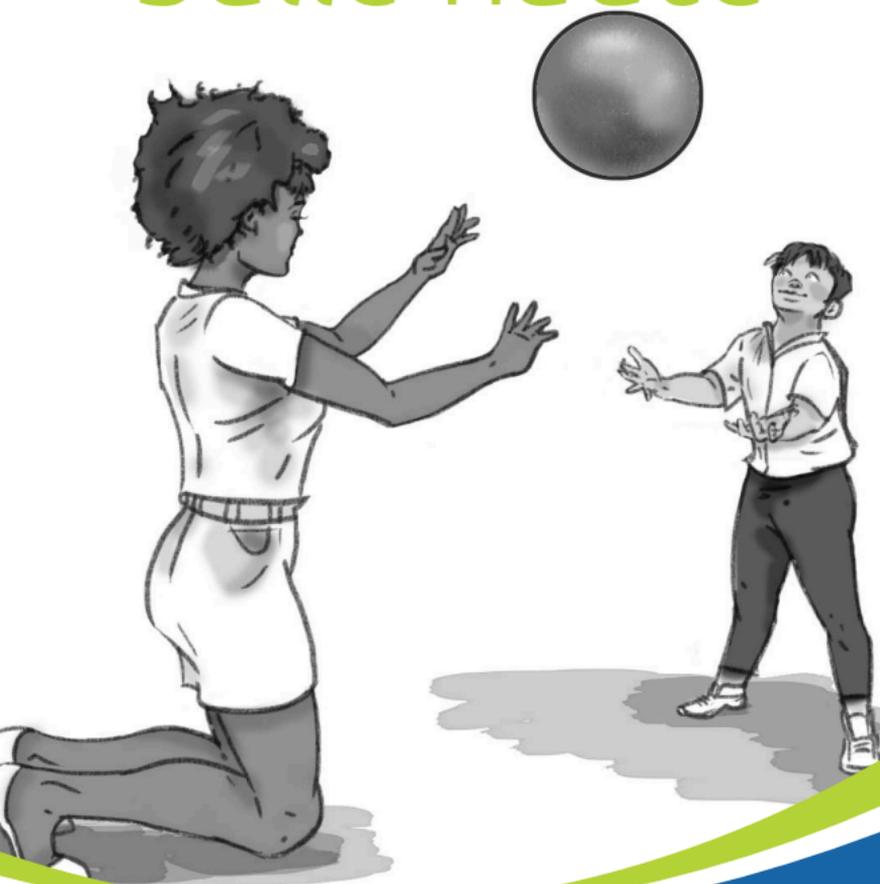
Tenez-vous face à votre jeune athlète, puis reculez de trois pas de taille moyenne.

Remettez doucement la balle à votre jeune athlète au niveau de la taille ou plus bas. Encouragez-les à attraper la balle avec leurs doigts pointés vers le bas.

## Conseil de renforcement des compétences

Rendez ce jeu plus difficile en vous éloignant davantage.

# Attraper la balle haute



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Attraper la balle haute

## Matériaux : Balle ou ballon

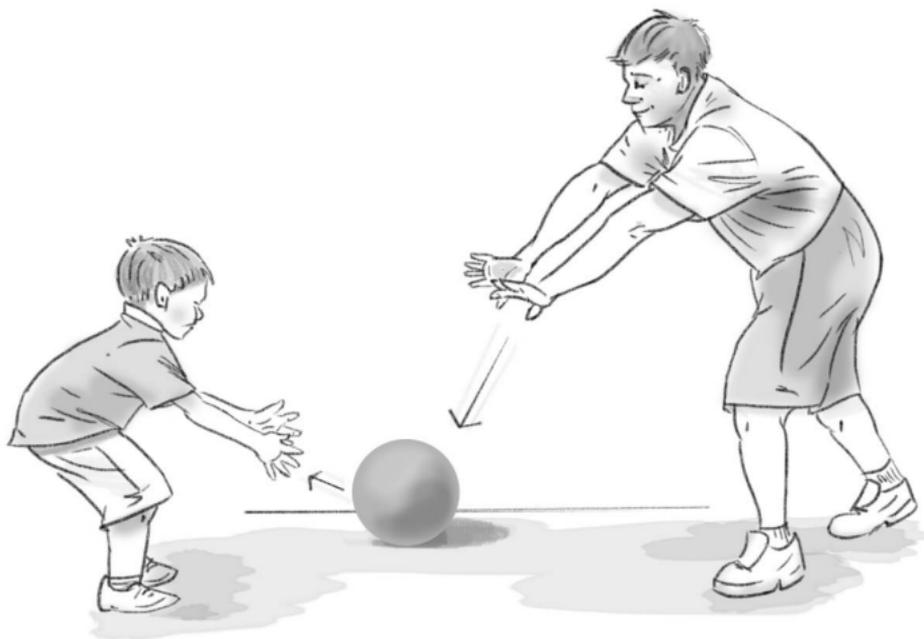
Tenez-vous face à votre jeune athlète. Prenez environ trois marches de taille moyenne et agenouillez-vous.

Lancez-les doucement au niveau de la poitrine ou plus haut. Encouragez-les à attraper la balle avec leurs doigts pointés vers le haut.

## Conseil de renforcement des compétences

Éloignez-vous de votre jeune athlète et lancez la balle plus haut.

# Attraper au rebond



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Attraper au rebond

## Matériaux : Balle ou ballon

Tenez-vous face à votre jeune athlète. Faites rebondir une balle vers lui pour qu'ils puissent l'attraper sans bouger les pieds.

Demandez-lui de vous renvoyer la balle. Voyez si vous pouvez l'attraper sans bouger vos pieds.

## Conseil de jeu en groupe

Invitez des amis ou des membres de la famille à jouer avec vous et votre jeune athlète. Tenez-vous en cercle et faites rebondir pour passer la balle l'un à l'autre.

# Boule de cercle



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Boule de cercle

## Matériaux : Balle ou ballon

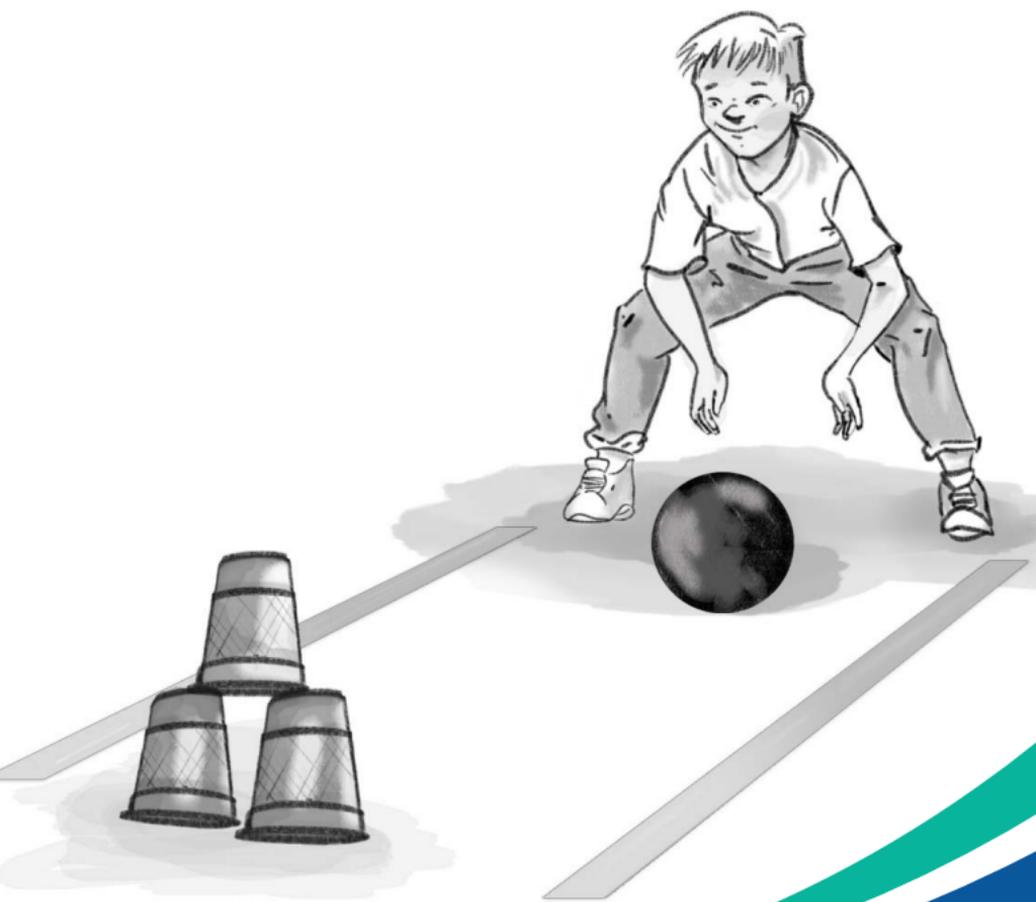
Tenez-vous en cercle. Lancez la balle à la personne à côté de vous. Gardez la balle en mouvement autour du cercle dans une direction aussi longtemps que vous le pouvez. Ensuite, changez de direction et revenez en arrière.

Pour un défi, demandez à chacun de faire un pas en arrière pour élargir le cercle.

## Conseil de jeu en groupe

Si vous jouez avec un grand groupe, ajoutez une seconde balle lorsque la première balle est à mi-chemin du cercle.

# Bowling



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Bowling

**Matériaux : Cordes ou bâtons, tasses ou bouteilles en plastique et balle**

Construisez une piste de bowling avec deux cordes, des bandes de ruban adhésif ou des bâtons. Empilez trois tasses ou bouteilles en plastique vides ou plus au bout de la piste.

Laissez votre enfant rouler une balle vers la pile et essayez de tout faire tomber.

## Conseil de renforcement des compétences

Allongez la piste ou utilisez une balle plus petite.

# Tunnel ferroviaria



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Tunnel ferroviaire

## Matériaux : Balle

Transformez votre espace de jeu en gare. Demandez à tous les joueurs de jouer les uns devant les autres, jambes écartées, pour former un «tunnel».

Donnez au «conducteur de train», au bout de la ligne, une balle à rouler dans le tunnel, en prétendant que c'est un train.

## Plus de façons de jouer

Si le «train» s'arrête dans le «tunnel» pour «prendre les passagers», la personne la plus proche de la balle devrait la prendre. Tous les autres peuvent faire la queue devant eux et le jeu peut recommencer.

# Lancer en l'air à deux mains



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Lancer en l'air à deux mains

**Matériaux : Balle ou sac de fèves et panier ou cerceau**

Tenez-vous face à votre jeune athlète. Encouragez-le à plier les genoux et à tenir une balle à deux mains.

Demandez à votre jeune athlète de regarder vos mains pendant qu'il vous lance la balle en dessous.

## Plus de façons de jouer

Laissez votre jeune athlète choisir une cible, comme un panier ou un cerceau. Laissez-le s'entraîner à lancer la balle en dessous avec les deux mains vers la cible.

# Lancer en l'air d'une seule main



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Lancer en l'air d'une seule main

**Matériaux :** Balle ou sac de fèves et panier ou cerceau

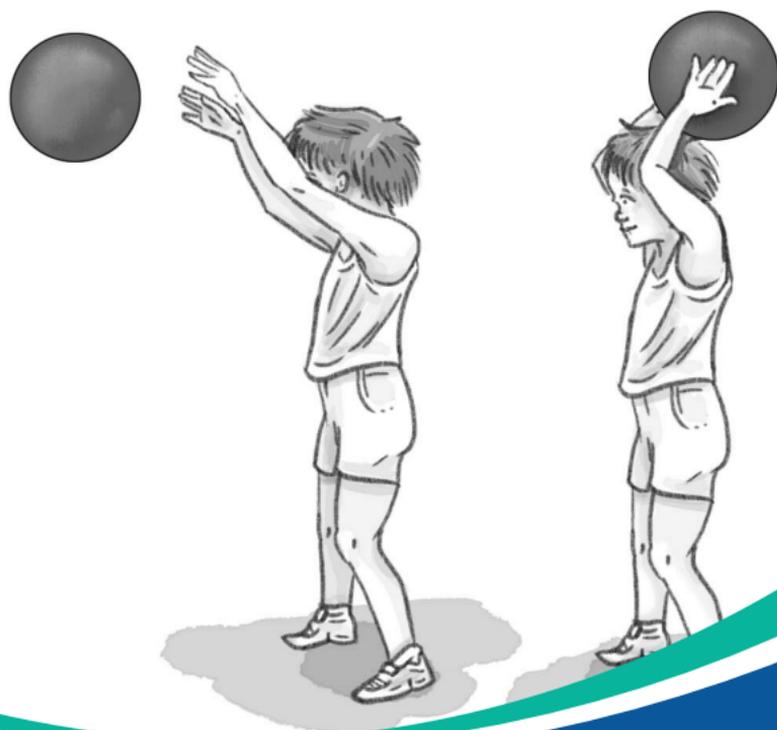
Tenez-vous face à votre jeune athlète. Encouragez-le à plier les genoux et à tenir une balle avec une main.

Demandez à votre jeune athlète de regarder vos mains pendant qu'il vous lance la balle dans le panier, dans un cerceau ou par-dessus un autre objet.

## Jeu sain au quotidien

Mettre en place deux paniers ou cerceaux. À l'aide de sacs de fèves en forme d'aliments ou de sacs de fèves sur lesquels sont collées des photos d'aliments, laissez votre jeune athlète jeter des aliments sains dans un panier et des aliments malsains dans un autre.

# Lancer en l'air à deux mains



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Lancer en l'air à deux mains

**Matériaux :** Balle ou sac de fèves et panier ou cerceau

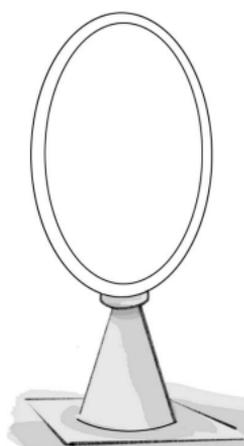
Demandez à votre jeune athlète de se tenir debout, un pied devant l'autre, les pieds écartés aussi larges que ses hanches.

Encouragez votre jeune athlète à basculer en avant et en arrière tout en levant les bras au-dessus de la tête. Pendant que vous vous balancez, invitez votre jeune athlète à avancer les bras pour lancer la balle.

## Plus de façons de jouer

Laissez votre jeune athlète choisir une cible, comme un panier ou un cerceau. Laissez-le s'entraîner à lancer la balle par-dessus la cible à deux mains.

# Lancer en l'air à une main



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Lancer en l'air à une main

**Matériaux : Balle ou sac de fèves et panier ou cerceau**

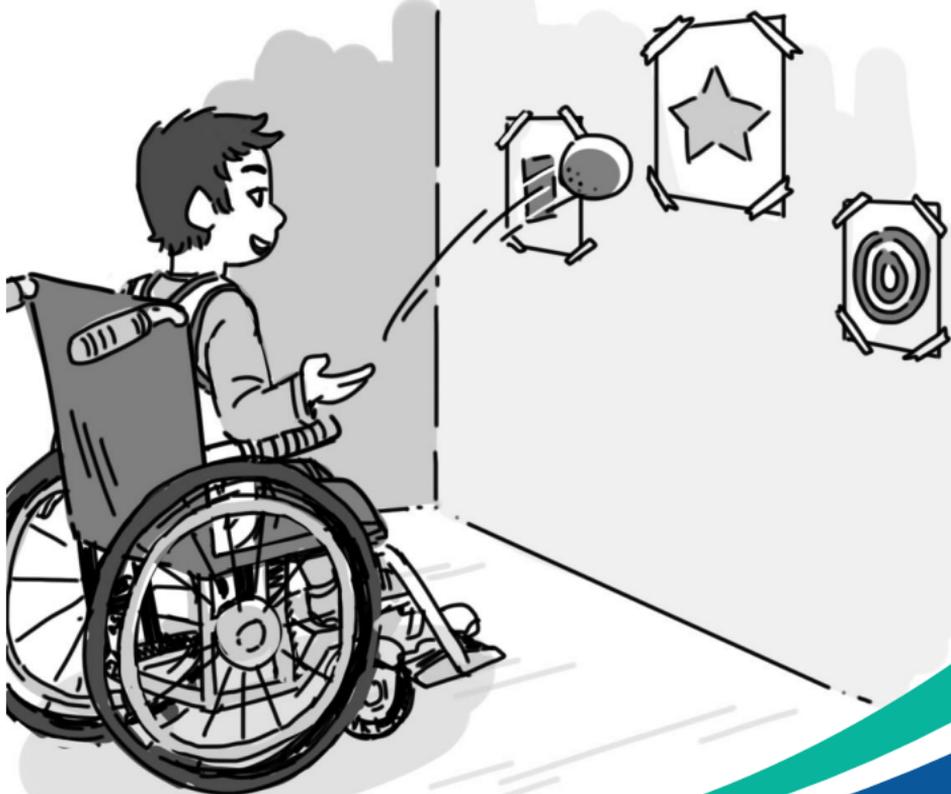
Demandez à votre jeune athlète de se tenir avec un pied devant l'autre, les pieds écartés aussi larges que les hanches.

Encouragez votre jeune athlète à tenir la balle ou le sac de fèves dans une main, en ramenant le bras vers l'arrière et en avant pour le lancer.

## Conseil de renforcement des compétences

Laissez votre jeune athlète s'exercer à lancer une balle avec la main dans le panier, à travers un cerceau ou par-dessus un autre objet.

# Pratique ciblée



Special Olympics  
**Young Athletes**



## Pratique ciblée

**Matériaux : Ruban adhésif, images, marqueurs de plancher et balles ou sacs de fèves**

Collez au mur des images d'animaux, des formes, des personnages de dessins animés ou d'autres objets préférés. Placez deux marqueurs de plancher sur le sol à distance.

Laissez votre jeune athlète se tenir sur les marqueurs de plancher et lancer des petites balles molles sur les photos. Comptez le nombre de cibles qu'il peut toucher dans une rangée.

## Jeu sain au quotidien

Collez au mur des photos d'aliments sains. Laissez votre jeune athlète donner le nom de chacun en lançant les balles sur les images.

# Tirer pour marquer des points au Basketball



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Tirer pour marquer des points au Basketball

**Matériaux : Panier ou cerceau et balle**

Tenez un panier ou un cerceau pendant que l'un de vos jeunes athlètes tient une balle.

Appelez un numéro et laissez vos jeunes athlètes passer la balle entre eux ou autour d'eux autant de fois.

Laissez l'enfant qui se retrouve avec la balle la jeter dans le panier ou le cerceau pour un point. Marquez!

## Conseil de jeu en groupe

Ce jeu est divertissant pour les groupes. Invitez les membres de la famille et les amis à jouer.

# Handball



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Handball

**Matériaux : Balle et cône**

Équilibrez une balle sur un cône.

Laissez votre jeune athlète frapper la balle du cône avec le poing ou la main ouverte.

## Conseil de renforcement des compétences

Commencez avec un grosse balle, puis utilisez des ballons plus petits au fur et à mesure que votre jeune athlète gagne en confiance.

# Taper la balle



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Taper la balle

**Matériaux : Balle ou ballon léger**

Tapez une balle dans les airs en direction de votre jeune athlète.

Laissez-les la taper vers vous en retour avec la main ouverte.

## Plus de façons de jouer

Travaillez en équipe. Comptez le nombre de fois que vous pouvez taper la balle avant qu'elle ne touche le plancher.

# Débuter le floorball ou golf



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Débuter le floorball ou golf

**Matériaux : Balle, bâton et blocs ou cônes**

Laissez votre jeune athlète tenir un bâton à deux mains, les pouces vers le bas. Placez une balle sur le sol devant eux.

Encouragez votre jeune athlète à se tenir latéralement face à la balle et à la frapper avec le bâton.

## Conseil de jeu en groupe

Fixez un objectif en utilisant des blocs ou des cônes. Demandez aux jeunes athlètes de travailler par paires pour tirer à tour de rôle et marquer le but.

# Débuter le tennis ou softball



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Débuter le tennis ou softball

**Matériaux :** Balle, cône et pagaie ou batte

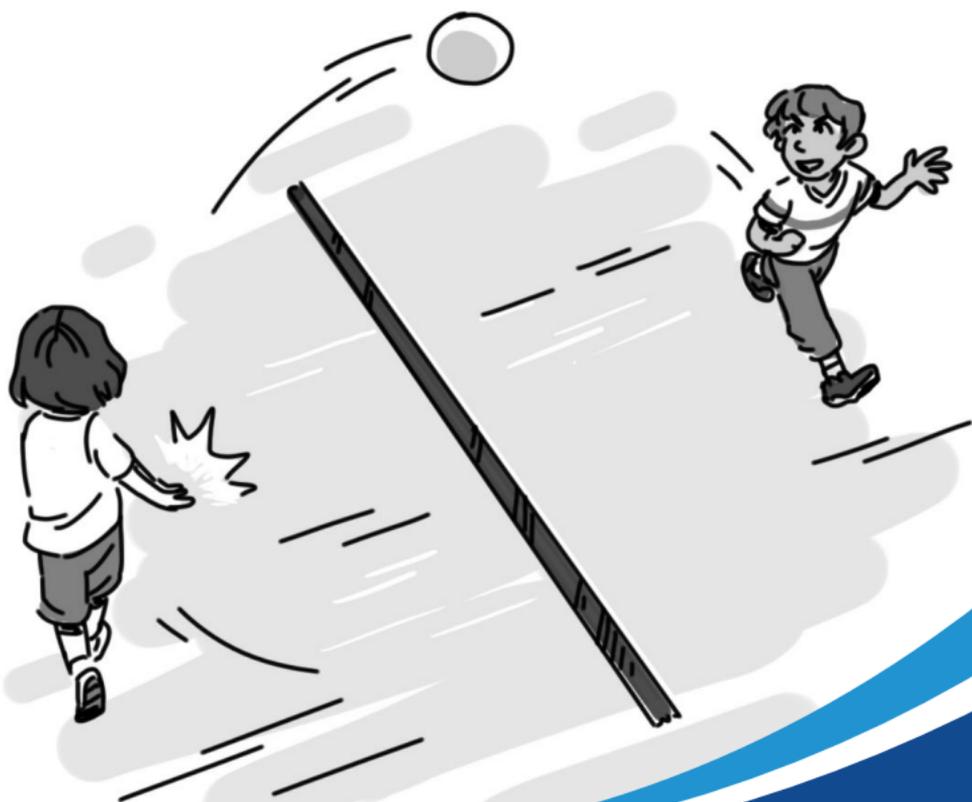
Équilibrer une balle sur un cône.

Laissez votre jeune athlète frapper la balle du cône avec la raquette.

## Conseil de jeu en groupe

Mettre en place des marqueurs de plancher pour former des bases. Laissez vos jeunes athlètes exécuter les bases après avoir frappé la balle.

# Débuter le volleyball



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Débuter le volleyball

**Matériaux :** Corde ou ruban adhésif et balle ou ballon

Créez un «filet» en plaçant une corde ou une bande de ruban adhésif sur le sol. Faites deux équipes et demandez à une équipe de se placer de chaque côté du filet. Laissez les équipes taper le ballon par-dessus le filet, les mains ouvertes.

## Plus de façons de jouer

Demandez aux équipes de travailler ensemble en une seule équipe. Comptez le nombre de fois où votre groupe peut taper la balle au-dessus du filet avant qu'il ne touche le sol.

# Coup de pied stationnaire



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Coup de pied stationnaire

**Matériaux :** Marqueurs de balle et de plancher

Placez une balle au sol devant votre jeune athlète. Laissez-les la frapper vers vous avec le bout de leur pied préféré.

## Plus de façons de jouer

Placez des marqueurs de plancher et demandez à votre jeune athlète de frapper la balle entre eux.

# Tir de penalty



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Tir de penalty

**Matériaux :** Marqueurs de balle et de plancher

Placez une balle sur le sol. Laissez votre jeune athlète courir jusqu'à la balle, puis la frapper vers vous.

## Plus de façons de jouer

Laissez votre jeune athlète courir vers la balle et la frapper entre deux marqueurs de plancher pour marquer un but.

# Pratique de passe



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Pratique de passe

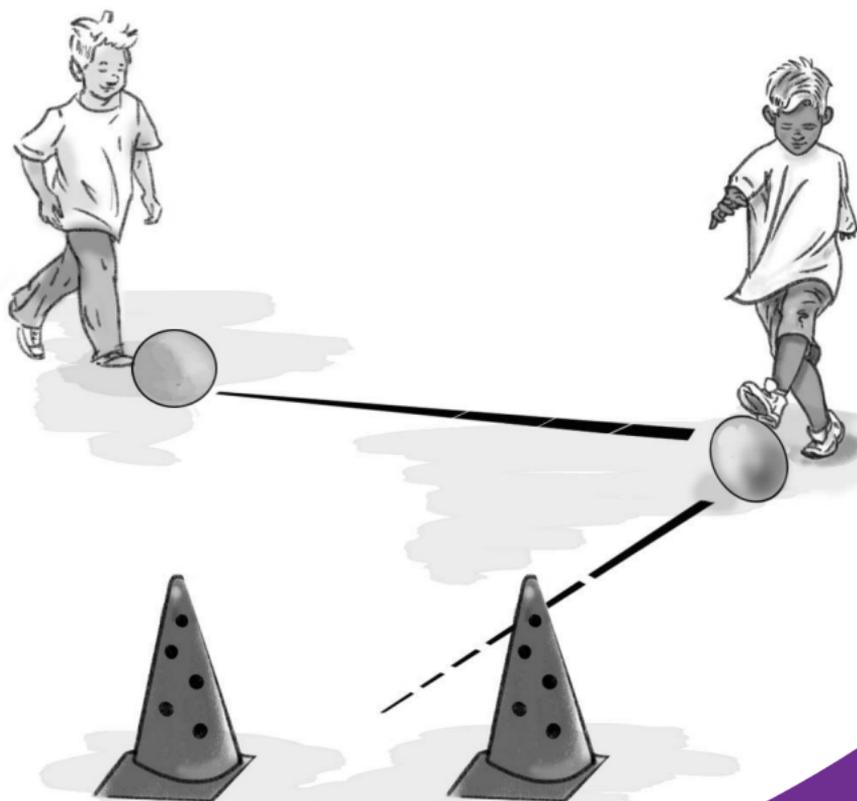
## Matériaux : Balle

Demandez aux jeunes athlètes de se présenter face à face ou en cercle. Laissez-les taper la balle les uns aux autres. Assurez-vous de garder la balle à l'intérieur du cercle.

## Conseil de renforcement des compétences

Encouragez votre jeune athlète à suivre sa jambe pendant qu'il frappe.

# Donner et partir



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Donner et partir

**Matériaux : Marqueurs de balle et de plancher**

Donnez un coup de pied au ballon vers votre jeune athlète. Demandez-lui de frapper la balle entre deux marqueurs de plancher... pendant qu'elle est en mouvement. Comptez le nombre de buts que votre jeune athlète peut marquer.

## Conseil de renforcement des compétences

Éloignez les marqueurs de plancher du tireur ou rapprochez-les les uns des autres

# Flipper



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Flipper

**Matériaux : Cordes ou bâtons, blocs ou jouets et balle**

Créez un cadre à l'aide de cordes, de bâtons ou de blocs. Ajoutez des blocs ou des jouets à l'intérieur du cadre pour créer des obstacles.

Demandez aux jeunes athlètes de se tenir de chaque côté du cadre et de frapper la balle l'un contre l'autre, en la laissant rebondir contre le cadre et les obstacles.

Regardez où elle va et comment elle change de direction.

## Jeu sain au quotidien

Demandez aux jeunes athlètes d'annoncer leur sport préféré ou leur activité sans écran lorsque la balle vient vers eux.

# Bowling à trois quilles



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Bowling à trois quilles

**Matériaux :** Cordes ou bâtons, tasses ou bouteilles et balles en plastique

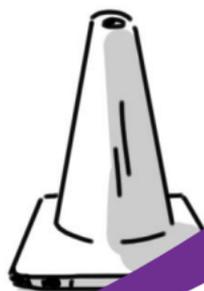
Construisez une piste de bowling avec des cordes, des bandes de ruban adhésif ou des bâtons. Empiler au moins trois tasses ou bouteilles à l'extrémité de la voie.

Laissez votre jeune athlète frapper le ballon dans l'allée pour essayer de les renverser.

## Conseil de renforcement des compétences

Allongez l'allée ou utilisez une balle plus petite.

# Dribble de cône



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Dribble de cône

**Matériaux :** Cônes ou jouets et balle

Placez des cônes ou des jouets sur le plancher. Laissez votre jeune athlète frapper une balle autour de votre espace de jeu. Dites-lui d'essayer de ne pas frapper les cônes.

## Conseil de renforcement des compétences

Encouragez les jeunes athlètes à se concentrer sur la balle avant de frapper et sur la cible tout en donnant un coup de pied.

# Jeu de plates-formes



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Jeu de plates-formes

## Matériaux : Balle

Demandez à votre jeune athlète de rester en équilibre sur un pied, sa jambe qui frappe devant et ses bras écartés. Demandez-lui de balancer la jambe en avant et en arrière.

Ensuite, demandez-lui de tenir un ballon à deux mains et de le laisser tomber pendant que sa jambe est retournée, et de balancer sa jambe vers l'avant pour lancer la balle.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de faire un lancer, développez ses compétences à l'aide des activités **équilibre et saut et frappe**. Puis réessayez.

# Galop



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Galop

## Matériaux : Marqueurs de plancher

Placez les marqueurs de plancher en ligne droite. Demandez à votre jeune athlète de sauter sur chaque marqueur avec son pied préféré, puis à ramener son pied arrière sur le marqueur.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus de pratique avant de galoper, développez les compétences à l'aide des activités **Marche et course** et **Équilibre et Saut**. Puis réessayez.

# Saut



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Saut

## Matériaux : Marqueurs de plancher

Placez les marqueurs de plancher en ligne droite.

Demandez à votre jeune athlète de monter sur un marqueur, puis sauter avec ce pied. Lorsque le pied sautillant atterrit, demandez à votre jeune athlète de sauter sur le prochain marqueur avec l'autre pied.

Sautez jusqu'au bout des marqueurs de plancher.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de sauter, développez les compétences à l'aide des activités **Marche et course** et **Équilibre et Saut**. Puis réessayez.

# Se tenir debout, rouler et piéger



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Se tenir debout, rouler et piéger

Matériaux : Balle

Demandez aux jeunes athlètes de se tenir face à face ou en cercle. Laissez un jeune athlète lancer une balle pendant que l'autre l'arrête ou la piège sous un pied.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant d'arrêter ou de piéger, développez les compétences à l'aide des activités de **piège et capture** et de **tir**. Puis réessayez.

# Deux-contre-un



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Deux-contre-un

## Matériaux : Marqueurs de balle et de plancher

Créez un objectif à partir de deux marqueurs de plancher. Demandez à une personne de se placer entre les marqueurs de plancher pour bloquer l'objectif, tandis que deux autres essaient de marquer un but.

Lors d'un coup de pied ou d'un coup de sifflet, laissez un jeune athlète frapper le ballon pour le passer à un autre, qui le frappe ensuite pour tirer vers le but.

Laissez tout le monde s'entraîner à passer, tirer et être gardien de but.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de jouer deux contre un, développez les compétences à l'aide des activités de **piège et capture** et de **tir**. Puis réessayez.

# Un-contre-un



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Un-contre-un

**Matériaux : Marqueurs de balle et de plancher**

Créez un objectif à partir de deux marqueurs de plancher. Pendant que vous courez vers le but, tirez pour faire une passe de balle à votre jeune athlète et en recevoir de lui trois fois. Après la troisième passe, laissez votre jeune athlète tirer au but.

## Tip

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de jouer en un contre un, développez les compétences à l'aide des activités de **piège et capture** et de **tir**. Puis réessayez.

# Dribble



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Dribble

## Matériaux : Balle

Tenez-vous derrière votre jeune athlète. Aidez-les à faire rebondir la balle avec les deux mains, en la touchant mais en ne l'attrapant pas.

Progressez en aidant moins, en utilisant des balles plus petites et en encourageant votre jeune athlète à utiliser une main.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de dribbler, développez vos compétences à l'aide des activités **piège et capture**. Puis réessayez.

# Passer et tirer



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Passer et tirer

**Matériaux : Balle, cerceau ou panier**

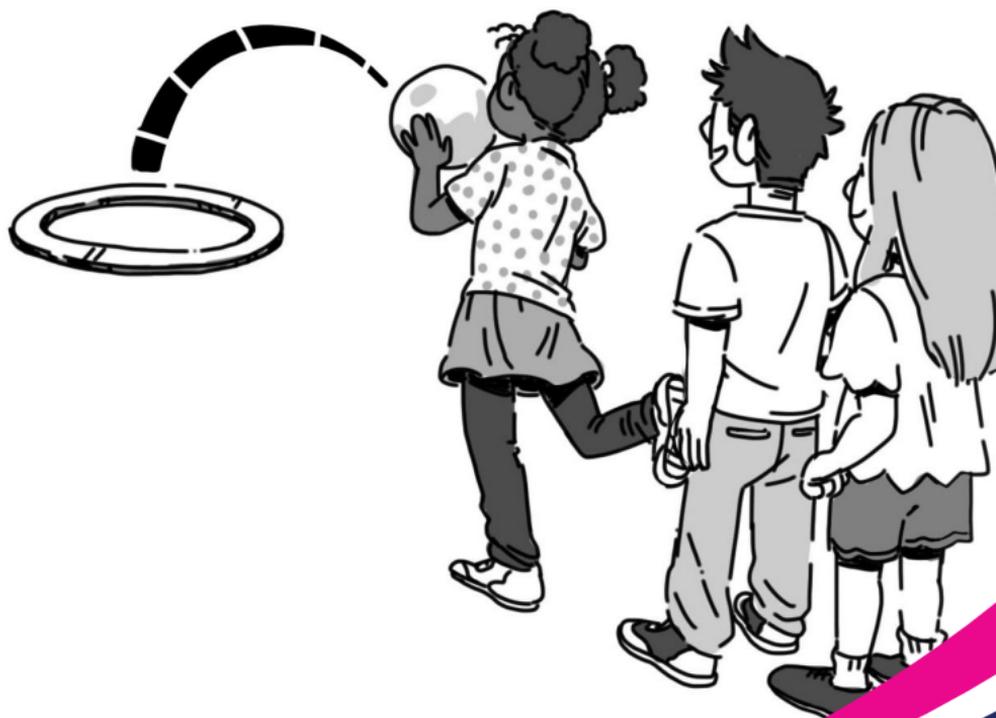
Tenez-vous face à votre jeune athlète avec un panier ou un cerceau sur le plancher entre vous. Lancez, faites rebondir pour passer ou passer la balle dans les deux sens trois fois.

Après la troisième passe, laissez la personne qui tient la balle tirer sur le cerceau. Marquez!

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de jouer à la passe et au tir, développez les compétences à l'aide d'activités de **piège et capture** et **lancers**. Puis réessayez.

# Dribbler et tirer



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Dribbler et tirer

**Matériaux : Cerceau ou panier et balle**

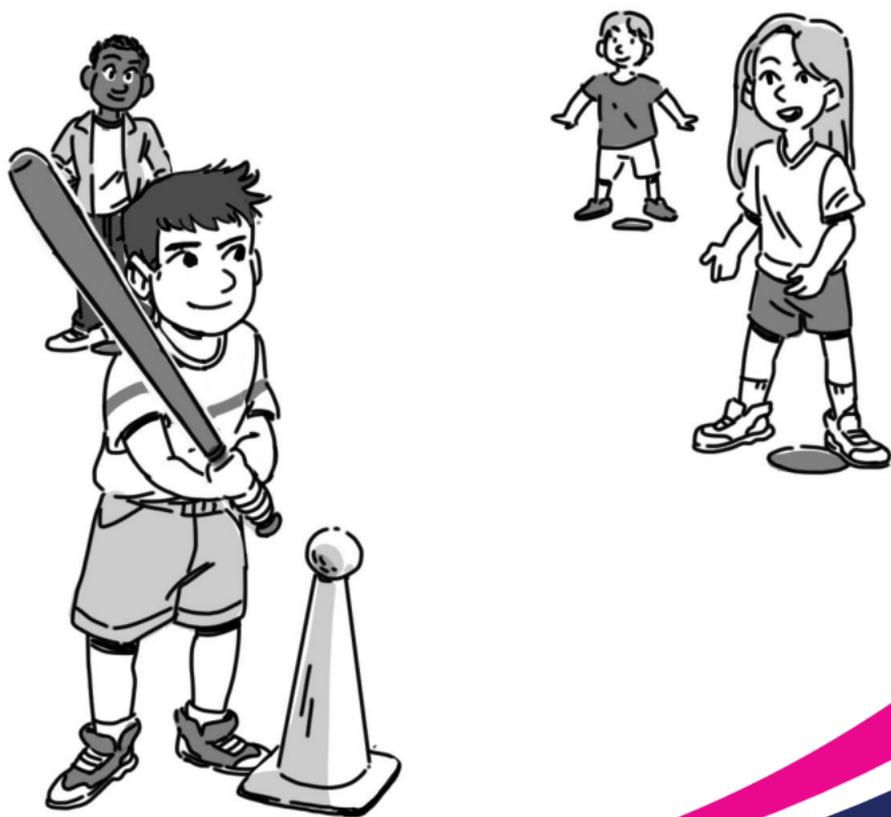
Placez un cerceau ou un panier sur le sol devant votre jeune athlète. Laissez-le dribbler trois fois puis tirer sur le cerceau.

Après son tir, c'est à votre tour. Demandez-lui de ramasser la balle et de vous la remettre. Faites votre tir, puis changez à nouveau.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de jouer au dribble et au tir, développez vos compétences à l'aide des activités **piège et capture** et **lancers**. Puis réessayez.

# Exécuter les bases



Special Olympics  
**Young Athletes**



# Exécuter les bases

**Matériaux :** Marqueurs de plancher, boule, bloc ou cône et bâton ou batte

Battez! Commencez par construire des bases en utilisant des marqueurs de plancher. Sur la base de la maison, équilibrez une balle sur un cône.

Demandez à une personne de se tenir sur chaque base. Laissez la personne sur la base d'origine frapper la balle avec le bâton ou la batte, puis exécutez les bases. Laissez les autres joueurs sur les buts faire tourner la balle avant que le frappeur ne rentre à la maison.

Donnez à chacun un tour à chaque base.

## Astuce

Les compétences sportives avancées exigent de la force, de l'équilibre, de la vision et de la coordination. Si votre jeune athlète a besoin de plus d'entraînement avant de jouer à l'exécution des bases, développez les compétences à l'aide des activités **Marche et course** et **Frappe**. Puis réessayez.