



Jeunes Athlètes de Special Olympics

Guide pour les familles et les personnels soignants



Special Olympics
Young Athletes

Bienvenue aux Jeunes Athlètes de Special Olympics

Partagez la joie du sport avec votre enfant! Jeunes Athlètes est un programme de sport et de jeu destiné aux enfants âgés de 2 à 7 ans, avec ou sans déficience intellectuelle. Les activités de Jeunes Athlètes rendent divertissant et facile la poursuite de l'apprentissage de votre enfant à la maison.

Pourquoi le programme Jeunes Athlètes?

- Améliore les habiletés motrices.
- Prépare les enfants au sport et à l'école
- Contribue à un apprentissage social et émotionnel.
- Inspire l'acceptation par le jeu inclusif.
- Développe les compétences quotidiennes pour une vie active et saine.

Dans ce guide

Comment jouer à la maison... .p. 3

Conseils pour les jeunes athlètes... .p. 4.

Développer des habitudes saines grâce au jeu sain... .p. 6

C'est quoi la suite?... .P. 6



Comment jouer à la maison

Les activités que votre enfant apprend à l'école se trouvent dans le **Guide de l'activité Jeunes athlètes**. La pratique de ces activités à la maison continuera le développement de leurs compétences.

Les activités sont divertissantes et faciles à faire à la maison.

Comment commencer

- Demandez à l'enseignant ou à l'entraîneur de votre enfant quelles activités votre enfant pratique à l'école.
- Réservez 20 à 30 minutes quelques fois par semaine à la maison pour que votre enfant puisse s'entraîner au moins trois fois par semaine.
- Choisissez 2 ou 3 activités à jouer à la fois.

Comment jouer

- Chaque semaine, demandez à l'enseignant ou à l'entraîneur de votre enfant quelles activités pratiquer.
 - Jouez à des activités que votre enfant aime.
 - Utilisez des objets que vous avez à la maison pour du matériel, tels que des jouets, des bouteilles d'eau vides et des serviettes.
 - Choisissez des activités qui correspondent à votre espace et au nombre de personnes qui jouent.
 - Si vous jouez à l'intérieur, choisissez un espace confortable pour les enfants et suffisamment grand pour jouer en toute sécurité.
 - Si vous jouez à l'extérieur, jouez dans une zone avec des frontières. Utilisez des cônes ou des marquages pour indiquer les limites.
 - Célébrez souvent votre enfant. Dites des choses comme : «Tu as très bien réussi à...» ou «Je suis fier de toi quand...»
 - Amusez-vous!
-

Il n'y a pas d'échec chez les jeunes athlètes, alors essayez de nouvelles compétences et jouez souvent. La répétition est la clé du développement des compétences et plus vous jouez, plus votre enfant aura confiance en lui.

Trouvez plus de façons de jouer à la maison sur SpecialOlympics.org/YoungAthletes.

Conseils pour les Activités Jeunes Athlètes

Les activités Jeunes athlètes, répertoriées dans le **Guide d'activité** et sur les **Fiches d'activité Jeunes athlètes**, correspondent à 8 domaines de compétences clés.

Choisissez différentes activités du même domaine de compétences pour développer chaque compétence. Au fur et à mesure que votre enfant gagne en confiance, essayez des activités plus difficiles.

Soyez créatif avec des activités répondant aux besoins de votre enfant. Jouez en groupe avec d'autres enfants et membres de la famille pour enseigner le jeu en équipe et l'acceptation.

Domaines de compétences

Les **compétences de base** aident à enseigner la santé, la forme physique et la conscience de soi et de son environnement.

Jouez des mots tout en les prononçant pour aider votre enfant à établir des liens.



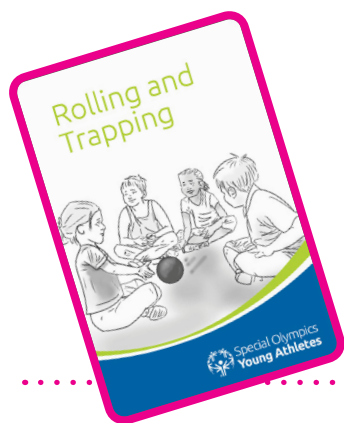
Les activités **Marche et course** permettent aux enfants d'explorer et de jouer et d'apprendre.

Encouragez votre enfant à regarder où il va et à garder les hanches et les pieds tournés vers l'avant pour améliorer l'équilibre et la coordination.

Les activités **Équilibre et saut** aident les enfants à monter les escaliers, à marcher sur des surfaces dénivelées comme l'herbe ou le sable, et à faire des bonds.

Demandez à votre enfant de regarder un objet immobile (vous, une image ou un jouet) pour l'aider à équilibrer.





Les compétences **Pièger** (arrêter une balle avec le corps) et les compétences **Attraper** (arrêter une balle avec les mains) améliorent la coordination œil-main.

Choisissez une balle que votre enfant peut piéger et attraper. Utilisez des balles plus petites pour que votre enfant gagne en confiance.

Lancer nécessite force, souplesse, équilibre et coordination pour que votre enfant puisse saisir et lâcher des objets.

Aidez votre enfant à s'exercer à avancer avec le pied opposé à son bras de lancement.



Frapper un objet avec une main ou un autre objet aide à développer la coordination œil-main.

Commencez avec de grosses balles et des objets immobiles, qui sont plus faciles à frapper que ceux qui sont petits ou en mouvement.

Le **tir** aide à développer la coordination et l'équilibre entre le pied et les yeux.

Demandez à votre enfant de s'entraîner à garder les yeux sur la balle avant de tirer et sur la cible pendant qu'il tir.



Les compétences sportives avancées combinent les mouvements dans des activités plus complexes.

Ces activités combinent différents domaines de compétences dans des sports comme le football et le softball. Si votre enfant a besoin de plus de pratique avec une seule compétence, reprendre les activités de ce domaine peut l'aider à s'adapter à ces activités.

Développer des habitudes saines grâce à des jeux sains

Vous pouvez aider votre enfant à adopter des habitudes saines en :

- Donner le bon exemple en restant actif et en mangeant sainement.
- Être actif avec votre enfant - marchez, dansez et jouez ensemble en famille.
- Prendre le temps de jouer tous les jours.
- Pratiquer les activités Jeunes athlètes au lieu de regarder la télévision.
- Parler d'aliments et d'activités sains pendant la récréation.
- Laisser votre enfant vous aider à choisir des collations et des repas sains.
- Manger des fruits ou des légumes après le jeu plutôt que des en-cas sucrés.
- Donner à votre enfant de l'eau ou du lait à boire, au lieu de soda ou du jus.
- Donner plus de temps de jeu ou des autocollants comme récompenses au lieu de bonbons ou des collations.
- Ajouter des chansons ou des jeux à des habitudes saines comme se laver les mains et se brosser les dents.
- Afficher l'affiche «Préparez-vous à des jeux sains tous les jours» dans votre maison ou votre aire de jeux.

Trouvez d'autres façons de transformer vos habitudes de jeu en habitudes saines dans le **Guide d'activité pour les jeunes athlètes**.

Quelle est la prochaine étape ?

Continuez à explorer les sports et à jouer sainement avec votre enfant! Special Olympics propose plus de 30 sports individuels et collectifs aux personnes âgées de 8 ans et plus, avec ou sans déficience intellectuelle. Special Olympics peut aider votre enfant à passer du programme Jeunes Athlètes aux sports de compétition.

Grâce au réseau de soutien familial, les membres de la famille peuvent devenir des responsables, des entraîneurs ou des bénévoles. Special Olympics offre également des programmes de santé, de fitness et de bien-être, notamment des dépistages médicaux et des programmes de soins de santé communautaires.

Contactez votre programme Special Olympics local pour en savoir plus ou visitez la page SpecialOlympics.org/GetInvolved.