



Special Olympics
Young Athletes



Jeunes athlètes

.....
PLANS DES LEÇONS
.....

ABRÉGÉ
2 À 4 ANS

REMERCIEMENTS

Ashley Leidholt

Conseillère en école primaire

Jennifer Hansen

Haute responsable de Jeunes athlètes

Rebecca Ralston

Directrice supérieure, Petite enfance et santé préventive

Ellen Anderson, PT, PhD

Professeure associée, Université Rutgers

Conseillère, Jeunes athlètes

Mercy Ng'eno, MBCHB, MMed, PGDip

Rady Children's Hospital, UCSD

Cassandra Ryan

Gestionnaire de projet petite-enfance

Anne Goudie

Correctrice

Andrea Cahn

Vice-présidente, Écoles championnes unifiées des Jeux olympiques spéciaux

Ryland Towne

Gestionnaire de Jeunes athlètes

Meredith Schwinder

Graphiste

Écoles, enseignants et membres du personnel pilotes

Arizona, Kansas, Michigan et New York

Jeux olympiques spéciaux de New Jersey

Guide scolaire

Jeux olympiques spéciaux de Caroline du Sud

Club des jeunes lecteurs unifiés



Le contenu de ces « Plans de leçons pour les jeunes athlètes » ont été développés grâce au financement généreux du ministère américain de l'Éducation, #H380W150001 et #H380W160001. Toutefois, ces contenus ne représentent pas nécessairement la politique du ministère américain de l'Éducation et il ne faut pas présumer de l'approbation du gouvernement fédéral.

Cette ressource a été élaborée avec le soutien de la Fondation Golisano et d'accord de coopération #NU27DD000021 des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) américains. Son contenu est la responsabilité des Jeux olympiques spéciaux et ne représente pas nécessairement les positions des CDC.

4 Présentation

19 Module 1 : Compétences fondamentales

- 20 Étapes clés du développement
- 21 Leçon 1
- 25 Leçon 2
- 29 Leçon 3
- 33 Bilan et lien avec la maison
- 34 Documents à imprimer

38 Module 2 : Marcher et courir

- 39 Étapes clés du développement
- 40 Leçon 1
- 44 Leçon 2
- 48 Leçon 3
- 52 Bilan et lien avec la maison
- 53 Documents à imprimer

72 Module 3 : Garder l'équilibre et sauter

- 73 Étapes clés du développement
- 74 Leçon 1
- 78 Leçon 2
- 82 Leçon 3
- 86 Bilan et lien avec la maison
- 87 Documents à imprimer

90 Module 4 : Bloquer et attraper

- 91 Étapes clés du développement
- 92 Leçon 1
- 96 Leçon 2
- 100 Leçon 3
- 104 Bilan et lien avec la maison
- 105 Documents à imprimer

108 Module 5 : Lancer

- 109 Étapes clés du développement
- 110 Leçon 1
- 114 Leçon 2
- 118 Leçon 3
- 122 Bilan et lien avec la maison
- 124 Documents à imprimer

127 Module 6 : Frapper

- 128 Étapes clés du développement
- 129 Leçon 1
- 133 Leçon 2
- 137 Leçon 3
- 141 Bilan et lien avec la maison
- 143 Documents à imprimer

146 Module 7 : Coups de pied

- 147 Étapes clés du développement
- 148 Leçon 1
- 152 Leçon 2
- 156 Leçon 3
- 160 Bilan et lien avec la maison
- 162 Documents à imprimer

165 Module 8 : Compétences avancées

- 166 Leçon 1
- 170 Leçon 2
- 174 Leçon 3
- 178 Bilan et lien avec la maison
- 179 Documents à imprimer

Chers collègues éducateurs,

J'ai l'immense joie de vous présenter notre nouvelle ressource Jeunes athlètes aux Jeux olympiques spéciaux, les plans de leçons Jeunes athlètes pour toute l'année. Les plans de leçons Jeunes athlètes sont un outil essentiel qui transformera le paysage éducatif mondial. En tant qu'éducateur, défenseur de l'apprentissage social et émotionnel et président des Jeux olympiques spéciaux, je suis profondément engagé à garantir que les enfants de toutes capacités s'épanouissent et prospèrent ensemble.

Jeunes athlètes, un programme au cœur des Jeux olympiques spéciaux adapté aux enfants avec et sans handicap intellectuel âgés de 2 à 7 ans, est un modèle d'inclusion, au service de tous les enfants par le biais du jeu et du développement des compétences motrices. Le dévoilement des plans de cours annuels Jeunes athlètes offre une occasion unique de donner aux éducateurs les moyens de créer des classes véritablement inclusives. Cette ressource complète ne perfectionne pas seulement les habiletés motrices fondamentales essentielles au développement physique, mais intègre également de manière transparente l'apprentissage socioémotionnel et scolaire pour favoriser une croissance holistique. En adoptant ces plans de cours uniques, les écoles favoriseront le bien-être physique de tous les élèves, tout en inculquant les valeurs importantes d'empathie, de compréhension et de collaboration.

Rejoignez-nous et soutenez l'utilisation de ce nouvel outil crucial au sein de votre communauté scolaire pour enrichir le parcours éducatif de chaque élève. Il est temps de nous assurer que chaque enfant, indépendamment de ses capacités, ressente un profond sens d'appartenance et de valorisation de soi.

Bien cordialement,

A handwritten signature in black ink, reading "Timothy Shriver".

Dr. Timothy Shriver
Président du conseil d'administration
Special Olympics International

Chaque leçon dans cette ressource est organisée en 5 composants.

- **Temps de leadership**

Il s'agit de la base de la ressource, car cette partie crée un cadre pour parler de l'apprentissage socioémotionnel des élèves et instaurer des liens de confiance dans votre salle de classe. Chaque semaine, il y a un livre pour aider à susciter les discussions, encourager la réflexion profonde et servir de pont vers d'autres conversations et connexions dans toute la classe. Utilisez cette section comme début d'une leçon Jeunes athlètes complète, ou lisez-la à voix haute pendant une pause casse-croûte, une pause cérébrale ou à tout autre moment de votre journée où vous disposez de 5 à 10 minutes supplémentaires. Vous retrouverez des codes QR pour la lecture de livres virtuels dans les ressources.

- **Force et endurance**

Cette section est notre activité d'échauffement pour préparer nos corps aux exercices et aux jeux. Utilisez ceci pour l'échauffement, mais gardez également ces liens GoNoodle, ces affiches d'échauffement ou ces chansons à disposition pour des pauses cérébrales supplémentaires dont vous pourriez avoir besoin tout au long de votre journée en classe.

- **Compétence ciblée**

La première activité ou le premier jeu est conçu pour présenter la compétence enseignée. Il s'agit soit d'une compétence explicitement enseignée, comme la manière de lancer correctement une balle par en dessous, soit d'un jeu qui intègre cette compétence.

- **Activité/jeu facultatif**

L'activité ou le jeu suivant vise à renforcer la compétence ou revoir un jeu ou une compétence qui a été enseignée précédemment. Selon le timing, n'hésitez pas à incorporer cette activité à votre leçon ou à la garder pour un autre moment de la journée ou de la semaine. Toutes les activités peuvent être utilisées comme des jeux distincts à insérer dans votre journée lorsque vous avez le temps ou enseignées comme une leçon cohérente.

- **Retour au calme/flexibilité**

Tout comme la section Force et endurance, ce retour au calme est l'opportunité pour les élèves de sortir de leur séance Jeunes athlètes et calmer leur corps. Gardez ces différents exercices à portée de main pour une pause cérébrale apaisante ou un moyen de transition entre différentes activités dans votre classe.

- **Documents à imprimer**

Tout au long de la ressource, vous trouverez des références à différents posters pour aider les élèves à comprendre certaines compétences ou certains jeux. Imprimez ces documents et laminez-les au début de l'année pour vous préparer pour les leçons en avance !

Équipement	Suggestions de substitutions
 Poutre d'équilibre	Ruban adhésif Corde
 Petite balle en mousse	Balle de tennis N'importe quelle petite balle
 Sacs de fèves	Petits jouets ou figurines souples Sacs remplis de riz, de sable ou de fèves Objets naturels tels que des fleurs ou des feuilles
 Cônes sportifs	Boîtes Bouteilles de limonade vides remplies de sable
 Grands blocs en plastique	Blocs en mousse ou en bois Briques
 Baguette en plastique	Bâton Tube de serviettes en papier
 Pale	Bâton court
 Marqueurs de sol	Autocollants ou ruban adhésif Carrés de tapis Formes dessinées à la craie
 Cerceaux	Cerceaux Chambres à air de vélo Vieux pneus
 Écharpe	Torchon Petit morceau de tissu
 Balle d'aire de jeux	Ballon de plage Tout ballon léger Ballon de baudruche

ÉQUIPEMENT

Équipement		Suggestions de substitutions
	Parachute	Grand morceau de tissu Drap
	6 dés	Imprimez ces patrons et pliez-les pour créer des dés
	Cordes à sauter	Corde
	Mètre à ruban ou bâton d'un mètre	Règles Règles à imprimer
	Quilles de bowling	Gobelets en plastique Bouteilles en plastique
	Ballon de basket pour chaque élève	Ballon d'aire de jeux pour chaque élève
	Ballon de football pour chaque élève	Ballon d'aire de jeux pour chaque élève
	Cubes unifix	Autres objets de manipulation pour les mathématiques (cubes, jetons, etc.)
	Petit panier de basket- ball	Panier Boîte
	Moyen de passer de la musique (enceinte, téléphone, ordinateur)	

POINTS CLÉS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION DANS LA SALLE DE CLASSE

Escape et sécurité

- **No trop grand, ni trop petit**
Prenez le temps de lire chaque activité. Assurez-vous que l'espace correspond aux besoins de l'activité et au nombre d'enfants dans le groupe.
- **En intérieur ou à l'extérieur**
Le programme Jeunes athlètes convient à la fois aux espaces intérieurs et extérieurs. Prêtez attention à l'espace entre les élèves. Délimitez l'espace pour assurer la sécurité.
- **Un espace ou deux espaces**
De nombreux enseignants ont suivi le programme Jeunes athlètes en divisant leur classe en deux groupes. Utilisez une salle de classe et les couloirs pour organiser deux groupes d'enfants à la fois

Structure

- **Mettez en place une routine**
Les routines offrent des attentes claires, de la cohérence et du réconfort pour de nombreux enfants.
- **Prévoyez des pauses de repos**
Proposez un espace où les enfants peuvent se reposer s'ils sont fatigués ou trop stimulés par l'environnement ou l'activité.
- **Encouragez différents types de mouvement pour passer d'une activité à une autre**
Cela renforce différents muscles et encourage les enfants à apprendre de nouvelles compétences.
- **Utilisez de la musique pour signaler les transitions**
Des chansons peuvent être utilisées pour signaler la fin d'une activité et le début d'une autre.
- **Partenaires unifiés**
Faites en sorte que les enfants plus âgés ou ceux sans handicap intellectuel assistent les enfants plus jeunes en leur montrant les activités en tant que leaders et partenaires unifiés.
- **Hydratation et casse-croûtes sains**
Proposez de l'eau et des fruits à la fin de la séance, si possible. Une bonne hydratation et une alimentation saine sont importantes pour la santé physique et l'apprentissage.

Application Jeunes athlètes

Jeunes athlètes a une application qui est une excellente ressource pour les parents et les gardiens à la maison. Elle supporte la croissance de votre enfant en proposant des suggestions d'activités en fonction des compétences individuelles de votre enfant, que vous pouvez pratiquer à la maison et selon votre rythme. Retrouvez le [dépliant à imprimer](#) à la fin du Module 1 pour obtenir le code QR et les liens à envoyer à la maison !

MODIFICATIONS ET ADAPTATION DE L'ÉQUIPEMENT

Changer l'équipement peut réduire les risques de blessure et augmenter les chances de succès. Les balles, les frisbees, les ballons, les palets, les battes, les pales, les bâtons, les bases, les filets, les buts et l'équipement de fitness peuvent être modifiés pour s'adapter aux besoins de chaque enfant.

- **Changer la taille de la balle**

Utilisez une balle ou un article sportif (palet, volant) plus petit ou plus grand.

- **Longueur ou largeur**

Utilisez de l'équipement de frappe (batte, bâton) d'une longueur ou largeur différente.

- **Poids**

Proposez de l'équipement de frappe ou des balles plus légères ou plus lourdes.

- **Poignée**

Utilisez des accessoires munis d'une poignée plus grande, plus petite, plus souple ou formée pour la main de l'enfant.

- **Composition et texture**

Proposez une variété de balles et d'équipements de frappe en mousse, tissu, plastique, caoutchouc, carton ou d'autres matériaux.

- **Couleurs**

Utilisez de l'équipement de nombreuses couleurs à des fins d'organisation ou pour visuellement stimuler les enfants.

- **Hauteur ou taille**

Baissez un filet, un but ou une base. Utilisez des bases plus grandes avec des numéros ou des couleurs. Augmentez la taille d'un but ou changez-en la hauteur pour augmenter la précision du lancer sur une cible.

- **Son, lumière, signes ou couleurs**

Utilisez des écharpes colorées, des images et d'autres éléments visuels pour identifier les lieux.

ADAPTATIONS INCLUSIVES

Le programme Jeunes athlètes offre un espace où les enfants aux différents niveaux de compétence peuvent réussir. Dans certains cas, en raison de la variété des capacités et des défis des élèves, il est possible que certaines activités doivent être adaptées pour que tous les élèves puissent participer.

Les cartes Adaptations inclusives sont une excellente ressource pour vous aider à commencer en vous offrant des suggestions d'adaptation des activités. L'objectif principal des adaptations des activités est d'encourager les élèves ayant les difficultés motrices et sensorielles ci-dessous à participer à la MÊME activité que leurs camarades. Il est bénéfique pour tous les élèves d'offrir ou de recevoir de l'assistance et de voir qu'il est possible d'effectuer des activités et d'atteindre des objectifs de différentes manières.



	Mobilité limitée (LM) : les élèves dont le mouvement des bras ou des jambes est limité ou peu coordonné ; un élève peut utiliser une chaise roulante ou un support pour le positionnement et la mobilité.
	Dispositif d'assistance (AD) : les élèves qui sont ambulateurs avec un dispositif d'assistance (déambulateur, béquilles, canne, entraîneur de marche) ou portent une attelle.
	Sourds ou malentendants (HOH) : les élèves atteints de handicaps auditifs.
	Handicap visuel (VI) : élèves atteints de difficultés avec la vue.
	Non-verbal (NV) : élèves présentant des difficultés avec la communication orale ; ils peuvent utiliser le langage des signes ou un dispositif de communication.
	Trouble sensoriel (SPD) : certains élèves peuvent être excessivement sensibles aux stimulus environnementaux mineurs (toucher, sons, etc.) alors que d'autres peuvent rechercher les stimulus sensoriels, dont le mouvement.



Lorsque vous voyez cette icône dans le coin inférieur droit d'une leçon, reportez-vous aux cartes Adaptations inclusives pour vous aider à adapter l'activité à tous les élèves.

MODIFICATIONS POUR LES ENFANTS ATTEINTS D'AUTISME

Songez aux suggestions suivantes lorsque vous planifiez des séances Jeunes athlètes qui comprennent des enfants atteints d'autisme :

Structure et régularité :

- Planifiez le programme Jeunes athlètes à la même heure chaque jour pour maintenir la régularité.
- Répétez la même structure pour chaque séance Jeunes athlètes. Commencez par un échauffement et une chanson d'ouverture. Organisez des entraînements individuels et des jeux en groupe. Puis, terminez par une chanson. Une routine régulière aide les enfants à savoir à quoi s'attendre.
- Offrez un début et une fin clairs aux activités.
- Utilisez des éléments visuels et des images pour accompagner les enfants dans les activités de la séance du jour.

Environnement et stimulus physiques :

- Limitez les distractions telles que les lumières vives et les sons forts.
- Évitez les sons soudains, comme les sifflets ou les applaudissements.
- Désignez une pièce calme ou proposez un espace calme où les enfants peuvent aller en cas de surstimulation.

Instruction :

- Définissez des limites claires pour les activités.
- Donnez des instructions claires et concises pour chaque activité. Cela aide les enfants à comprendre ce qui est attendu d'eux.
- Développez des règles pour encadrer les interactions sociales, le comportement et la communication. Utilisez ces règles pour mettre en place une structure au sein du groupe.
- Proposez aux enfants le soutien individuel de bénévoles, de personnel scolaire ou d'autres enfants.

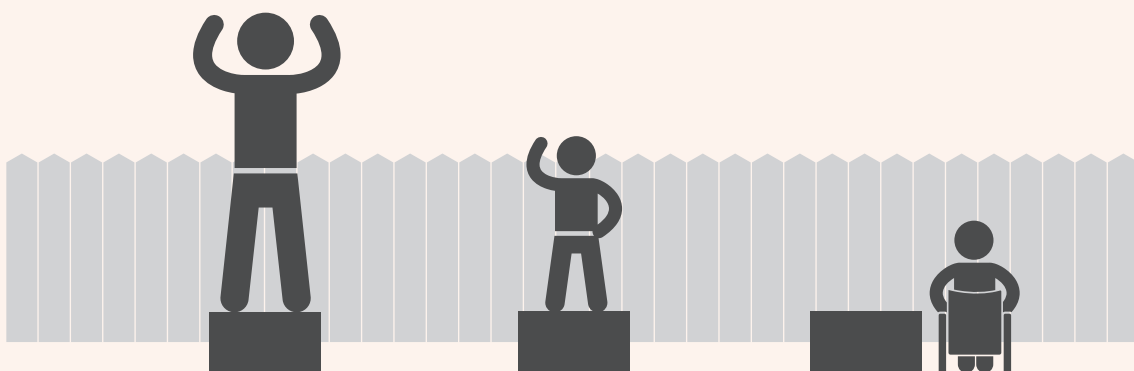
COMPRENDRE L'ÉQUITÉ ET L'INCLUSION

L'équité et l'inclusion jouent un rôle important pour l'établissement d'une base d'apprentissage et de compréhension auprès des élèves. La création d'un environnement propice à l'inclusion sociale pour tous les élèves améliore le processus d'apprentissage et offre des opportunités d'apprentissage, de croissance et de succès à tous les enfants, indépendamment de leurs capacités. Quand vous planifiez les plans de leçons JA, il est essentiel de comprendre les principes de l'équité et de l'inclusion et la manière dont ces concepts sont reflétés sur le quotidien dans la salle de classe.

Équité :

L'égalité signifie que tout le monde reçoit les mêmes ressources ou opportunités. L'équité reconnaît que les besoins, les capacités et les circonstances de chaque personne sont différentes, et alloue les ressources et les opportunités dont chaque individu a besoin pour atteindre un résultat égal. L'équité assure que tous les élèves aient un accès aux opportunités, aux ressources et à l'assistance dont ils ont besoin pour améliorer leur apprentissage et répondre à leurs besoins individuels. En relation avec les plans de leçons JA, l'équité assurera que chaque élève bénéficie des modifications et des adaptations dont il a besoin pour participer aux activités de façon constructive.

ÉGALITÉ

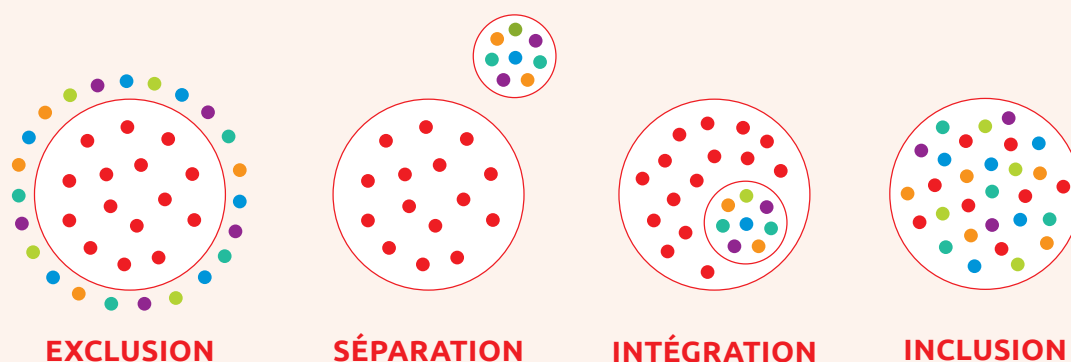


ÉQUITÉ



Inclusion :

L'inclusion consiste à accepter toutes les personnes sur un pied d'égalité, quelles que soient leurs capacités, leur origine ethnique, leur âge, leur religion ou leur identité de genre, et à veiller à ce qu'elles aient accès aux mêmes services et opportunités que tout le monde. L'inclusion dans la salle de classe est l'acceptation de tous les élèves, indépendamment de leurs capacités, et la création d'un espace dans lequel tous les élèves peuvent apprendre et s'épanouir. Tous les élèves doivent être respectés en tant que membres importants de la salle de classe, participer pleinement aux activités en classe, et interagir avec des pairs de tous niveaux de capacité pour favoriser un développement holistique. En relation à la ressource JA, l'inclusion assurera que tous les élèves puissent être inclus dans les activités JA et y participer avec leurs pairs, atteints de handicaps intellectuels ou non.



L'exclusion survient quand les élèves sont directement ou indirectement privés de l'accès à l'éducation sous quelque forme que ce soit.

La ségrégation survient lorsque l'éducation des élèves handicapés est dispensée dans des environnements distincts conçus ou utilisés pour répondre à une déficience particulière ou à diverses déficiences, de manière isolée des élèves non handicapés.

L'intégration est un processus de placement des personnes atteintes de handicaps dans des établissements d'enseignement traditionnels existants, à condition que cette personne puisse s'adapter aux exigences standardisées de ces établissements.

L'inclusion implique un processus de réforme systémique incarnant des changements et des modifications du contenu, des méthodes d'enseignement, des approches, des structures et des stratégies de l'éducation pour surmonter les obstacles avec une vision servant à fournir à tous les élèves de la tranche d'âge concernée une expérience et un environnement d'apprentissage équitables et participatifs qui correspondent au mieux à leurs besoins et préférences.

Placer des élèves atteints de handicaps dans des classes ordinaires sans apporter de changements structurels, par exemple au niveau de l'organisation, du programme et des stratégies d'enseignement et d'apprentissage, ne constitue pas une inclusion. De plus, l'intégration ne garantit pas automatiquement la transition de la ségrégation vers l'inclusion.

MEILLEURES PRATIQUES POUR DES SALLES DE CLASSE INCLUSIVES

La création d'une salle de classe inclusive offre l'opportunité de reconnaître et valoriser les besoins d'apprentissage de chaque élève. Pour les éducateurs, cela peut impliquer d'adapter les méthodes et le matériel pédagogique pour garantir que tous les élèves, y compris ceux ayant un handicap intellectuel, soient pleinement impliqués et soutenus. Vous trouverez ci-dessous une variété de stratégies pour soutenir la création d'une salle de classe inclusive et la mise en œuvre des plans de cours JA de façon fidèle aux pratiques inclusives.

- Concevez vos leçons de manière à soutenir et répondre aux besoins des élèves atteints de handicaps intellectuels ou non. Si vous avez besoin d'assistance supplémentaire, contactez d'autres membres du personnel scolaire, tels que des enseignants en éducation spécialisée, des paraéducateurs, des orthophonistes, des ergothérapeutes, etc. pour créer une équipe de soutien.
- Suivez le principe STEP pour modifier et adapter les leçons et activités individuelles et assurer que chaque élève puisse participer de manière constructive. Cela peut inclure l'adaptation de la mise en œuvre des leçons quotidiennes et un rythme plus lent pour garantir que les élèves acquièrent les compétences fondamentales.
- Identifiez le résultat pour chaque élève dans chaque activité. L'apprentissage à plusieurs niveaux permettra aux élèves de travailler à différents niveaux sur la même tâche, tout en jouant ensemble.
- Offrez des expériences où les élèves peuvent en apprendre davantage sur les handicaps et les expériences auxquelles sont confrontés les enfants atteints de handicaps. Par exemple, faites porter un bandeau sur les yeux à tous les enfants pendant une activité pour leur donner la même expérience que celle d'un enfant atteint de troubles de la vue.
- Aidez les enfants à saisir des opportunités de leadership pendant les activités. Laisser les enfants choisir leur rôle dans les activités peut leur permettre de participer d'une manière qui est confortable et agréable pour eux.
- Songez à la manière dont vous communiquez avec les élèves et la manière dont les élèves communiquent entre eux. Utilisez à la fois des formes de communication verbales et non verbales et offrez des indications cohérentes aux élèves. Utilisez un langage simple et concis pour éviter la confusion.
- Présentez des histoires et des chansons de différentes cultures pour encourager le développement de l'empathie et du respect de différentes origines et perspectives.
- Offrez à chaque enfant l'opportunité de montrer ses points forts, que ce soit en racontant des histoires, en chantant ou au cours d'activités physiques, donnant à tous un sens de réussite et d'estime de soi.

ADAPTATIONS POUR LA MISE EN PLACE

Lors de la mise en place d'activités JA, il est important de s'adapter aux besoins individuels de chaque élève pour assurer un environnement d'apprentissage sûr, inclusif et individualisé. Tous les élèves, indépendamment de leur niveau de compétences et leurs capacités, peuvent participer au programme Jeunes athlètes. Avant de commencer les activités, les éducateurs devraient documenter les besoins de leurs élèves et déterminer les aménagements ou modifications des activités, de l'équipement ou de la salle de classe pouvant être nécessaires pour assurer une participation constructive. La plupart des activités peuvent être adaptées à l'aide du principe STEP.

Largement utilisé dans l'environnement de l'éducation physique adaptée, le principe STEP est défini comme suit :

- **ESPACE :**
modifier l'espace dans lequel se déroule une activité, en fonction de l'activité
» *Exemple : réduire la taille d'un terrain pour l'adapter aux besoins des athlètes.*
- **TÂCHE :**
augmenter la participation par le biais de l'individualisation des activités pendant une leçon
» *Exemple : en fonction des besoins individuels, permettre aux athlètes de soit marcher, soit courir lorsqu'ils participent à une activité.*
- **ÉQUIPEMENT :**
modifier l'équipement utilisé pour augmenter les chances de succès pendant l'activité
» *Exemple : utiliser un ballon de baudruche au lieu d'une balle plus petite lors d'une activité où les élèves frappent la balle pour améliorer la coordination œil-main d'un élève.*
- **PERSONNES :**
changer le nombre d'enfants qui participent à une activité pour offrir une meilleure expérience à tout le monde
» *Exemple : permettre aux enfants de travailler seuls ou en groupes plus petits. Proposez aux élèves atteints de handicaps intellectuels ou pas d'agir en tant que leaders ou suiveurs en fonction de leurs capacités.*

ACTIVITÉS POUR L'AMÉLIORATION DE L'AUTORÉGULATION

Les leçons Jeunes athlètes peuvent favoriser le développement de compétences d'autorégulation chez les élèves. L'autorégulation signifie la capacité à gérer ses émotions, son comportement et les mouvements de son corps lorsqu'on est confronté à une situation difficile ou accablante. Les leçons prennent en charge l'autorégulation des manières suivantes :

- **Activité physique structurée** : la participation à des activités physiques structurées aide les élèves à apprendre à suivre des règles et comprendre l'importance de la discipline, ce qui joue un rôle clé dans l'autorégulation.
- **Jeu en groupe pour la gestion des émotions** : la participation à des activités de groupe permet aux élèves de ressentir des émotions telles que l'excitation, la déception ou la frustration dans un environnement sûr. Cela leur apprend à gérer leurs émotions efficacement.
- **Routine et régularité** : la structure régulière et prévisible des leçons peut être apaisante pour les élèves en leur offrant un sentiment de sécurité qui encourage une meilleure autorégulation.
- **Renforcement positif** : la ressource met l'accent sur le renforcement positif, qui encourage les élèves à comprendre les conséquences de leurs actions et à contrôler leur comportement en conséquence.

Des activités supplémentaires peuvent être ajoutées aux leçons et aux activités pour favoriser le développement futur des compétences d'autorégulation, en fonction des besoins des élèves.

- **Exercices de respiration** : apprenez aux élèves à inspirer profondément par le nez, en imaginant que leur ventre est un ballon qui se gonfle d'air, puis à lentement expirer par la bouche pour lentement dégonfler le ballon.
- **Écoute attentive** : jouez à un jeu d'écoute attentive pendant lequel l'enfant écoute divers sons autour de lui (par ex. le chant des oiseaux, le souffle du vent) et décrit ce qu'il entend. Cela peut aider les enfants à se sentir calmes et apaisés.
- **Yoga et étirements** : présentez des poses de yoga simples qui demandent de la concentration et de l'équilibre, ce qui peut aider à calmer l'esprit et le corps.
- **Histoires méditatives** : utilisez des histoires guidées pendant lesquelles les élèves doivent se représenter un scénario calme et paisible. Cela peut les aider à se détendre et gérer leurs émotions.
- **Coin de retour au calme** : encouragez les parents à créer un « coin de retour au calme » à la maison avec des objets réconfortants tels que des coussins moelleux, des livres ou de la musique apaisante. L'enfant peut utiliser cet espace quand il se sent accablé.

Les handicaps intellectuels et développementaux décrivent une large gamme de troubles qui sont généralement présents (mais souvent non détectés) à la naissance et affectent la trajectoire du développement physique, intellectuel et/ou émotionnel d'une personne de manière unique. Ces termes sont souvent utilisés pour les jeunes enfants qui présentent des retards ou manquent des étapes de leur développement, et ceux qui n'ont pas reçu un diagnostic formel.

- **Les handicaps développementaux** font référence à une catégorie plus large de troubles pouvant entraîner un handicap dans le domaine physique, de l'apprentissage, du langage ou du comportement.
- **Le handicap intellectuel** est un terme utilisé quand une personne présente certaines limitations dans son fonctionnement cognitif et ses compétences, notamment conceptuelles, sociales et pratiques, telles que les compétences linguistiques, sociales et d'autonomie. Ces limitations peuvent faire en sorte qu'une personne se développe et apprenne plus lentement ou différemment qu'une personne qui se développe de manière typique. Le handicap intellectuel peut survenir à n'importe quel moment avant le 22^e anniversaire d'une personne, même avant la naissance. Certains enfants présentant un handicap développemental, mais pas tous, reçoivent un diagnostic lorsqu'ils sont plus âgés.

Selon l'Association américaine pour les handicaps intellectuels et développementaux, un individu présente un handicap intellectuel s'il remplit ces critères :

- Son QI est inférieur à 70.
- Il existe des limitations importantes du comportement adaptatif dans un ou plusieurs des domaines suivants : compétences conceptuelles, sociales ou pratiques (compétences nécessaires pour vivre, travailler et jouer au sein de la communauté).
- Le handicap se manifeste avant l'âge de 22 ans.

Les handicaps intellectuels et développementaux peuvent être causés par une blessure, une maladie ou un problème dans le cerveau. Certaines causes de handicaps intellectuels et développementaux, tels que la trisomie 21, l'exposition prénatale à l'alcool, le syndrome de l'X fragile, les anomalies congénitales et les infections peuvent se produire avant la naissance. Certaines se produisent pendant la naissance d'un bébé ou peu après la naissance. D'autres causes de handicaps intellectuels et développementaux ne se produisent que quand l'enfant est plus âgé ; celles-ci comprennent les blessures graves à la tête, les infections ou les accidents vasculaires-cérébraux. Bien que la cause exacte soit inconnue, l'autisme peut se développer à partir d'une combinaison d'influences génétiques et environnementales.

Les causes les plus courantes des handicaps intellectuels et développementaux sont :

- **Les maladies génétiques.** Parfois, des gènes anormaux sont hérités des parents, des erreurs surviennent quand les gènes sont combinés, ou d'autres raisons. La trisomie 21, le syndrome de l'X fragile et la phénylcétonurie sont quelques exemples de troubles génétiques.
- **Les complications pendant la grossesse.** Parfois, un bébé ne se développe pas correctement dans le ventre de la mère. Par exemple, les cellules du bébé peuvent se diviser d'une manière incorrecte. Une femme qui boit de l'alcool ou qui contracte une infection comme la rubéole pendant sa grossesse peut également avoir un bébé atteint de handicaps intellectuels et développementaux.
- **Problèmes pendant la naissance.** Parfois, des complications surviennent pendant l'accouchement et la naissance, le bébé peut par exemple ne pas recevoir assez d'oxygène.
- **Maladies ou exposition à des substances toxiques.** Les maladies telles que la coqueluche, la rougeole ou la méningite peuvent causer des handicaps intellectuels et développementaux. Ils peuvent également être causés par une malnutrition extrême, l'absence de soins médicaux appropriés ou par l'exposition à des poisons tels que le plomb ou le mercure.

Nous savons que les handicaps intellectuels et développementaux ne sont pas contagieux, vous ne pouvez pas attraper celui de quelqu'un d'autre. Nous savons également que ce n'est pas un type de maladie mentale comme la dépression. Il n'existe pas de remède contre les handicaps intellectuels et développementaux, mais les enfants qui en sont atteints peuvent apprendre à faire de nombreuses choses. Ils peuvent simplement avoir besoin de plus de temps, ou apprendre différemment des autres enfants.

Cette version abrégée du plan de cours annuel pour jeunes athlètes comprend 8 domaines de compétences et de sports enseignés à travers des activités et des jeux engageants. Utilisez cet aperçu pour planifier les 24 leçons (8 semaines avec 3 leçons par semaine). Si vous terminez cette ressource et que vous cherchez d'autres supports, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur la ressource de planification de leçons sur 30 semaines dont ces leçons sont extraites.

Compétences

- Marcher
- Courir
- Skipping
- Galop
- Sautiller
- Sauter
- Équilibre
- Contrôle du ballon
- Attraper
- Lancer
- Frapper
- Frapper du pied

Équipement

- Cônes
- Sacs de fèves
- Ballons
- Marqueurs de sol
- Cerceaux
- Une manière de passer de la musique
- Poutre d'équilibre
- Écharpes
- Ballons de baudruche
- Parachute
- Box ou seau

Documents à imprimer

Tout au long de ces leçons, vous trouverez des supports imprimables pour favoriser les liens entre l'école et la maison ou pour intégrer des compétences en mathématiques et en arts du langage. Les supports imprimables se trouvent à la fin de chaque unité.

Livres

- *Le Point de Départ*
de Peter H. Reynolds
- *Same, Same but Different*
de Jenny Sue Kostecki
- *A Color of His Own*
de Leo Lionni
- *Rouge : l'histoire d'un crayon*
de Michael Hall
- *Tous différents !*
de Todd Parr
- *Est-ce que je peux jouer ?*
de Mo Willems
- *Whoever You Are*
de Mem Fox
- *Puis-je rejoindre votre club ?*
de John Kelly



Special Olympics
Young Athletes



MODULE 1

2 À 4 ANS

COMPÉTENCES FONDAMENTALES

.....

En utilisant les normes de la Society of Health and Physical Educators (SHAPE), cette unité présentera une variété de compétences motrices fondamentales. Ces compétences comprennent la marche, la course, le saut, le skipping, les pas de côté et le galop. Ce module aidera également à préparer les élèves pour des compétences telles que suivre des instructions, travailler en équipe et découvrir différents types d'équipements sportifs.



Marcher

BASIQUE :

- Garde haute, marche avec les mains et les bras tendus
- Les orteils sont orientés vers l'extérieur, large base d'appui
- Pieds à plat
- L'enfant fait des pas de manière indépendante, aucune rotation du tronc ni du pelvis

COMPÉTENT :

- Garde basse, balancement réciproque minimal du bras (bras opposé à la jambe)
- Les orteils sont moins orientés vers l'extérieur, base d'appui réduite
- Mouvement des jambes plus fluide
- Pas plus longs

AVANCÉ :

- Balancement réciproque du bras (bras opposé à la jambe)
- Longueur maximale des pas et grande vitesse
- Base d'appui étroite
- Rotation du pelvis
- Se concentrer sur une tâche
- Écoute active
- Fair play

Courir

BASIQUE :

- Garde haute
- Mouvement des jambes court et limité
- Les orteils sont orientés vers l'extérieur, large base d'appui

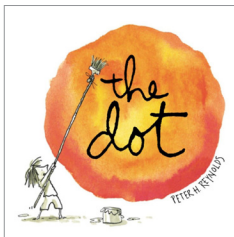
COMPÉTENT :

- Pas plus longs et vitesse plus grande
- Le mouvement des bras augmente
- Les orteils sont moins orientés vers l'extérieur
- Le pied en mouvement traverse la ligne médiane, placé près du centre de gravité avec une base d'appui plus réduite

AVANCÉ :

- Longueur maximale des pas et grande vitesse
- Balancement réciproque des bras, coudes à 90 degrés
- Les orteils entrent en contact avec le sol, puis le talon

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Le Point de Départ de Peter H. Reynolds](#) (page 9 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 1](#)²

OU

[Saut à pieds joints](#) (page 10 du lien)³

1. « Tenez-vous debout, les pieds joints. »
2. « Sautez sur les deux pieds et atterrissez en douceur. »



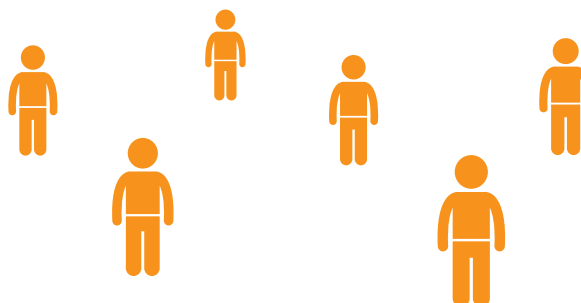
JEUX D'ANIMAUX (5 MIN.)

Équipement

Aucun nécessaire

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



Demandez aux élèves de faire semblant d'être d'efférents animaux en bougeant leur corps de différentes manières.

« De quoi aurait l'air un ours ? »

Demandez aux enfants de se pencher avec leurs mains et leurs pieds au sol. Encouragez-les à ramper ou à marcher comme un ours. Assurez-vous que leurs genoux ne touchent pas le sol. Rugissez pour que ce soit plus drôle !

« De quoi aurait l'air un crabe ? »

Demandez aux enfants de s'asseoir par terre avec les pieds à plat et les genoux fléchis. Les mains sont à plat sur le sol, légèrement derrière le corps. Demandez-leur de lever les hanches du sol et de marcher dos au sol sur leurs mains et leurs pieds. Essayez ensuite de ramper dans des directions différentes.



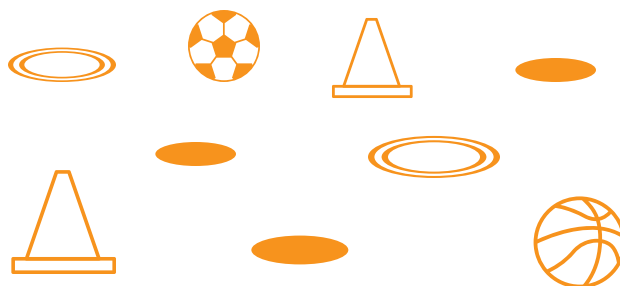
MON PETIT ŒIL (10 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol
- Sacs de fèves
- Cônes
- Cerceaux
- Ballons
- Divers équipement athlétique

Mise en place

Éparpillez de l'équipement au hasard dans l'espace



- « *Super échauffement ! Maintenant, jouons à Mon petit œil avec tout notre nouvel équipement sportif.* »
- « *Mon petit œil voit une balle verte.* »
- « *Où est la balle verte ? Regardez autour de vous, trouvez la balle et soyez le premier ou la première à la pointer du doigt.* »
- « *Maintenant, **marchons** vers la balle.* »
- « *Écoutez bien ! Mon petit œil voit un cône orange.* »
- « *Où est le cône orange ? Regardons autour de nous et trouvons-le.* »
- « *Vite, **courons** vers le cône.* »
- Encouragez les athlètes à trouver un objet visible, puis tout le monde fait la course vers l'objet en marchant ou en courant.
- Concentrez-vous sur l'équipement aujourd'hui. La leçon suivante comprendra différentes manières de se déplacer.
- Rappelez aux élèves d'avoir conscience des autres quand ils se déplacent dans l'espace et de ne pas percuter les autres
- Le jeu Mon petit œil progresse tandis que le professeur (ou un élève) énonce le nom et/ou la couleur d'une pièce d'équipement, et les athlètes trouvent cet objet.



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons la séance Jeunes athlètes avec une vidéo GoNoodle (ou un exercice d'étirements).
Faites comme dans la vidéo pour travailler sur votre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 1¹

OU

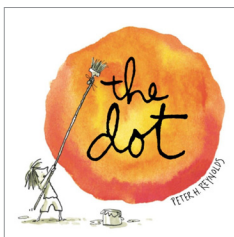
Pose du guerrier 1 (page 6 du lien)²

« Il est important de se calmer et de s'étirer après l'exercice. Nous allons apprendre comment faire la pose du Guerrier 1 pour nous aider à nous calmer.

1. Faites un grand pas en avant avec votre pied droit. Levez vos bras au-dessus de votre tête, avec les paumes tournées l'une vers l'autre.
2. Tournez votre pied gauche vers le côté pour que vos orteils pointent vers l'extérieur. Pliez votre genou droit.
3. Répétez l'exercice avec votre pied gauche devant. »



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Le Point de Départ de Peter H. Reynolds \(page 9 du lien\)](#)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

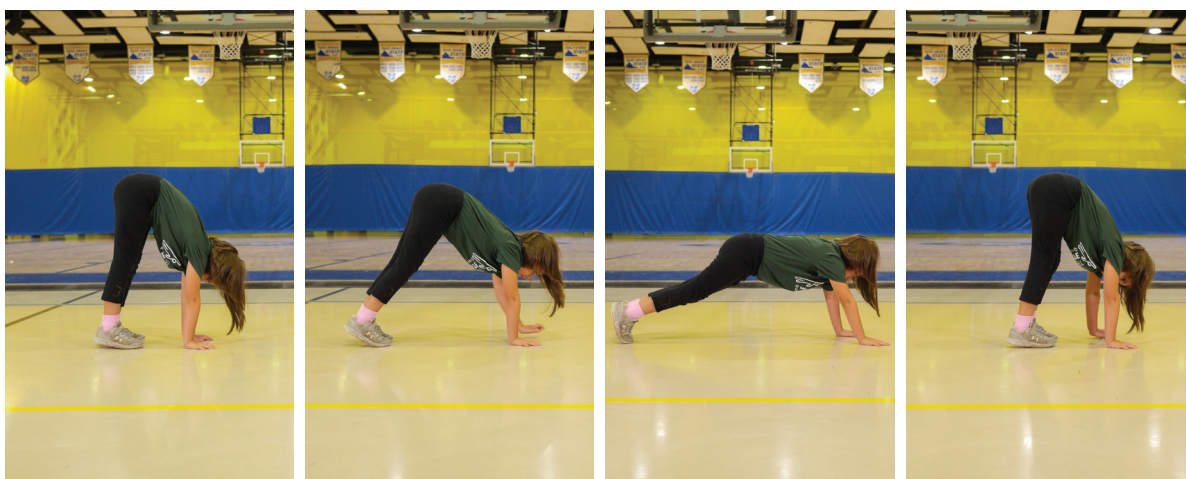
FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : force niveau 1](#)²

OU

[Exercice du ver](#) (page 14 du lien)³

1. « Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur de vos épaules. Penchez-vous en avant et mettez vos mains sur le sol. Gardez les genoux légèrement pliés. »
2. « Avancez vos mains jusqu'à vous retrouver en position de la planche. »
3. « Marchez en avant avec les pieds jusqu'à ce qu'ils atteignent vos mains. »



PAS DE CÔTÉ (5 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol

Mise en place

Des marqueurs de sol doivent être alignés de deux côtés de la pièce. Les élèves peuvent commencer dans les quatre coins de l'espace.



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner aux pas de côté. »
- « Vous commencerez dans un coin de la pièce et courrez vers le coin suivant. »
- « Dans ce coin, vous allez faire des pas de côté le long des marqueurs au sol. »
- « Quand vous faites un pas de côté, vous ferez d'abord un pas sur le côté avec votre pied droit, puis ramènerez votre pied gauche pour qu'il touche votre pied droit. »
- « Vous continuerez à faire ça tout le long des marqueurs au sol. »
- « Quand vous arrivez au dernier marqueur de sol, vous courrez vers l'ensemble de marqueurs de sol suivants. »
- « Voyons combien nous pouvons faire de tours ! »



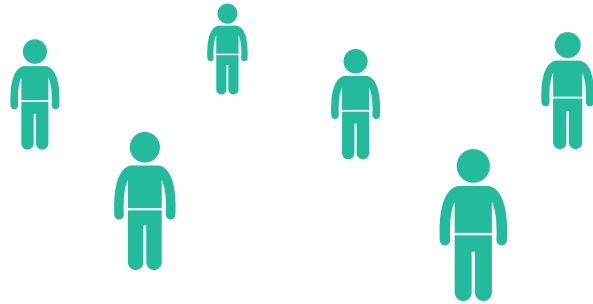
SE DÉPLACER COMME UN ANIMAL (5 MIN.)

Équipement

Aucun nécessaire

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « Aujourd'hui, nous allons nous déplacer comme différents animaux. »
- « Quels sont vos animaux préférés ? »
- « Quand je dis le nom d'un animal, vous allez penser à la façon dont cet animal se déplace et essayer de le copier. »
- « Par exemple, si je dis de sautiller comme un lapin, vous allez me montrer comment vous savez sautiller dans la pièce. »
- Montrez les mouvements de chaque animal aux élèves.
 - » Agitez les bras comme un oiseau
 - » Rampez comme un crabe
 - » Tenez-vous debout comme un flamant rose
 - » Dandinez-vous comme un pingouin
 - » Piétinez comme un éléphant
 - » Courez comme un guépard

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Pour nous calmer aujourd'hui, nous allons nous entraîner à l'équilibre et à la respiration. Suivez la vidéo pour aider à faire baisser notre rythme cardiaque et améliorer notre équilibre. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 1¹

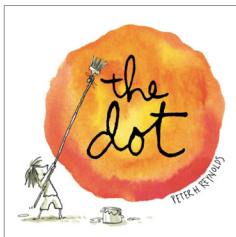
OU

La santé en 5 étapes Équilibre niveau 1 Cartes (pages 13-16 du lien)²

- Pose en tandem
- Lever de talon
- Lever des orteils
- Torsions du torse à base étroite



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Le Point de Départ de Peter H. Reynolds](#) (page 9 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 1](#)²

OU

[Saut à pieds joints](#) (page 10 du lien)³

1. « Tenez-vous debout, les pieds joints. »
2. « Sautez sur les deux pieds et atterrissez en douceur. »



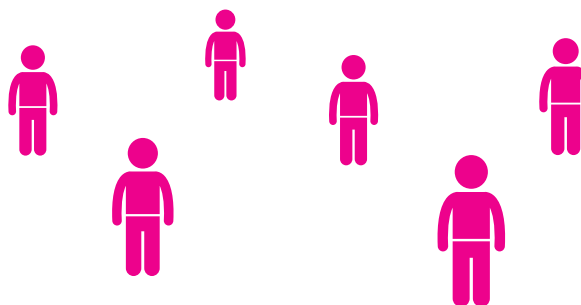
VER (5 MIN.)

Équipement

Aucun nécessaire

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « *Jouons à ramper comme un ver !* »
- « *Regardez-moi bouger comme un ver.* »
- Montrez l'exercice pendant que vous parlez.
- Penchez-vous en avant et mettez vos mains sur le sol.
- Déplacez vos mains en avant, puis marchez avec vos pieds jusqu'à toucher vos mains.
- « *Recommençons ! Rampons comme un ver.* »
- Marchez avec vos mains, puis avec vos pieds.

Activité préparatoire

Demandez aux élèves de se tenir debout contre un mur en position de pompes et de s'entraîner à faire monter et descendre leurs mains le long du mur pour comprendre comment déplacer une main à la fois de haut en bas du mur.

Activité facultative

Si l'exercice du ver est difficile pour les élèves, suivez ces étapes pour les aider à développer la posture du chien tête en bas d'abord :

1. Commencez à quatre pattes, les mains écartées à la largeur des épaules et les épaules au-dessus de vos poignets.
2. Levez vos genoux du sol, puis redressez-les complètement.
3. Levez vos hanches.

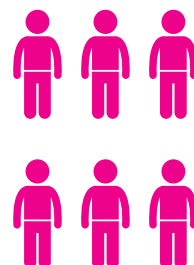
COURIR ET PORTER (5 MIN.)

Équipement

- 1 sac de fèves par élève

Mise en place

Dispersez des sacs de fèves d'un côté de l'espace et demandez aux élèves de s'aligner en équipes de l'autre côté



- « Aujourd'hui, nous allons jouer à courir et porter. »
- « Dans ce jeu, quand c'est votre tour, vous allez courir depuis ce côté de la pièce jusqu'à l'autre côté, ramasser un sac de fèves, et le ramener au départ. »
- « Une fois que vous avez lâché le sac de fèves à côté de la personne suivante, c'est son tour de courir, ramasser un sac de fèves et le ramener à la ligne. »
- « Nous allons continuer jusqu'à ce que tous les sacs de fèves aient été ramassés. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons la séance Jeunes athlètes avec une vidéo GoNoodle (ou un exercice d'étirements).
Faites comme dans la vidéo pour travailler sur votre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 1¹

OU

Pose du guerrier 1 (page 6 du lien)²

« Il est important de se calmer et de s'étirer après l'exercice. Nous allons apprendre comment faire la pose du Guerrier 1 pour nous aider à nous calmer.

1. Faites un grand pas en avant avec votre pied droit. Levez vos bras au-dessus de votre tête, avec les paumes tournées l'une vers l'autre.
2. Tournez votre pied gauche vers le côté pour que vos orteils pointent vers l'extérieur. Pliez votre genou droit.
3. Répétez l'exercice avec votre pied gauche devant. »



BILAN DES COMPÉTENCES FONDAMENTALES

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences pendant ce module. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module Compétences fondamentales en créant notre propre carnet. »
- « Ce carnet servira à vous souvenir des activités auxquelles nous avons travaillé. »
- « Nous avons attrapé des écharpes, joué à différents jeux, et fait semblant d'être des animaux. »

[Carnet des compétences fondamentales à imprimer](#)

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez [la lettre d'informations à imprimer](#) à la maison des étudiants et incluez une liste de jeux et de ressources pour les parents.

Activités des cartes de compétences couvertes dans ce module :

- Suivez le chef
- Marcher la tête haute
- Pas de côté
- Courir et porter
- Trésor caché
- Bras collants

[Cartes de compétences fondamentales supplémentaires pour la maison¹](#)

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo²](#) pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



MODULE 1

DOCUMENTS À IMPRIMER



Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.

Sincerely,

Teacher



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.



Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!

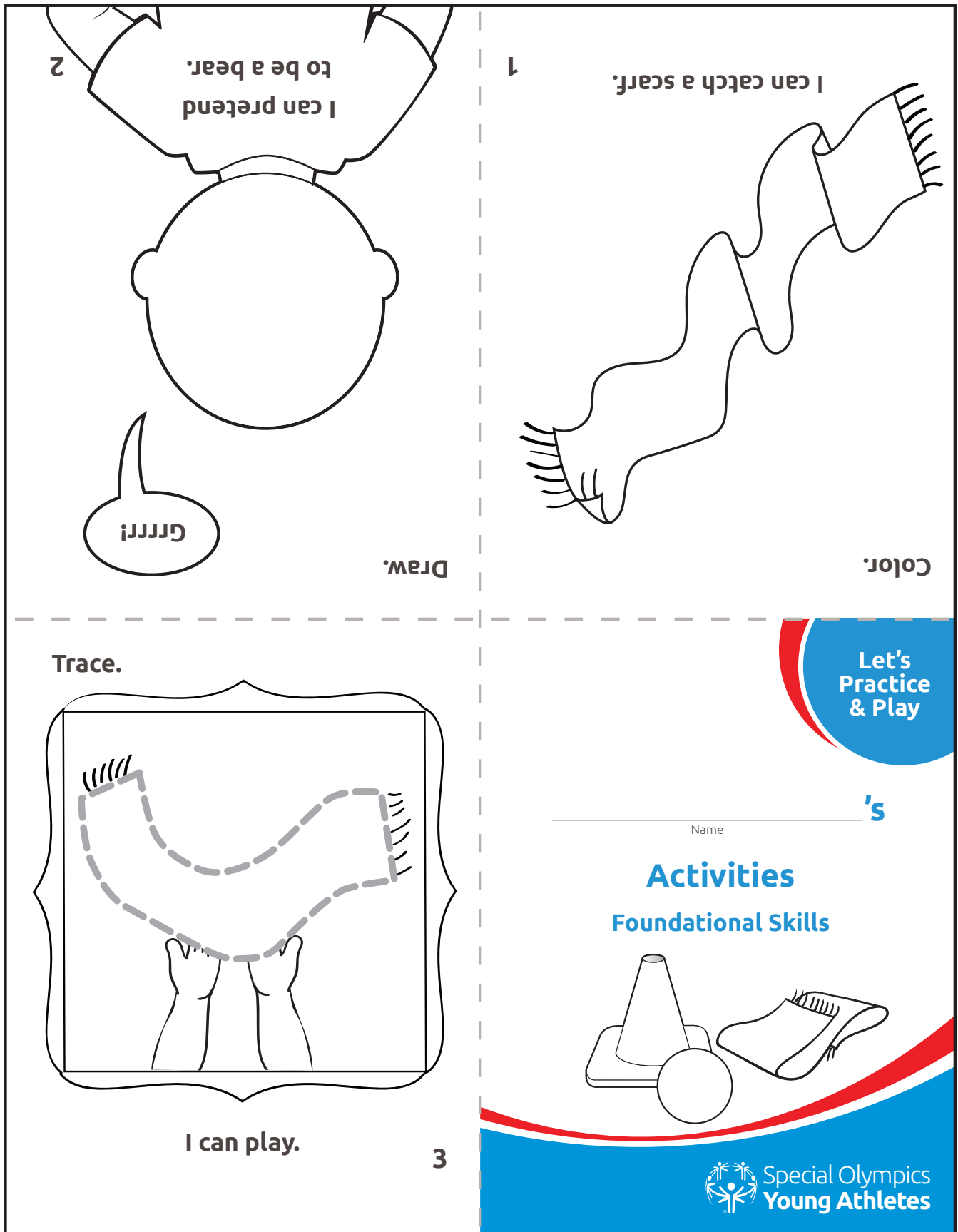


More Than Motor Skills

Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



Class News



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



Key Features



Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!



iPhone or iOS



Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.



Android



Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



MODULE 2

2 À 4 ANS

MARCHER ET COURIR

.....

La marche et la course sont des compétences locomotrices de base qui permettent à un élève de se déplacer d'un endroit à l'autre. Les marcheurs débutants maintiennent leurs mains au niveau des épaules (on appelle cela la garde haute) et leurs pieds écartés avec les orteils orientés vers l'extérieur, ce qui leur offre une large base d'appui. Quand l'équilibre des enfants s'améliore et ils se sentent plus sûrs d'eux, ils baisseront les bras, rétréciront leur base d'appui en tenant les pieds plus rapprochés et commenceront à tourner leur tronc quand ils se déplacent. La plupart des enfants commencent à courir entre six et sept mois après avoir commencé à marcher. Comme pour les marcheurs débutants, les coureurs débutants utiliseront une garde haute et une large base d'appui jusqu'à ce qu'ils se sentent plus équilibrés et assurés. Marcher et courir sont des compétences de base présentes dans la plupart des sports, ainsi qu'une partie importante du développement social, car elles permettent de participer aux jeux et aux activités récréatives.



Marcher

BASIQUE :

- Garde haute, marche avec les mains et les bras tendus
- Les orteils sont orientés vers l'extérieur, large base d'appui
- Pieds à plat
- L'enfant fait des pas de manière indépendante, aucune rotation du tronc ni du pelvis

COMPÉTENT :

- Garde basse, balancement réciproque minimal du bras (bras opposé à la jambe)
- Les orteils sont moins orientés vers l'extérieur, base d'appui réduite
- Mouvement des jambes plus fluide
- Pas plus longs

AVANCÉ :

- Balancement réciproque du bras (bras opposé à la jambe)
- Longueur maximale des pas et grande vitesse
- Base d'appui étroite
- Rotation du pelvis
- Se concentrer sur une tâche
- Écoute active
- Fair play

Courir

BASIQUE :

- Garde haute
- Mouvement des jambes court et limité
- Les orteils sont orientés vers l'extérieur, large base d'appui

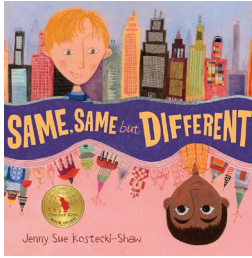
COMPÉTENT :

- Pas plus longs et vitesse plus grande
- Le mouvement des bras augmente
- Les orteils sont moins orientés vers l'extérieur
- Le pied en mouvement traverse la ligne médiane, placé près du centre de gravité avec une base d'appui plus réduite

AVANCÉ :

- Longueur maximale des pas et grande vitesse
- Balancement réciproque des bras, coudes à 90 degrés
- Les orteils entrent en contact avec le sol, puis le talon

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Same, Same but Different de Jenny Sue Kostecki-Shaw](#) (page 25 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 2](#)²

OU

[Galop](#) (page 21 du lien)³

1. « *Votre pied droit dirige et votre pied gauche suit.* »
2. « *Faites un grand pas en avant avec votre pied droit, puis ramener rapidement votre pied gauche à côté de votre pied droit et recommencez.* »
3. « *Continuez de galoper, puis changez de pied et commencez par votre pied gauche.* »



COMPÉTENCES LOCOMOTRICES : APPRENDRE LES TERMES (5 MIN.)

Équipement

- Cartes de compétences locomotrices

Mise en place

Imprimez les cartes



- « Nous allons apprendre de nouvelles compétences aujourd'hui. »
- « On les appelle les compétences locomotrices. »
- « Les compétences locomotrices sont des manières de se déplacer d'un endroit à un autre. »
- « Marcher, courir, le skipping et glisser sont différents types de compétences locomotrices. »
- « Je vais dire une compétence locomotrice, et nous nous y entraînerons ensemble. »

Compétences :

- **Marcher** : faites des pas réguliers et droits et balancez vos bras de façon opposée à vos pieds. Entraînez-vous à marcher de différentes manières : avec les jambes fléchies, sur la pointe des pieds, rapidement comme un robot, ou lentement comme si vous marchiez dans du miel.
- **Galop** : un pied dirige et l'autre suit. N'oubliez pas de faire les deux côtés !
- **Saut** : à pieds joints, poussez avec les deux pieds et atterrissez sur les deux pieds. Pouvez-vous atterrir sans faire de bruit ? À quelle hauteur pouvez-vous sauter ? Combien de fois de suite ? C'est une bonne occasion d'essayer la corde à sauter.
- **Sautiller** : avec un pied sur le sol, poussez avec les orteils. À quelle vitesse pouvez-vous sautiller ? Et lentement ? Est-ce qu'un côté est plus difficile que l'autre ?
- **Glissement latéral** : déplacez-vous de côté, avec un pied qui dirige (comme un galop de côté). Demandez aux élèves d'écarter les bras et de sauter au milieu du glissement.
- **Bond** : sautez au-dessus d'un objet en dirigeant avec un pied et en atterrissant sur l'autre.
- **Skipping** : marchez avec les genoux hauts ; à chaque fois que votre genou est en l'air, sautez sur l'autre pied - pas/saut, pas/saut, pas/saut.

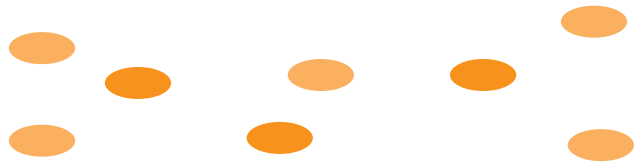
SAUT DE NÉNUPHARS (5 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol
- Craie (si en extérieur) ou morceaux de papier de construction
- Ruban adhésif

Mise en place

Connectez cette activité à ce que vous êtes en train d'apprendre en classe. Placez les « nénuphars » dans l'espace de manière que la distance permette aux élèves de sauter de nénuphar en nénuphar. Espacez-en certains plus que d'autres.



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à sauter sur différents nénuphars. »
- « Chacun commencera sur son propre nénuphar et sautera sur un nénuphar libre proche. »
- « Vous devrez peut-être vous entraîner à être patients et attendre qu'un nénuphar se libère à côté de vous avant de pouvoir faire votre bond. »
- « Quand vous atterrissez sur le nénuphar, vous dites (nom de la lettre, du numéro, du mot, réponse à un problème d'addition ou de soustraction). »

Idées de choses à écrire sur les nénuphars :

- Écrivez une lettre de l'alphabet différente sur chaque morceau de papier
- Écrivez les nombres 1 à 20, un sur chaque morceau de papier
- Écrivez un mot différent sur chaque morceau de papier
- Écrivez un problème d'addition ou de soustraction sur chaque morceau de papier

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Pour nous calmer aujourd'hui, nous allons nous entraîner à l'équilibre et à la respiration. Suivez la vidéo pour aider à faire baisser notre rythme cardiaque et améliorer notre équilibre. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 1¹

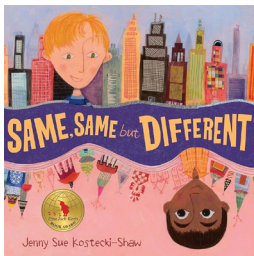
OU

La santé en 5 étapes Équilibre niveau 1 Cartes (pages 13-16 du lien)²

- Pose en tandem
- Lever de talon
- Lever des orteils
- Torsions du torse à base étroite



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Same, Same but Different de Jenny Sue Kostecki-Shaw \(page 25 du lien\)](#)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 2](#)²

OU

[Galop \(page 21 du lien\)](#)³

1. « *Votre pied droit dirige et votre pied gauche suit.* »
2. « *Faites un grand pas en avant avec votre pied droit, puis ramener rapidement votre pied gauche à côté de votre pied droit et recommencez.* »
3. « *Continuez de galoper, puis changez de pied et commencez par votre pied gauche.* »



PIEDS LOURDS, PIEDS LÉGERS (5 MIN.)

Équipement

Aucun nécessaire

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « *Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à rendre nos pieds lourds et légers* »
- « *Nous allons d'abord courir avec les pieds lourds et piétiner aussi fort que nous pouvons.* »
- « *Ensuite, nous allons nous entraîner à avoir les pieds légers et courir sur la pointe des pieds sans faire un bruit.* »
- Courez d'un côté de la pièce vers l'autre, dites « pieds légers » ou « pieds lourds », et alternez entre les deux.



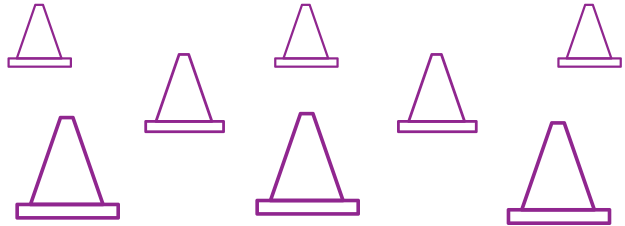
RASSEMBLEMENT (5 MIN.)

Équipement

- Cônes, peluches ou images d'animaux

Mise en place

Éparpillez les cônes dans l'espace



- « *Nous allons rassembler tous les animaux aujourd'hui.* »
- « *Vous devrez rassembler tous les animaux sauvages dans le champ.* »
- « *Vous allez galoper dans l'espace et toucher les différents animaux (ou cônes) pour les rassembler.* »
- « *Découvrez vers combien d'animaux différents vous pouvez galoper.* »
- Vous pouvez aussi disperser des images d'animaux sur le sol, puis les enfants les ramassent et les ramènent au point de départ ou les placent dans un seau.

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 2¹

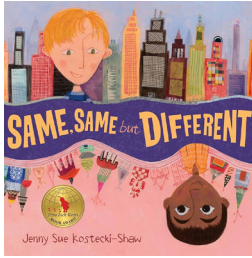
OU

Chien tête en haut (page 16 du lien)²

1. « Allongez-vous sur le ventre avec les jambes droites et placez vos mains sur le sol à côté de vos épaules.
2. Poussez avec vos mains et redressez lentement vos bras.
3. Levez la tête et le haut du corps jusqu'à sentir que ça tire dans votre ventre. »



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Same, Same but Different de Jenny Sue Kostecki-Shaw \(page 25 du lien\)¹](#)

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 2²](#)

OU

[Galop \(page 21 du lien\)³](#)

1. « *Votre pied droit dirige et votre pied gauche suit.* »
2. « *Faites un grand pas en avant avec votre pied droit, puis ramener rapidement votre pied gauche à côté de votre pied droit et recommencez.* »
3. « *Continuez de galoper, puis changez de pied et commencez par votre pied gauche.* »



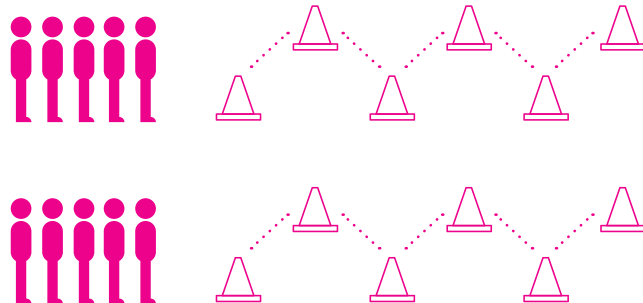
ZIGZAG (5 MIN.)

Équipement

- Cônes ou marqueurs de sol

Mise en place

Disposez les cônes en zigzag et demandez aux élèves de former une ligne derrière chaque ligne de cônes



- « Nous nous sommes entraînés à courir, à marcher, à sauter et à galoper. »
- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à courir dans des directions différentes. »
- « Vous commencerez au premier cône, courrez vers le cône suivant et le toucherez, puis vous changerez de direction pour courir vers le cône suivant. »
- « Ça va vous entraîner à courir en zigzag. »

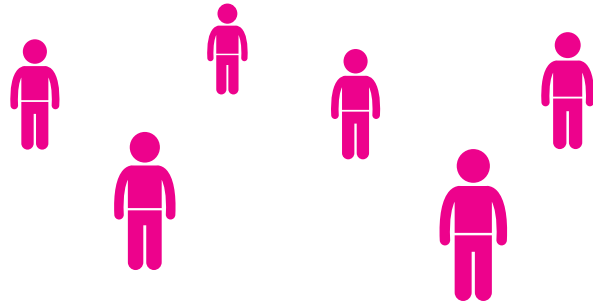
SKIPPING (5 MIN.)

Équipement

Aucun nécessaire

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- Le skipping est une combinaison de pas et de saut sur le même pied, suivie immédiatement d'un pas et d'un saut sur le pied opposé.
- Enseignez le skipping avec ces étapes :
 1. Commencez par faire un grand pas en avant avec votre pied droit.
 2. Poussez avec votre pied gauche pour décoller du sol et sautez sur votre pied droit.
 3. Atterrissez sur votre pied droit et placez votre pied gauche vers l'avant.
 4. Poussez avec votre pied droit et atterrissez sur votre pied gauche.
 5. Répétez cela en utilisant la phrase « pas, saut, on change » pour aider les élèves à se souvenir de ce qu'ils doivent faire.

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 2¹

OU

Chien tête en haut (page 16 du lien)²

1. « Allongez-vous sur le ventre avec les jambes droites et placez vos mains sur le sol à côté de vos épaules.
2. Poussez avec vos mains et redressez lentement vos bras.
3. Levez la tête et le haut du corps jusqu'à sentir que ça tire dans votre ventre. »



BILAN MARCHER ET COURIR

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences pendant ce module. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module marcher et courir en créant notre propre carnet. »
- « Ce carnet servira à vous souvenir des activités auxquelles nous avons travaillé. »
- « Nous avons joué à un jeu appelé trésors cachés où vous deviez courir et soulever un cône pour trouver quelque chose en dessous, ainsi qu'un parcours d'obstacles où nous nous sommes entraînés à courir en zigzag et autour d'objets. »

Carnet à imprimer Marcher et courir

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez la [lettre d'informations](#) à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire :

- Futurs skaters
- Trésor caché
- Courir et porter
- Pieds lourds, pieds légers
- Parcours d'obstacles
- Exercice d'incendie
- Jeux d'animaux

Cartes de compétences Marcher et courir supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo](#)² pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !





Special Olympics
Young Athletes

MODULE 2

DOCUMENTS À IMPRIMER



Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;

Wash the dirt away.

Before you eat, before you sleep

And after outdoor play.



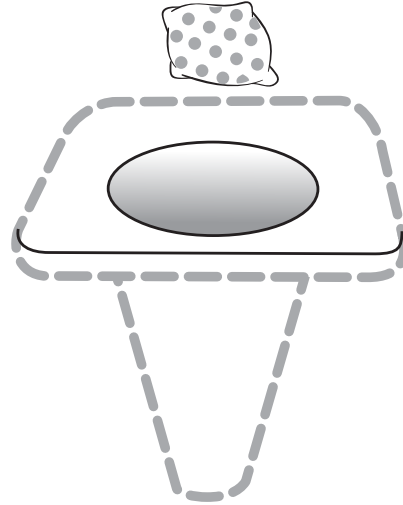
Great Gains

The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.



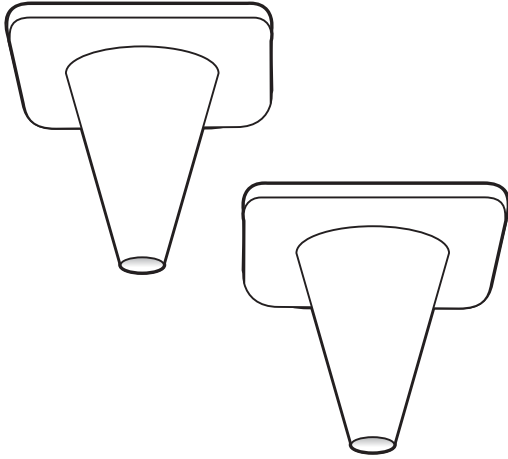
Class News

I can walk to a cone and look under.



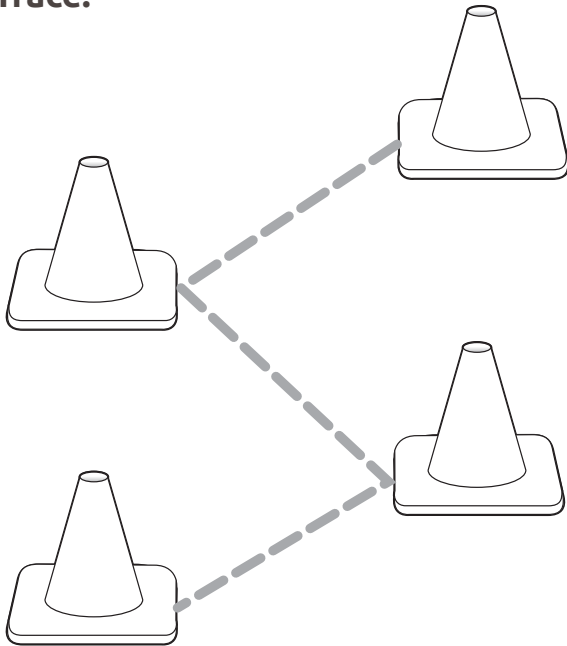
Trace.

I can go around.



Color.

Trace.



I can follow the cones.

3

Let's Practice & Play

's

Name

Activities

Walking and Running



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



COURIR



SAUTILLER



SAUTER



BONDIR



GALOPER



MARCHE



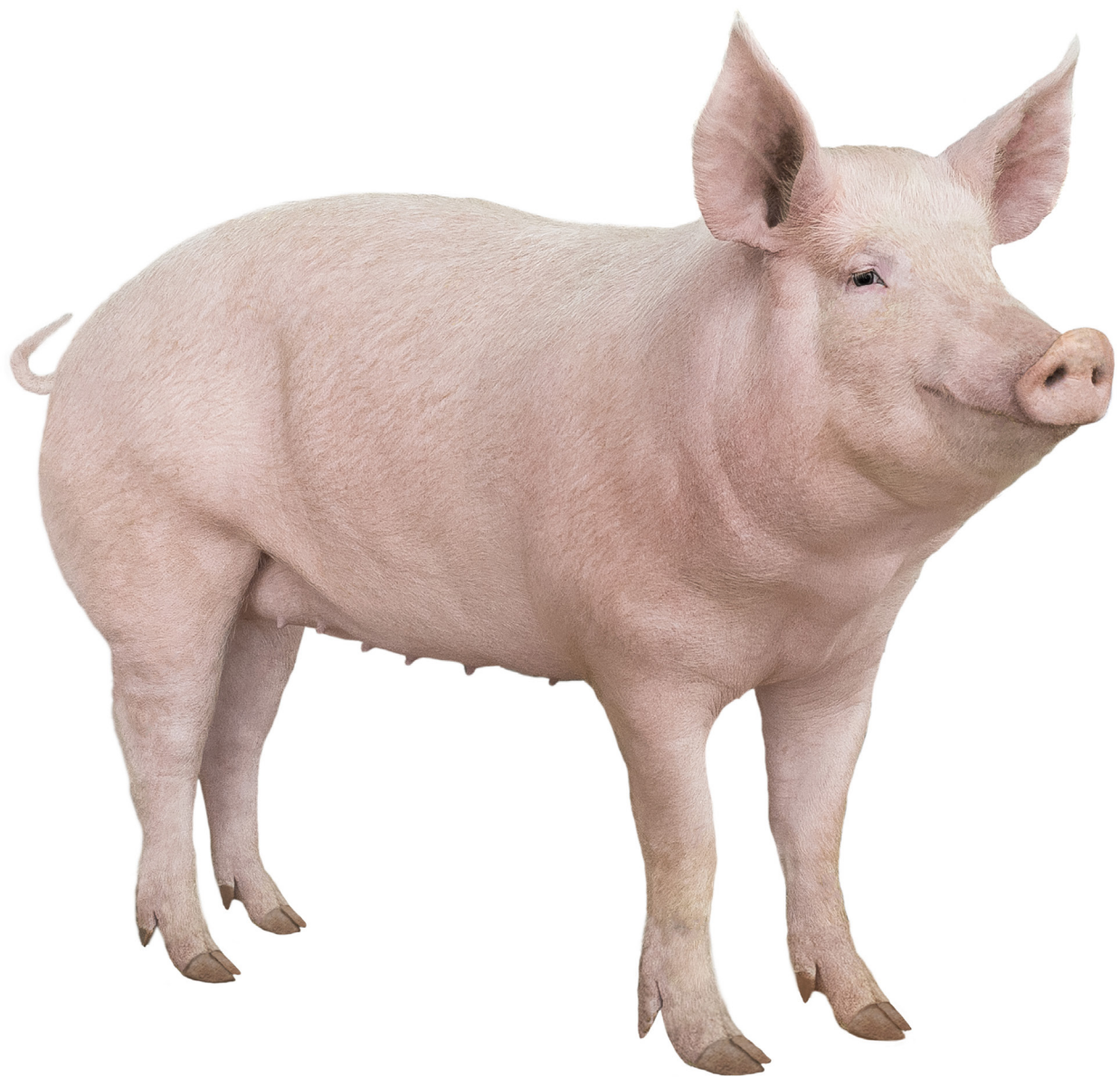
PAS DE CÔTÉ



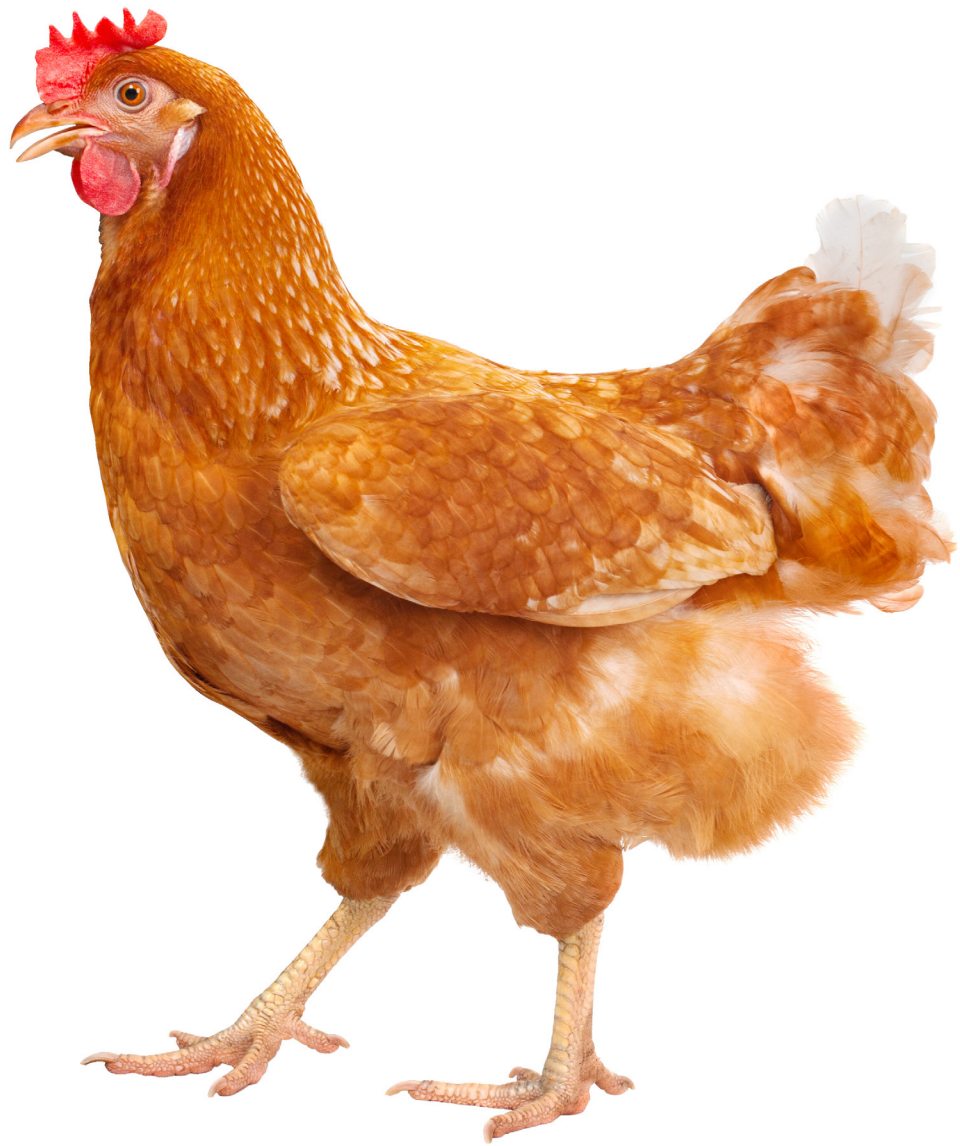


















MODULE 3

2 À 4 ANS

ÉQUILIBRE ET SAUT

.....

Un équilibre adéquat est nécessaire pour de nombreux sports et activités motrices globales. Un mauvais équilibre peut affecter la sécurité et les compétences de mobilité à la maison et à l'école. L'équilibre peut affecter la capacité d'un enfant à :

- Monter dans le bus scolaire
- Monter les escaliers
- Monter et descendre de la voiture
- Se sentir à l'aise sur l'équipement d'une aire de jeu à l'école ou au parc
- Marcher sur l'herbe ou le sable
- Monter sur la bordure du trottoir
- Frapper une balle du pied ou la lancer

De nombreux facteurs affectent l'équilibre, dont : les handicaps visuels, les difficultés vestibulaires et un faible tonus musculaire. L'équilibre d'un enfant sera typiquement à son maximum quand ses yeux sont ouverts, ses pieds sont écartés, l'enfant est près du sol et se tient sur une surface solide, plate et stable. Le fait de se tenir debout avec les pieds joints ou les yeux fermés risque de faire vaciller l'enfant.



Équilibre

BASIQUE :

- Capable de marcher le long d'une ligne
- Capable de se tenir debout sur une poutre d'équilibre
- Capable de se tenir sur un pied moins de 10 secondes

COMPÉTENT :

- Capable de se tenir sur un pied pendant 10 secondes
- Capable de marcher le long d'une poutre d'équilibre de 10 centimètres

AVANCÉ :

- Capable de se tenir sur un pied pendant plus de 60 secondes
- Capable de rester en équilibre sur la pointe des pieds avec les yeux fermés pendant 10 secondes

Saut

BASIQUE :

- Action minimale des bras
- Les pieds ne quittent pas ou n'entrent pas de nouveau en contact avec le sol simultanément
- Aucune préparation au saut
- Aucune flexion des hanches et des genoux à l'atterrissage

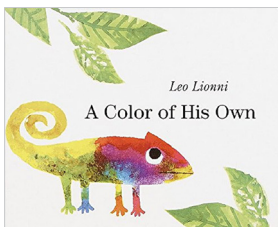
COMPÉTENT :

- Bras utilisés, mais pas au maximum
- Décolle à deux pieds, perd l'équilibre à l'atterrissage
- S'accroupit légèrement pour se préparer à sauter
- Flexion des hanches et des genoux à l'atterrissage

AVANCÉ :

- Bras tendus vers l'arrière et le haut et accroupissement profond lors de la préparation au saut
- Décolle et atterrit à deux pieds, garde l'équilibre
- Hanches et genoux complètement étendus au décollage
- Hanches et genoux fléchis à l'atterrissage

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[A Color of His Own](#) de Leo Lionni (page 27 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1](#)²

OU

[La santé en 5 étapes Cartes de force niveau 1](#) (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



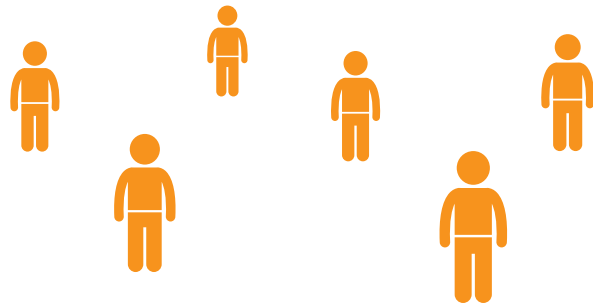
BOUGER EN RYTHME (5 MIN.)

Équipement

- Une manière de passer de la musique

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « Aujourd'hui, nous allons apprendre ce qu'est un rythme. »
- « Nous allons prendre notre pouls pour nous aider à apprendre ce qu'est un rythme. »
- « Utilisez votre index et votre majeur et mettez-le sur votre poignet "c'est comme ça qu'on prend son pouls". »
- Montrez aux élèves comment battre le rythme en tapotant sur leur jambe.
- « Le battement de votre cœur est similaire au rythme de la musique. »
- Dites aux élèves comment écouter le rythme quand ils écoutent de la musique.
- Choisissez une chanson bien rythmée et demandez aux élèves de s'entraîner à battre du pied ou frapper des mains en rythme.

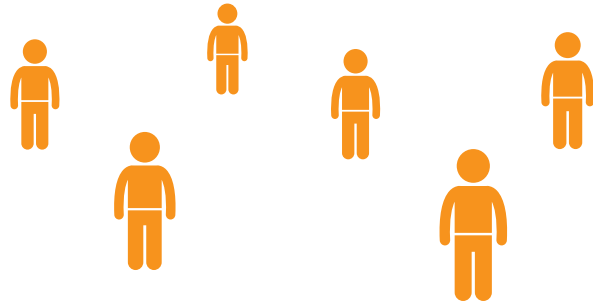
DANSE GELÉE (5 MIN.)

Équipement

- Une manière de passer de la musique

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre séance avec une partie de "Danse gelée". »
- « Vous pourrez nous montrer vos mouvements de danse préférés quand vous entendez la musique. »
- « Quand la musique s'arrête, vous devez arrêter de bouger. »
- « À chaque fois que la musique recommence, vous pouvez danser. »
- « Essayez de trouver autant de mouvement de danse que vous pouvez. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 1¹

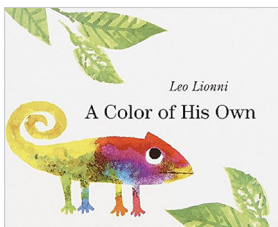
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[A Color of His Own](#) de Leo Lionni (page 27 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1²](#)

OU

[La santé en 5 étapes Cartes de force niveau 1](#) (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



DANSE À L'ÉCHARPE (5 MIN.)

Équipement

- 1 écharpe pour chaque élève

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace avec une écharpe



- « Aujourd'hui, nous allons danser avec des écharpes. »
- « Avant que je ne mette de la musique pour danser, faites ce que je fais. »
- « Copiez ce que je fais avec votre écharpe. »
- Allumez la musique et laissez les élèves bouger de différentes manières et essayer différents mouvements.
- Pendant que la musique joue, dites les mouvements que vous avez appris et laissez les élèves les incorporer dans leur danse.
- Possibilités de mouvements :
 - » Dans le sens des aiguilles d'une montre
 - » Dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
 - » Lignes droites de haut en bas
 - » Lignes ondulées
 - » Lignes en zigzag
 - » Boucles
 - » Dessiner un carré
 - » Dessiner un triangle
 - » Dessiner différentes lettres ou différents nombres dans les airs

Lien avec l'écriture

Tous ces mouvements sont en rapport avec les compétences préalables à l'écriture et aident les enfants à améliorer leur motricité globale.

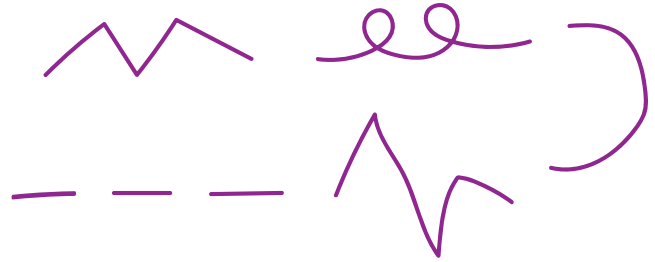
MARCHER LE LONG D'UNE LIGNE (5 MIN.)

Équipement

- Craie ou ruban adhésif

Mise en place

Utilisez de la craie ou du ruban adhésif pour créer différentes lignes que les élèves suivront



- « Aujourd'hui, nous allons nous amuser en marchant le long de lignes. »
- « Vous commencerez ici et vous entraînerez à marcher en équilibre le long de différentes lignes. »
- « Quand vous arrivez au bout d'une ligne, vous pouvez descendre de la ligne en sautant puis marcher jusqu'à la suivante. »
- « Il y a beaucoup de lignes dans ce parcours d'obstacles. »
- « Essayez de marcher en équilibre sur chacun d'entre elles. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes vidéo flexibilité niveau 1¹

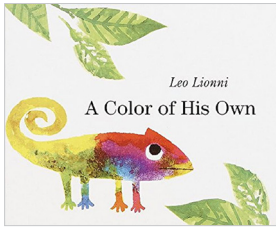
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[A Color of His Own](#) de Leo Lionni (page 27 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1²](#)

OU

[La santé en 5 étapes Cartes de force niveau 1](#) (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



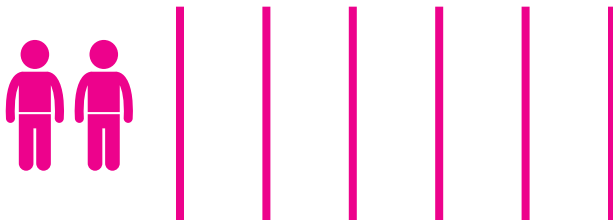
SAUT DE LIGNE (10 MIN.)

Équipement

- Ruban adhésif ou craie

Mise en place

Tracez 6 lignes avec du ruban adhésif ou à la craie, un ensemble de 6 lignes pour chaque équipe de deux



- « Aujourd'hui, nous allons sauter par-dessus des lignes. »
- « Votre partenaire et vous avez un ensemble de 6 lignes que vous utiliserez pour vous entraîner à sauter, faire des pas, vous étendre et vous étirer. »
- « Tout d'abord, nous allons nous entraîner à sauter de ligne en ligne. »
- « Utilisez les deux pieds pour sauter et atterrir sur chaque ligne. »
- Encouragez les deux élèves ou tout le monde dans le groupe de le faire une ou deux fois.
- « Ensuite, nous allons essayer de sauter à reculons. »
- « Essayez d'atterrir sur chaque ligne. »
- Essayez ces autres variantes
 - » Sauter sur un pied
 - » Pas de côté
 - » Jusqu'où pouvez-vous vous étirer ? Gardez vos pieds sur la première ligne et marchez avec vos mains pour voir jusqu'où vous pouvez vous étirer.
 - » À quel point êtes-vous longs ? Restez allongés avec vos pieds sur la première ligne et regardez comment vous êtes longs.

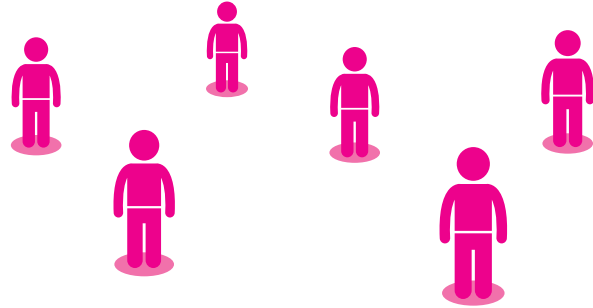
ARBRES DANS LA FORÊT (5 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol
- Écharpes

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace sur un marqueur de sol



- « Tout le monde doit se tenir sur un marqueur de sol pour cette activité. »
- « Vous allez faire semblant d'être un arbre planté sur votre marqueur de sol. »
- « Quelques élèves seront le vent, ils vont venir près de vous avec une écharpe. »
- « Quand vous sentez l'écharpe ou quand elle est près de vous, faites semblant d'être un arbre qui se balance dans la brise. »



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

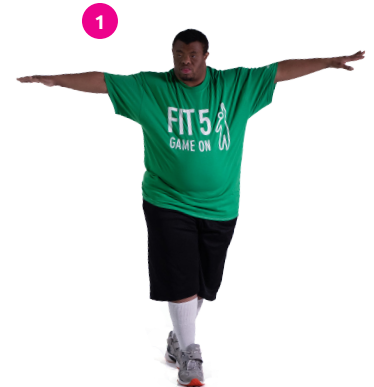
« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes vidéo flexibilité niveau 1¹

OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



BILAN MARCHER ET COURIR

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences pendant ce module. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sur l'équilibre et le saut. »
- « Nous nous sommes entraînés à rester en équilibre sur une ou deux jambes et à sauter haut et loin. »
- Nous nous sommes même entraînés à sauter comme différents animaux. »
- « Terminons le carnet pour nous aider à nous souvenir de certaines de nos nouvelles compétences. »

Carnet à imprimer Équilibre et saut

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez la lettre d'informations à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire.

- Poutre d'équilibre
- Suivez l'entraîneur
- Marcher, sauter et attraper
- Saut de rocher
- Arbres dans la forêt
- Lézards bondissants
- Sauter haut

Cartes de compétences Équilibre et saut supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez cette vidéo² pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



MODULE 3

DOCUMENTS À IMPRIMER



Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!

Sincerely,

Teacher

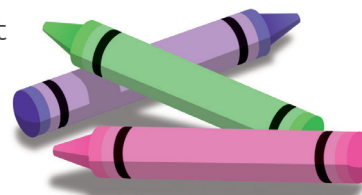


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



Benefits for All

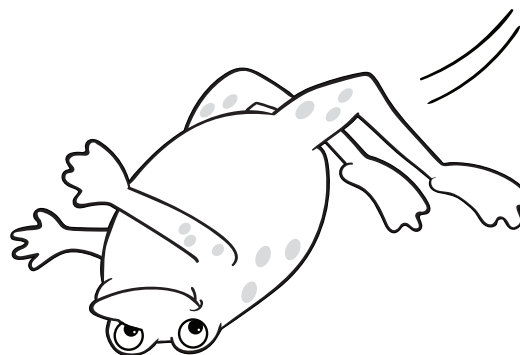
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

1

A frog can jump.



Color.

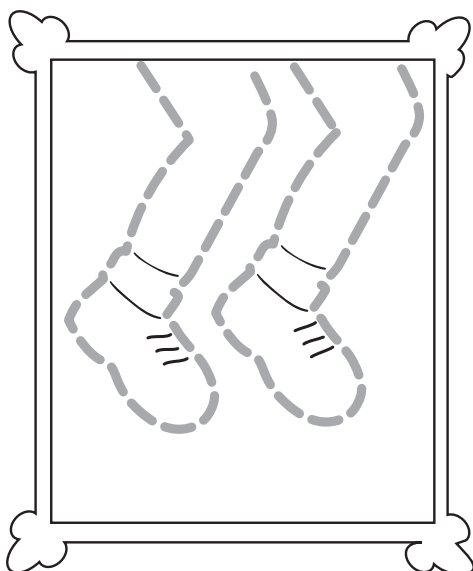
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

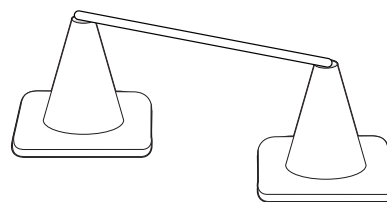
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Balance and Jumping



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



MODULE 4

2 À 4 ANS

BLOQUER ET ATTRAPER

.....

Bloquer, c'est quand un enfant arrête une balle avec ses jambes ou ses pieds. Attraper, c'est quand un enfant utilise ses mains pour recevoir une balle qu'on a lancé, fait rebondir ou fait rouler.

Bloquer et attraper demandent :

- Le suivi visuel et la coordination œil-main
(Module 1 : Compétences fondamentales)
- De la stabilité et de la force
(Module 1 : Compétences fondamentales, Module 3 : Équilibre et saut)

Bloquer et attraper sont des compétences nécessaires pour de nombreux sports, comme le football, le basketball et le softball.



Attraper

BASIQUE :

- Paumes orientées vers le haut, pouces vers l'extérieur
- Bras tendus et raides, doigts contractés
- Bloquer la balle avec son corps
- Réaction d'évitement (ne veut pas attraper la balle)
- Le mouvement du corps est limité, les bras restent immobiles quand la balle est en l'air

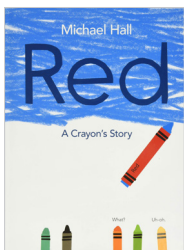
COMPÉTENT :

- Paumes orientées l'une vers l'autre, pouces vers le haut
- Coudes fléchis
- Mains et bras près du corps
- Réaction d'évitement réduite
- Ajuste la position des bras et des mains à la trajectoire de la balle, suit la balle des yeux

AVANCÉ :

- Suit la balle des yeux, ajuste la position des bras et des mains au niveau de la balle dans les airs
- Les mains saisissent la balle d'un mouvement bien synchronisé, les bras « cèdent » pour absorber l'impact de la balle
- Aucune réaction d'évitement

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Rouge : l'histoire d'un crayon de Michael Hall (page 29 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

GoNoodle : force niveau 3²

OU

Flexions de grenouille (page 34 du lien)³

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les bras à vos côtés.
2. Pliez les genoux pour vous accroupir et touchez le sol entre vos pieds.
3. Revenez à la position initiale.



FAIRE ROULER ET BLOQUER UNE BALLE (5 MIN.)

Équipement

- 1 balle pour chaque duo

Mise en place

Mettez les élèves en binômes et demandez-leur de s'asseoir face à leur partenaire, les jambes écartées et les pieds en contact



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à bloquer une balle. »
 - « Bloquer une balle, c'est quand vous utilisez vos mains, vos bras ou votre corps pour l'arrêter. »
 - « Dans cette première activité, vous allez faire rouler la balle et la bloquer avec votre partenaire. »
 - « Asseyez-vous face à votre partenaire avec vos jambes tendues et les pieds en contact. »
 - « Vous ferez rouler la balle vers votre partenaire, qui l'attrapera ou l'arrêtera avec ses mains et le fera rouler vers vous. »
- Une fois que les élèves se sont entraînés à cette activité, réunissez-les tous en cercle et demandez-leur de s'asseoir avec les jambes écartées et les pieds qui se touchent et de s'entraîner à faire rouler la balle dans le cercle plus grand.

Activité préparatoire

Utilisez une balle plus grande ou plus lourde pour aider les élèves à s'entraîner à la bloquer avant de passer à une balle plus petite.

Activité supplémentaire

Demandez aux élèves de s'agenouiller pendant ce jeu pour augmenter la difficulté.



CERCLE DU GARDIEN DE BUT (5 MIN.)

Équipement

- Ballon

Mise en place

Les élèves doivent tous se tenir debout en cercle, les pieds un peu plus écartés qu'à la distance des hanches et touchant le pied de la personne à côté d'eux



- « Le jeu d'aujourd'hui s'appelle "Cercle du gardien de but", et vous serez tous des gardiens de but. »
- « Nous allons nous tenir debout en cercle, nos pieds touchant la personne à côté de nous. »
- « Je vais commencer à passer la balle à quelqu'un et si elle commence à rouler vers vos jambes, vous devez l'attraper avant qu'elle ne passe entre vos jambes. »
- « Si la balle passe entre vos jambes, vous êtes éliminés. »
- Quand un élève est éliminé, attendez que 2 ou 3 autres élèves soient éliminés et demandez-leur de démarrer un autre cercle d'« entraînement » où personne n'est éliminé et où les élèves peuvent se joindre au fur et à mesure qu'ils sont éliminés du cercle d'origine.

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Pour nous calmer aujourd'hui, nous allons nous entraîner à l'équilibre et à la respiration. Suivez la vidéo pour aider à faire baisser notre rythme cardiaque et améliorer notre équilibre. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 1¹

OU

La santé en 5 étapes Équilibre niveau 1 Cartes (pages 13-16 du lien)²

- Pose en tandem
- Lever de talon
- Lever des orteils
- Torsions du torse à base étroite



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Rouge : l'histoire d'un crayon](#) de Michael Hall (page 29 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo endurance niveau 3](#)²

OU

[Coups de pied du crabe](#) (page 32 du lien)³

1. Asseyez-vous avec les genoux pliés et les pieds sur le sol. Placez vos mains sur le sol derrière vous avec vos doigts vers l'arrière.
2. Levez vos hanches pour être en position du crabe.
3. Donnez un coup de pied avec votre jambe droite, baissez-la, puis faites la même chose avec la jambe gauche. Continuez l'exercice en changeant de jambe.



ENTRAÎNEMENT À FAIRE ROULER UNE BALLE (5 MIN.)

Équipement

- Cerceaux
- Ballons

Mise en place

Disposez les cerceaux d'un côté de l'espace et les élèves se mettent en rang de l'autre côté



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à faire rouler la balle. »
- « Il y a des cerceaux par terre et vous allez essayer de faire rouler la balle dans les cerceaux depuis ce côté. »
- « Si la balle rentre dans le cerceau et reste dedans, vous pouvez la laisser puis courir pour aller chercher une balle qui n'est pas dans un cerceau. »
- « L'objectif est que toutes les balles soient dans les cerceaux. »

PAR-DESSUS, PAR EN DESSOUS (5 MIN.)

Équipement

- Ballon

Mise en place

Les élèves doivent se tenir en ligne, tous tournés vers la même direction avec la balle commençant à une extrémité



- Demandez aux élèves de se mettre en ligne, tous tournés vers la même direction.
- Donnez la balle au premier élève.
- Le premier élève donnera la balle par-dessus la tête à la personne derrière lui.
- Le second élève donnera la balle par-dessous ses jambes à la personne derrière lui.
- Continuez d'alterner par-dessus et par en dessous jusqu'à ce que la balle arrive à la fin de la file.
- L'élève à la fin de la file peut courir jusqu'au début de la file avec la balle et recommencer.
- **Facultatif** : séparez les élèves en deux lignes et demandez-leur de s'affronter à qui peut le faire plus vite.

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Pour nous calmer aujourd'hui, nous allons nous entraîner à l'équilibre et à la respiration. Suivez la vidéo pour aider à faire baisser notre rythme cardiaque et améliorer notre équilibre. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 1¹

OU

La santé en 5 étapes Équilibre niveau 1 Cartes (pages 13-16 du lien)²

- Pose en tandem
- Lever de talon
- Lever des orteils
- Torsions du torse à base étroite



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Rouge : l'histoire d'un crayon de Michael Hall (page 29 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

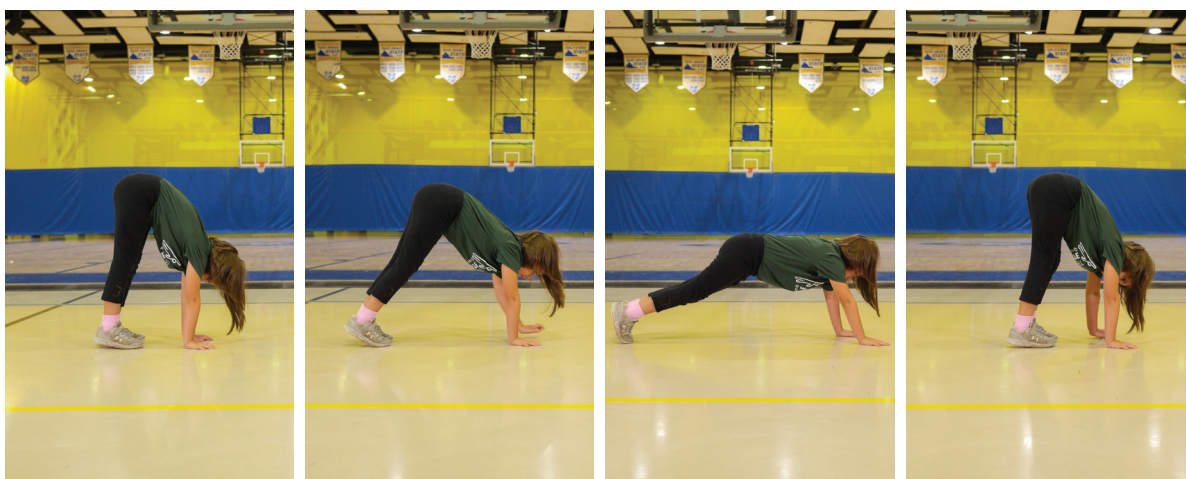
FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

GoNoodle : force niveau 1²

OU

Exercice du ver (page 14 du lien)³

1. « *Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur de vos épaules. Penchez-vous en avant et mettez vos mains sur le sol. Gardez les genoux légèrement pliés.* »
2. « *Avancez vos mains jusqu'à vous retrouver en position de la planche.* »
3. « *Marchez en avant avec les pieds jusqu'à ce qu'ils atteignent vos mains.* »



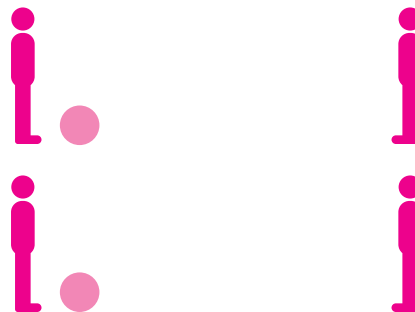
ATTRAPER UNE BALLE BASSE (5 MIN.)

Équipement

- 1 balle pour chaque paire d'élèves

Mise en place

Demandez aux élèves de se mettre en ligne, face à leur partenaire et donnez un ballon à chaque paire d'élèves



- « Aujourd'hui, nous allons continuer de nous entraîner à attraper. »
- « Nous allons aussi entraîner nos compétences sociales pendant l'activité. »
- « Commencez par vous mettre face à votre partenaire et vous présenter. »
- « Vous vous connaissez sûrement déjà, mais c'est un bon entraînement. Vous pouvez dire "Salut, je m'appelle ____". »
- Les deux partenaires se présentent.
- « Ensuite, vous allez vous entraîner à lancer la balle au niveau de votre taille ou plus bas. »
- « Quand vous attrapez la balle, gardez vos doigts orientés vers le bas et vos bras tendus. »
- Laissez les élèves s'entraîner à lancer et attraper la balle avec leur partenaire pendant quelques minutes.
- Après quelques minutes, dites-leur d'arrêter et dites « Maintenant, nous allons changer de partenaire. »
- « Une ligne se déplacera à droite pour que vous ayez un nouveau partenaire. Avant de changer de partenaire, vous pouvez dire "À plus tard" à votre partenaire". »
- Laissez les élèves continuer de s'entraîner à lancer et attraper.



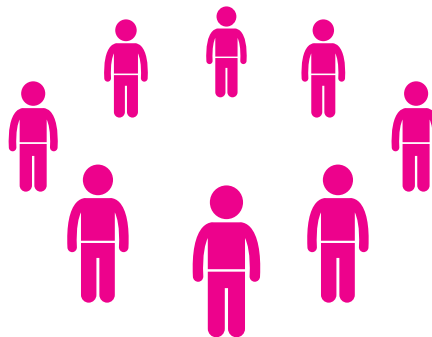
BALLE EN CERCLE (5 MIN.)

Équipement

- 2 à 4 balles

Mise en place

Les élèves doivent se tenir debout en grand cercle



- « L'activité d'aujourd'hui s'appelle "Balle en cercle". »
- « Je vais commencer par passer la balle à la personne à côté de moi. »
- « Quand elle l'aura attrapée, elle se tournera vers la personne à côté d'elle et la lui lancera. »
- « Quand la balle aura à moitié fait le tour du cercle, je vais ajouter une autre balle au cercle, alors faites attention à où se trouve la balle. »
- Augmentez la taille du cercle pour augmenter la difficulté pour les élèves.

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Pour nous calmer aujourd'hui, nous allons nous entraîner à l'équilibre et à la respiration. Suivez la vidéo pour aider à faire baisser notre rythme cardiaque et améliorer notre équilibre. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 1¹

OU

La santé en 5 étapes Équilibre niveau 1 Cartes (pages 13-16 du lien)²

- Pose en tandem
- Lever de talon
- Lever des orteils
- Torsions du torse à base étroite



BILAN DU MODULE BLOQUER ET ATTRAPER

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences pendant ce module. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sauter et attraper. »
- « Nous avons travaillé sur des compétences qui sont importantes pour de nombreux sports différents, comme le basketball, le handball et le football. »
- « Nous continuerons à nous entraîner à ces compétences pendant le reste de l'année. »
- « Pour nous aider à nous souvenir de ce sur quoi nous avons travaillé, nous allons créer un carnet à emporter à la maison pour parler des compétences bloquer et attraper. »

Carnet des compétences fondamentales à imprimer

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez [la lettre d'informations à imprimer](#) à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire.

Activités des cartes de compétences couvertes dans ce module :

- Faire rouler et bloquer une balle
- Entraînement de gardien de but
- Attrape-bulles
- Attraper une grande balle
- Attraper une balle basse
- Attraper une balle haute
- Faire rebondir et attraper
- Balle en cercle

Cartes de compétences Bloquer et attraper supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo²](#) pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



MODULE 4

DOCUMENTS À IMPRIMER



Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.

Sincerely,

Teacher



Children need strength and balance to trap and catch a ball.



Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



Lessons for Life

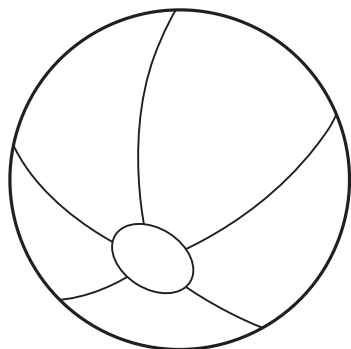
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.



Class News

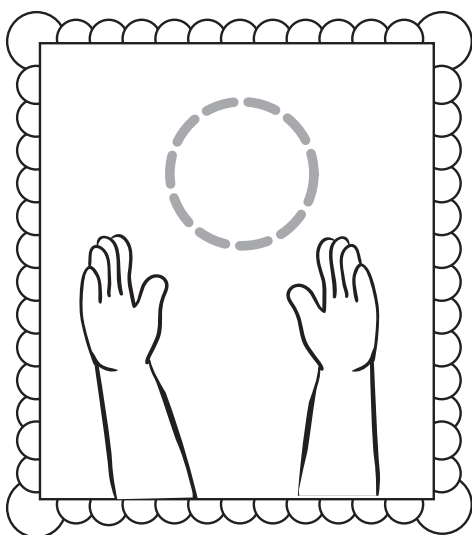
2

I can catch a big ball.



Color.

Trace.

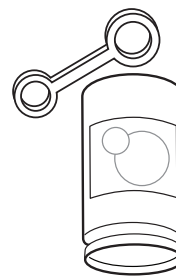


I like to play catch!

3

1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Let's
Practice
& Play

's

Name

Activities

Trapping and Catching

Special Olympics
Young Athletes

Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



MODULE 5

2 À 4 ANS

LANCER

.....

Le lancer demande de la force, de la flexibilité, de l'équilibre et de la coordination. Le développement précoce de la prise et du relâchement commence par le lancer par en dessous à deux mains d'une balle légère et de taille moyenne. Une bonne règle pour déterminer la bonne taille de la balle est que la balle puisse être facilement soulevée au-dessus de la tête avec les deux mains. La progression se poursuit ensuite vers le lancer à deux mains, puis vers le lancer à une main. Le lancer est un élément essentiel dans de nombreux sports et sa maîtrise permettra aux enfants de se sentir à l'aise lors des cours d'éducation physique et des jeux à la récréation.



Lancer

BASIQUE :

- La balle est tenue dans la paume de la main, les doigts écartés pour lâcher la balle
- L'action est causée en pliant le coude sans rotation du tronc
- Le tronc reste face à la cible, pas de rotation
- Le suivi se fait vers l'avant et vers le bas, en se pliant à la taille
- Aucun transfert du poids, les pieds restent en place

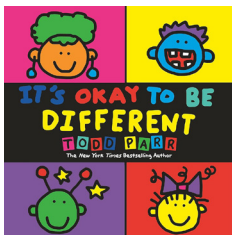
COMPÉTENT :

- Les bras sont pliés vers l'arrière et de côté, derrière la tête
- Le tronc et les épaules tournent du côté du lancer quand l'enfant se prépare à lancer
- Suivi avec le tronc plié et un mouvement vers l'avant du corps et du bras

AVANCÉ :

- Le bras se déplace vers l'arrière et vers le haut quand l'enfant se prépare, le coude est complètement étendu pour lâcher la balle
- L'enfant déplace son poids sur le pied arrière quand il se prépare à lancer
- Rotation complète du tronc
- Suivi avec les hanches, le tronc et le bras

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Tous différents ! de Todd Parr (page 32 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

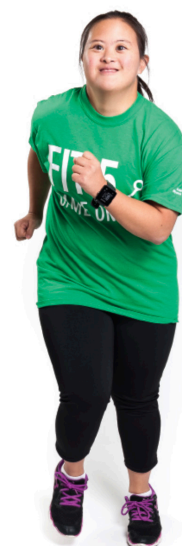
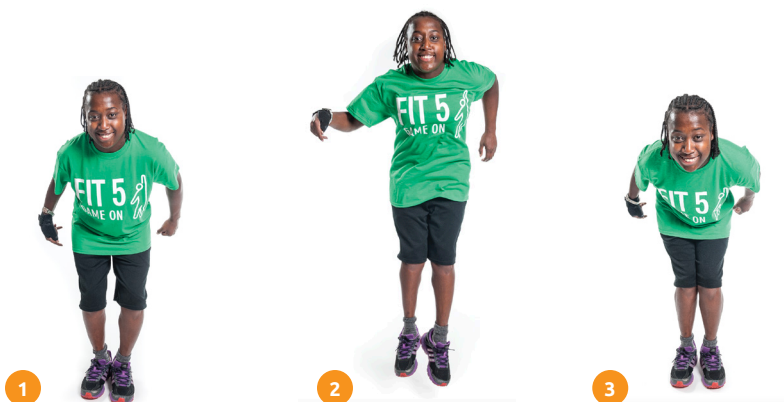
FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

La santé en 5 étapes Vidéo endurance niveau 2²

OU

La santé en 5 étapes Cartes endurance niveau 2 (pages 19-21 du lien)³

- Sauts de côté
- Courir sur place
- Montées sur banc



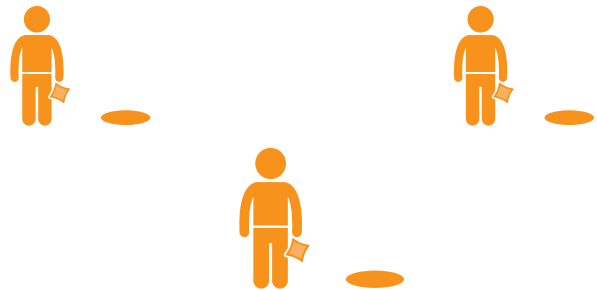
LANCER PAR EN-DESSOUS (5 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol
- Sac de fèves

Mise en place

Les élèves doivent placer un marqueur de sol à un mètre environ et tenir leur sac de fèves



- « Aujourd'hui, nous allons apprendre à lancer par en dessous. »
- « Nous utiliserons cette compétence pour de nombreuses activités différentes. »
- Expliquer ce qu'est la main dominante.
- « La première étape du lancer par en dessous consiste à avoir la balle dans votre main dominante et à faire un pas en avant avec votre pied opposé. »
- « Ramenez votre bras en arrière et balancez-le vers l'avant, puis relâchez le sac de fèves pendant que vous balancez votre main vers l'avant. »
- « Enfin, terminez en pointant votre main dans la direction dans laquelle vous voulez que le sac de fèves aille. »
- « Entraînons-nous à lancer votre sac de fèves par en dessous. »
- « Placez votre marqueur de sol à environ un mètre de vous et essayez de lancer votre sac de fèves et le faire atterrir sur le marqueur. »
- « Pendant que vous vous entraînez, déplacez le marqueur de sol plus près et plus loin de vous. »



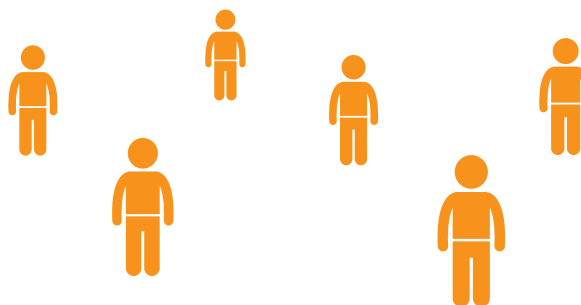
CHAT GELÉ : LANCER PAR EN DESSOUS (5 MIN.)

Équipement

- Sacs de fèves

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « Nous allons terminer notre leçon en jouant au "chat gelé". »
- « Deux élèves seront le chat. »
- « S'ils vous touchent, vous devez vous figer. »
- « Nous aurons aussi deux élèves qui pourront vous dégeler. »
- « Dans ce jeu, les élèves qui peuvent dégeler ont un sac de fèves. »
- « Ils lanceront le sac de fèves par en dessous à ceux qui sont gelés. »
- « Si vous l'attrapez, vous êtes dégelés. »
- « Si vous le faites tomber, ils peuvent continuer à vous le lancer jusqu'à ce que vous l'attrapiez et soyez dégelés. »



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 3¹

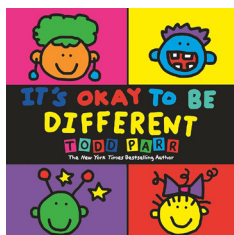
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 3 (pages 41-42 du lien)²

- Étirement des hanches assis
- Étirement du papillon
- Étirement des triceps



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Tous différents ! de Todd Parr (page 32 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

La santé en 5 étapes Vidéo endurance niveau 2²

OU

La santé en 5 étapes Cartes endurance niveau 2 (pages 19-21 du lien)³

- Sauts de côté
- Courir sur place
- Montées sur banc



PATATE CHAUDE (5 MIN.)

Équipement

- Sacs de fèves

Mise en place

Les élèves doivent avoir un partenaire et se faire face, de façon à ce que vous ayez deux lignes parallèles. Donnez un sac de fèves à chaque binôme.



- « Le jeu d'aujourd'hui s'appelle "Patate chaude". »
- « Vous et votre partenaire allez vous lancer votre sac de fèves par en dessous pendant que je passe de la musique. »
- « Quand la musique s'arrête, tout le monde se fige et arrête de lancer. »
- « Celui qui tient le sac de fèves quand la musique s'arrête doit faire 5 sauts bras et jambes écartés. »

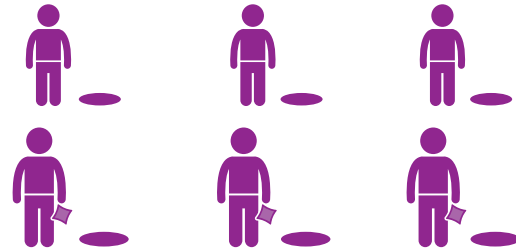
JUKSKEI (5 MIN.)

Équipement

- Marqueurs de sol
- Sac de fèves

Mise en place

Les élèves doivent se mettre en binôme et doivent former deux lignes parallèles, face à face, avec un marqueur au sol devant chaque élève et un sac de fèves par binôme



- « Nous allons nous entraîner à certaines compétences utilisées dans le jeu Jukskei. Ce jeu vient de la région d'Afrique. »
- « Pendant le jeu de Jukskei, les équipes lancent à tour de rôle des piquets sur un poteau. Celui qui lance son piquet le plus près gagne des points. »
- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner au lancer par en dessous, c'est comme ça qu'on lance dans ce jeu. »
- « Vous devez lancer un sac de fèves par en dessous et faire en sorte qu'il atterrisse aussi près du marqueur de sol que possible. »
- « Une fois qu'une personne a lancé le sac de fèves vers le marqueur de sol, son partenaire le ramasse et le lui relance. »

On pense que Jukskei a été créé au Cap de Bonne-Espérance, en Afrique du Sud. À l'origine, les gens utilisaient les tiges en bois des jougs de leurs chariots tirés par des bœufs comme piquets à lancer.



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 3¹

OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 3 (pages 41-42 du lien)²

- Étirement des hanches assis
- Étirement du papillon
- Étirement des triceps



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Tous différents ! de Todd Parr (page 32 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

La santé en 5 étapes Vidéo endurance niveau 2²

OU

La santé en 5 étapes Cartes endurance niveau 2 (pages 19-21 du lien)³

- Sauts de côté
- Courir sur place
- Montées sur banc



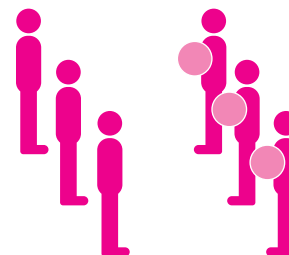
LANCER PAR-DESSOUS À DEUX MAINS (5 MIN.)

Équipement

- Balle d'aire de jeux

Mise en place

Les élèves doivent être en binômes et se faire face, de façon à former deux lignes parallèles d'élèves face à face, avec une balle pour chaque binôme



- « Cette semaine, nous allons nous entraîner à lancer. »
- « Notre première activité sera le lancer par-dessous à deux mains. »
- « Mettez-vous face à votre partenaire, tenez la balle à deux mains et lancez-la à votre partenaire par-dessous. »
- « Votre partenaire s'entraînera à l'attraper, puis utilisera deux mains pour vous la relancer. »
- « Entraînez-vous à ça pendant quelques minutes, puis nous augmenterons la distance à laquelle vous lancez. »
- « Faites un pas en arrière et lancez de nouveau. »
- « Essayez de voir à quelle distance vous arrivez encore à attraper la balle. »



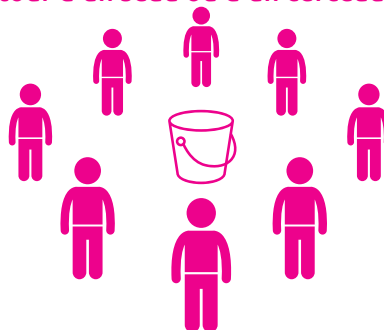
TIRER ET MARQUER DES PANIERS AU BASKETBALL (5 MIN.)

Équipement

- Ballon
- Panier/cerceau/seau

Mise en place

Les élèves doivent se tenir debout en grand cercle autour d'un seau ou d'un cerceau



- « Aujourd'hui, nous allons exercer nos compétences de lancer avec un jeu qui s'appelle "Tirer et marquer des paniers au basketball". »
- « Je tiens un panier, et vous allez essayer de lancer la balle dans le panier quand ce sera votre tour. »
- « Pour commencer, je vais donner un numéro à chacun. »
- « Quand je dis un numéro, vous ferez autant de passes autour du cercle avec la balle. »
- « Celui qui se retrouve avec la balle pourra la lancer dans le panier pour gagner un point. »
- « Nous allons continuer jusqu'à ce que la première personne ait reçu trois points. »
- « Ensuite, nous recommencerons le jeu. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 3¹

OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 3 (pages 41-42 du lien)²

- Étirement des hanches assis
- Étirement du papillon
- Étirement des triceps



BILAN DU LANCER

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences ce mois. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sur le lancer. »
- « Nous nous sommes entraînés à lancer une balle dans un panier ou un cerceau, et avons lancé des sacs de fèves sur des cibles. Le lancer est utilisé dans de nombreux sports ! »
- « Terminons le carnet pour nous aider à nous souvenir de certaines de nos nouvelles compétences. »

Carnet à imprimer Lancer

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez la [lettre d'informations](#) à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire :

- Bowling
- Tunnel de train
- Lancer par-dessous à deux mains
- Lancer par-dessus à une main
- Lancer par-dessus à deux mains
- Lancer par-dessus à une main
- Lancer sur cible
- Tirer et marquer des paniers au basketball

Cartes de compétences Lancer supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo²](#) pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



CONSEILS D'ENSEIGNEMENT POUR LES SUCCÈS

- Les compétences de lancer et d'attraper sont étroitement liées, vous travaillerez donc souvent sur les deux en même temps.
- Les lanceurs débutants se tiendront avec leurs pieds au même niveau, qu'ils lancent par-dessus ou par-dessous.
- Pour améliorer la compétence du lancer, encouragez l'élève à avoir les pieds écartés à la largeur des hanches avec un pied légèrement en avant afin que le transfert de poids et la rotation du tronc puissent se produire. Vous pouvez utiliser des marqueurs de sol pour encourager le bon positionnement des pieds.
- Alors que les élèves s'améliorent au lancer, leur bras se déplacera vers l'avant, ils plieront le coude puis redresseront leur bras une fois qu'ils ont lâché la balle. Le poignet également se fléchir vers le bas lorsque la balle est relâchée.
- Pour le lancer par-dessus, demandez à l'élève de lever le coude et de placer sa main près de son oreille pour commencer le lancer.
- Si l'élève a des difficultés à lâcher la balle, faites-le s'entraîner à saisir et à lâcher un sac de haricots ou une balle de tennis, ou à lâcher l'objet dans un cerceau ou un seau.
- Quand la main droite est utilisée pour lancer, le pied gauche fait un pas vers l'avant. Quand la main gauche est utilisée, le pied droit fait un pas vers l'avant.

MODULE 5

DOCUMENTS À IMPRIMER



Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.

Apples

Oranges



Confidence Booster

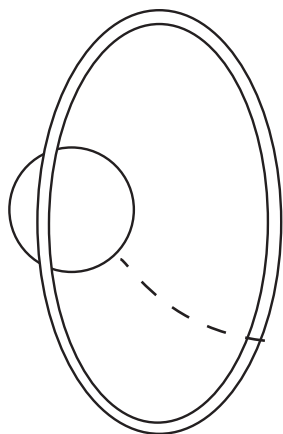
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



Class News

2

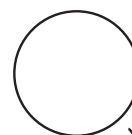
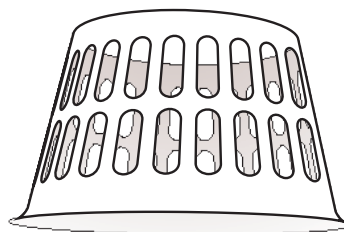
The ball goes through.



Trace the ball's path.

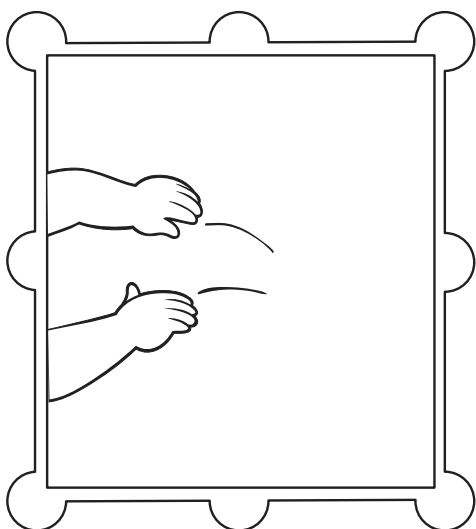
1

The ball goes in.



Color the ball.

Draw the ball.



I can throw a ball.

3

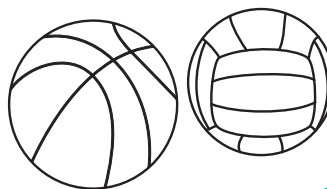
Let's
Practice
& Play

Name _____

's

Activities

Throwing Skills



**Special Olympics
Young Athletes**


Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



MODULE 6

2 À 4 ANS

FRAPPER

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

La frapper nécessite de nombreuses compétences apprises au cours des modules précédents :

- Coordination œil-main
- Conscience de l'espace
- Force et flexibilité
- Équilibre



Frapper

BASIQUE :

- Est orienté dans la direction de l'objet
- Aucune rotation du tronc
- Pieds immobiles
- La force est appliquée par l'extension des bras et non par le noyau ou par le tronc ou la rotation

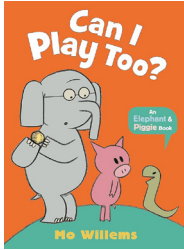
COMPÉTENT :

- Une certaine préparation en déplaçant le bras vers l'arrière
- Le tronc est orienté légèrement de côté en prévision de la frappe
- Une certaine rotation du tronc
- Transfert du poids avant la frappe
- La force est appliquée par l'extension des bras et par la rotation

AVANCÉ :

- Préparation complète en déplaçant le bras vers l'arrière
- Le tronc est orienté de côté en prévision de la frappe
- La rotation est dans les hanches puis dans le torse
- Le poids est transféré sur le pied arrière pendant la préparation puis sur le pied avant au contact

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Est-ce que je peux jouer ? de Mo Willems](#) (page 35 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 1](#)²

OU

[Saut à pieds joints](#) (page 10 du lien)³

1. « *Tenez-vous debout, les pieds joints.* »
2. « *Sautez sur les deux pieds et atterrissez en douceur.* »



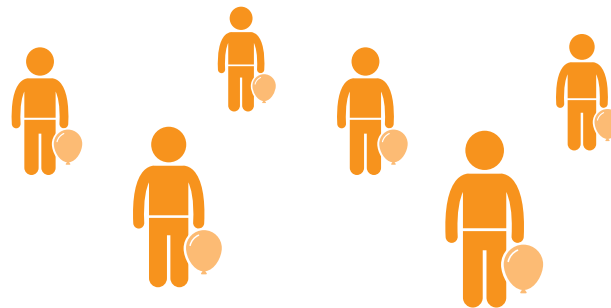
FRAPPER UN BALLON DE BAUDRUCHE (5 MIN.)

Équipement

- 1 ballon de baudruche pour chaque élève

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace avec un ballon de baudruche



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à une compétence appelée le frapper. »
- « Pour frapper, on utilise quelque chose comme notre main, une batte ou une raquette pour frapper un objet comme une balle ou un ballon de baudruche. »
- « Il est important de garder l'œil sur l'objet quand vous frappez, pour vous aider à vous concentrer sur ce que vous faites. »
- « Aujourd'hui, nous allons commencer par frapper un ballon de baudruche. »
- « Avec votre main à plat, essayez de frapper le ballon pour le faire partir aussi haut que possible dans les airs. »
- « Essayez de le faire le plus de fois possible avant que le ballon ne tombe par terre. »

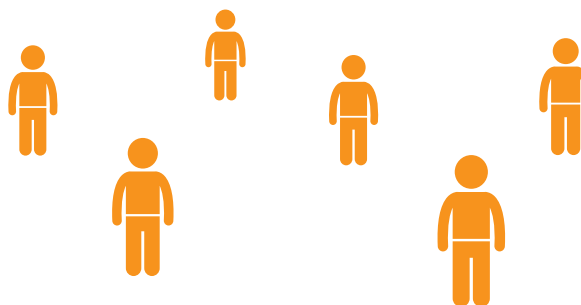
FRAPPER UN BALLON DE BAUDRUCHE EN GROUPE (5 MIN.)

Équipement

- Ballon de baudruche ou ballon de plage

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace



- « *Maintenant que nous nous sommes entraînés à frapper un ballon de baudruche tout seuls, nous allons travailler en équipe pour empêcher plusieurs ballons de toucher le sol. »*
- « *Cela demandera de la communication et du travail d'équipe. »*
- « *Je vais commencer par lancer un ballon dans le groupe, et je vais continuer d'en ajouter. »*
- « *Voyons combien nous pouvons empêcher de toucher le sol. »*

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 2¹

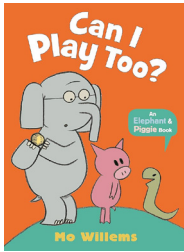
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 2 (pages 26-28 du lien)²

- Étirement des quadriceps
- Étirement du hurdler modifié
- Étirement de la poitrine



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Est-ce que je peux jouer ? de Mo Willems](#) (page 35 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 1](#)²

OU

[Saut à pieds joints](#) (page 10 du lien)³

1. « *Tenez-vous debout, les pieds joints.* »
2. « *Sautez sur les deux pieds et atterrissez en douceur.* »



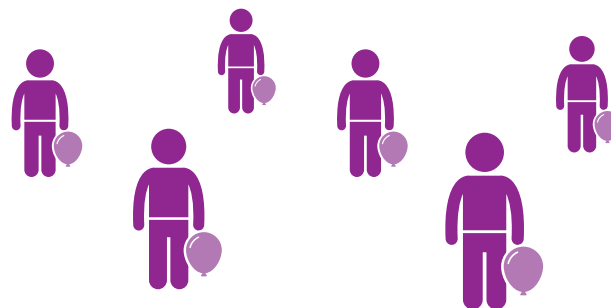
L'ENTRAÎNEUR DIT (5 MIN.)

Équipement

- 1 ballon de baudruche pour chaque élève

Mise en place

Les élèves doivent se disperser dans l'espace avec un ballon de baudruche



- « Pour notre activité d'échauffement d'aujourd'hui, nous allons jouer à "l'entraîneur dit". »
- « Je vais dire une partie du corps, et vous allez vous entraîner à frapper votre ballon de baudruche avec cette partie du corps. »
- « Par exemple, nous commencerons par frapper le ballon dans les airs avec notre main. »
- « Maintenant, frappez le ballon avec votre coude. »

- Autres idées :
 - » Doigt
 - » Genou
 - » Pied
 - » Tête
 - » Oreille
 - » Talon
 - » Épaule

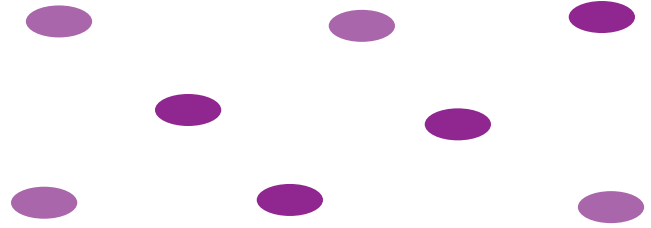
NE LAISSEZ PAS TOMBER (5 MIN.)

Équipement

- Ballons de baudruche
- Marqueurs de sol

Mise en place

Dispersez des marqueurs de sol dans l'espace



- « Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu appelé "Ne laissez pas tomber". »
- « Dans ce jeu, nous allons frapper le ballon pour l'envoyer dans les airs autant de fois que possible avant qu'il ne touche le sol. »
- « Vous vous tiendrez sur un marqueur de sol et frapperez le ballon directement vers le haut. »
- « Essayez de garder votre pied sur le marqueur. »
- « Comptez combien de temps vous pouvez frapper votre ballon avant qu'il ne touche le sol. »
- « Commencez ! »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 2¹

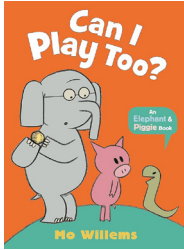
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 2 (pages 26-28 du lien)²

- Étirement des quadriceps
- Étirement du hurdler modifié
- Étirement de la poitrine



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Est-ce que je peux jouer ? de Mo Willems](#) (page 35 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 1](#)²

OU

[Saut à pieds joints](#) (page 10 du lien)³

1. « *Tenez-vous debout, les pieds joints.* »
2. « *Sautez sur les deux pieds et atterrissez en douceur.* »



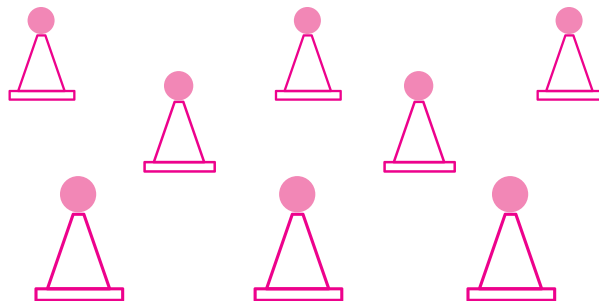
HANDBALL (5 MIN.)

Équipement

- Ballons
- Cônes

Mise en place

Placez une balle sur un cône pour chaque élève



- « Aujourd'hui, nous allons nous exercer aux compétences dont vous avez besoin pour jouer au handball. »
- « Nous continuerons de nous entraîner à la compétence de frappe. »
- « Placez la balle sur le cône. »
- « Nous allons nous entraîner à garder votre main à plat et frapper la balle pour la faire tomber du cône et la faire aller aussi loin que possible. »
- « Essayez de le faire 10 fois. »
- « Maintenant, faites un poing et frappez la balle pour la faire tomber du cône. »
- « Essayez de le faire 10 fois. »



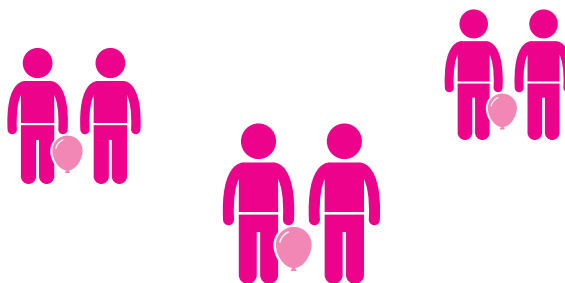
AIR BALL (5 MIN.)

Équipement

- 1 ballon de baudruche par binôme

Mise en place

Les élèves doivent se mettre par deux et avoir un ballon de baudruche par binôme



- *Ce nouveau jeu s'appelle "l'air ball" »*
- *« Votre partenaire et vous travaillerez ensemble pour garder le ballon en l'air le plus longtemps possible. »*
- *« Si vous voulez un plus grand défi, essayez de ne le frapper que deux fois avant que ce soit le tour de votre partenaire. »*

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 2¹

OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 2 (pages 26-28 du lien)²

- Étirement des quadriceps
- Étirement du hurdler modifié
- Étirement de la poitrine



BILAN DU FRAPPER

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences ce mois. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sur le frapper. »
- « Nous nous sommes entraînés à frapper avec différents objets comme une batte, une raquette et une quille de bowling (ou des nouilles de piscine ou des assiettes en carton). »
- « Nous avons aussi utilisé nos mains pour nous entraîner à frapper une balle ou un ballon de baudruche. »
- « Terminons le carnet pour nous aider à nous souvenir de certaines de nos nouvelles compétences. »

Carnet à imprimer Frapper

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez la lettre d'informations à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire.

- Handball
- Frappe de balle
- Débuter le floorball ou le golf
- Débuter le tennis ou le softball
- Débuter le volleyball

Cartes de compétences Frapper supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo²](#) pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



CONSEILS D'ENSEIGNEMENT POUR LES SUCCÈS

- Encouragez les élèves à ne pas quitter la balle des yeux pour apprendre le suivi visuel.
- Encouragez les élèves se tenir debout à côté de la balle avec un bon équilibre.
- L'utilisation de marqueurs de sol peut aider les élèves à adopter la bonne position. Une position de côté est importante pour un bon équilibre et une bonne rotation.
- Demandez aux élèves de tourner leur nombril vers l'avant lorsqu'ils frappent la balle pour encourager le suivi.
- Le déplacement du poids est important pour une frappe correcte. Si l'élève ne déplace pas son poids, demandez-lui de se balancer d'avant en arrière en se tenant sur des marqueurs de sol.
- Les grands ballons sont plus faciles à frapper que les petits, et les objets immobiles sont plus faciles à frapper que ceux en mouvement.
- Quand l'élève essaie pour la première fois de frapper un objet en mouvement, lancez la balle lentement et en petit arc.
- Augmentez le niveau de compétences en augmentant la distance entre la balle et le corps. Cela permet à l'élève de passer de l'utilisation de la main pour frapper à l'utilisation d'une pale, puis d'une batte, d'un club de golf ou d'une crosse de hockey.
- Si un élève n'arrive pas à toucher la balle, utilisez une balle suspendue à différentes hauteurs pour l'entraînement.

MODULE 6

DOCUMENTS À IMPRIMER



Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!

Sincerely,

Teacher



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



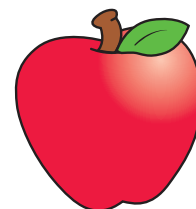
Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.



Important Interactions

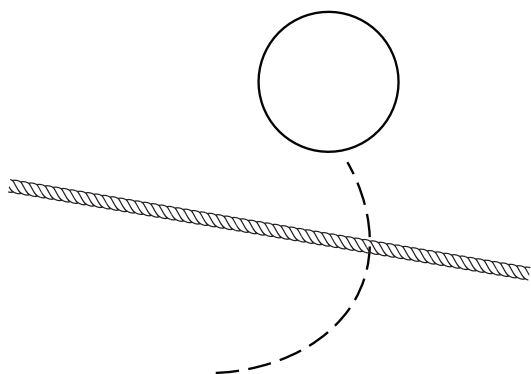
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

2

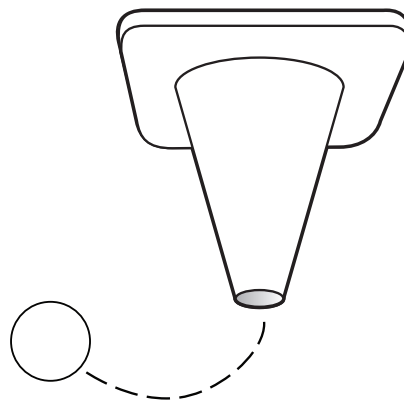
I can tap a ball over.



Color.

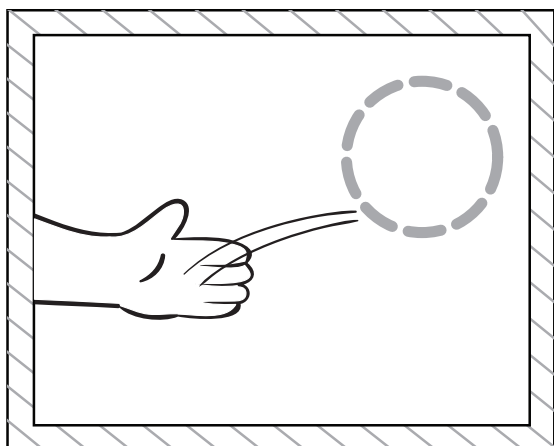
1

I can tap a ball off.



Color.

Trace.



I can tap a ball.

3

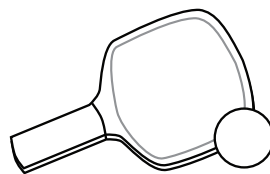
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Striking Skills



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



MODULE 7

2 À 4 ANS

FRAPPER DU 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. Contrairement au frapper, cependant, frapper du pied demande la capacité à rester en équilibre sur un pied, au moins pendant un instant. Les débutants se pencheront en avant quand ils frappent une balle avec le pied. Les enfants plus avancés pencheront leur corps en arrière juste avant de toucher le ballon. La plupart des débutants réussiront à frapper un ballon du pied s'ils courent vers un ballon stationnaire pour le frapper, car ils heurteront essentiellement le ballon avec un seul pied. Une fois que les élèves maîtrisent l'exercice de frapper le ballon du pied en courant, demandez-leur de se tenir derrière un ballon immobile et de s'entraîner à le frapper du pied. Cela met les élèves au défi de se tenir un pied et de dissocier une jambe de l'autre. La jambe qui donne le coup de pied doit se plier au niveau du genou pour un mouvement arrière, puis se redresser au contact. Le bras opposé pivote vers l'avant avec le coup de pied pour permettre la stabilisation et la puissance. Les élèves plus avancés plieront plus le genou et balanceront le bras opposé vers l'avant pendant qu'ils frappent la balle du pied.



Frapper du pied

BASIQUE :

- Les bras sont maintenus sur les côtés
- Se prépare à frapper avec la jambe qui frappe
- Pousse son pied vers l'avant dans le ballon
- Aucune rotation du tronc

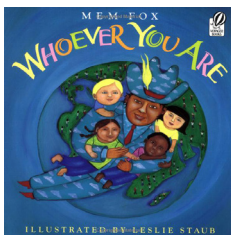
COMPÉTENT :

- Un certain mouvement des bras
- Fait un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas
- Déplacement minime du pied qui frappe vers l'arrière
- Une rotation minime du tronc
- Le genou reste plié au contact

AVANCÉ :

- Balancement du bras opposé
- Fait un pas en avant avec le pied qui ne frappe pas
- Déplace le pied qui frappe vers l'arrière avant la frappe
- Rotation du tronc
- Le genou est étendu au contact

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Whoever You Are de Mem Fox](#) (page 39 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

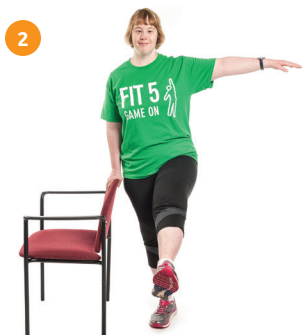
FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1](#)²

OU

[La santé en 5 étapes Cartes force niveau 1](#) (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



FRAPPER UNE BALLE IMMOBILE DU PIED (5 MIN.)

Équipement

- Ballons d'aire de jeu ou de football

Mise en place

Les élèves doivent former des paires. Demandez-leur de former deux lignes parallèles face à face, avec un ballon pour chaque paire.



- « Aujourd'hui, nous allons apprendre une nouvelle compétence, frapper avec le pied. »
- « Frapper avec le pied demande de rester en équilibre sur un pied en balançant l'autre pour qu'il touche le ballon. »
- « Je vais frapper une balle du pied pour vous montrer. »
- « Aujourd'hui, votre partenaire et vous vous entraînerez à frapper un ballon immobile avec le pied. »
- « Immobile veut dire que le ballon ne bouge pas quand vous frappez dedans. »
- « Vous allez frapper le ballon du pied et l'envoyer à votre partenaire, qui l'arrêtera puis le frappera avec le pied pour vous le renvoyer. »
- « Concentrez-vous à garder le contrôle quand vous le frappez, pour qu'il aille vers votre partenaire. »



HAJLA (5 MIN.)

Équipement

- Pierre ou balle (quelque chose à frapper du pied)

Mise en place

Les élèves se mettent en ligne au début de la colonne (vous n'avez pas besoin d'écrire des numéros)



- « Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu de la région du Moyen-Orient/Afrique du Nord appelé Hajla ! »
- « Nous allons nous entraîner à contrôler la puissance avec laquelle nous frappons avec le pied. »
- « Le but du jeu est de frapper la pierre pour qu'elle atterrisse dans la case la plus éloignée, mais pas plus loin. »
- « Le score du joueur est basé sur l'endroit où la pierre ou la balle atterrit. Plus la case est loin, plus elle vaut de points, mais faites attention à ne pas envoyer la pierre trop loin ! »
- « Si la pierre va plus loin que la colonne, vous ne recevrez pas de points. »
- « Chacun attendra son tour pour frapper la pierre. »

Ce jeu est populaire dans des pays comme la Palestine et la Syrie. En Palestine, c'est le jeu le plus populaire chez les filles, un jeu appelé Jajul est le plus populaire chez les garçons.



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 1¹

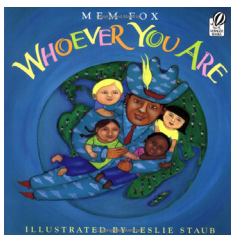
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



Whoever You Are de Mem Fox (page 39 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1²

OU

La santé en 5 étapes Cartes force niveau 1 (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



TIRER SUR DES CIBLES (10 MIN.)

Équipement

- Ballons
- Cônes

Mise en place

Divisez les élèves en 4 à 5 groupes. Placez 3 cônes du côté opposé de la salle alignés avec un ballon.



- « Nous allons nous entraîner à tirer sur une cible ensemble. »
- « Votre équipe et vous allez essayer de faire tomber tous les cônes. »
- « Le premier élève dans la file frappera le ballon avec son pied en direction des cônes. »
- « S'il fait tomber un cône, laissez le cône renversé, prenez la balle et donnez-la à la personne suivante dans la file. »
- « Ensuite, retournez au bout de la file. »
- « S'il rate, il prend la balle et la donne à la personne suivante dans la file et retourne au bout de la file. »
- « Le but du jeu est d'être la première équipe qui fait tomber tous ses cônes. »
- « Quand tous les cônes de votre équipe sont renversés, asseyez-vous. »

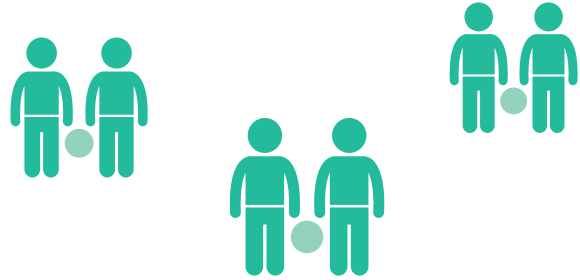
SUIVEZ LE CHEF (5 MIN.)

Équipement

- 1 ballon par binôme
- Sifflet

Mise en place

Formez des binômes d'élèves et donnez un ballon à chaque binôme.



- « Aujourd'hui, nous allons jouer à "Suivez le chef" pour continuer à nous entraîner à frapper une balle. »
- « Le plus jeune de chaque groupe ira en premier et sera le chef. »
- « Le chef va dribbler avec son ballon dans l'espace et le second élève le suivre. »
- « Tout le monde doit garder le contrôle de sa balle. »
- « Quand je siffle, vous vous arrêtez. »
- « Maintenant, nous allons changer qui est le chef et qui le suit. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 1¹

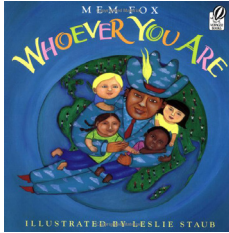
OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Whoever You Are de Mem Fox](#) (page 39 du lien)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[La santé en 5 étapes Vidéo force niveau 1](#)²

OU

[La santé en 5 étapes Cartes force niveau 1](#) (pages 8-10 du lien)³

- Levers de jambe droits
- Pompes sur le mur
- Redressements



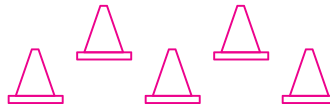
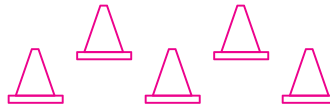
ENTRAÎNEMENT AU DRIBBLE (5 MIN.)

Équipement

- Ballon
- Cônes

Mise en place

Disposez les cônes en zigzag et demandez aux élèves de former une ligne derrière chaque ligne de cônes



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à dribbler avec notre pied. »
- « Chacun votre tour, vous allez doucement frapper le ballon avec votre pied en courant autour chacun des cônes. »
- « Vous devrez changer de direction quand vous arrivez à chaque cône. Assurez-vous de garder le contrôle de la balle. »
- « Quand vous arrivez au dernier cône, dribblez en ligne droite avec votre ballon jusqu'à l'élève suivant dans la file et allez au bout de la file. »

PENALTY (5 MIN.)

Équipement

- Ballon
- 2 cônes

Mise en place

Placez deux cônes à environ un mètre de distance pour créer un but. Placez les élèves en ligne. Faites deux lignes si vous avez un grand groupe.



- « Le football est une discipline où l'on frappe beaucoup avec le pied. »
- « Le penalty est une compétence importante. »
- « Au football, un penalty est quand un athlète peut tirer une balle dans le but tout seul, sans les autres joueurs autour de lui. »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre leçon en nous entraînant au tir de penalty. »
- « Vous frapperez le ballon du pied pour marquer un but entre les deux cônes. »
- « Une fois que vous avez tiré, vous irez chercher la balle en courant et la donnerez à l'élève suivant dans la file. »
- « Entraînons-nous au fair-play et encourageons-nous les uns les autres pendant cette activité. »



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

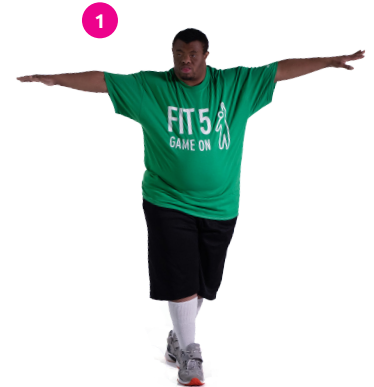
« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo flexibilité niveau 1¹

OU

La santé en 5 étapes Cartes flexibilité niveau 1 (pages 11-13 du lien)²

- Étirement des mollets
- Posture de l'enfant
- Genoux au torse
- Pose en tandem



BILAN DU FRAPPER AVEC LE PIED

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences ce mois. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sur le frapper avec le pied. »
- « Nous nous sommes entraînés à nous passer la balle et à la tirer dans un but. »
- « N'oubliez pas, il est important de regarder le but quand vous tirez. »
- « Terminons le carnet pour nous aider à nous souvenir de certaines de nos nouvelles compétences. »

[Carnet Frapper avec le pied à imprimer](#)

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez [la lettre d'informations à imprimer](#) à la maison des étudiants et incluez une liste de jeux et de ressources pour les parents.

Activités des cartes de compétences couvertes dans ce module :

- Frapper une balle immobile du pied
- Penalty
- Entraînement à se faire des passes
- Donner et continuer
- Pinball
- Bowling avec trois quilles
- Dribbler entre des cônes

[Cartes de compétences Frapper avec le pied supplémentaires pour la maison¹](#)

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez [cette vidéo²](#) pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !



CONSEILS D'ENSEIGNEMENT POUR LES SUCCÈS

- Encouragez les élèves à ne pas quitter la balle des yeux, puis la cible.
- Utilisez un ballon de la couleur préférée de l'élève ou une balle avec une clochette à l'intérieur.
- Déplacer son poids sur le pied qui ne frappe pas est essentiel pour l'équilibre et le contrôle.
- Utilisez des signaux verbaux et visuels et différenciez le pied droit du pied gauche, comme le pied qui frappe et le pied qui stabilise.
- Si l'élève perd l'équilibre, utilisez un ballon plus léger ou un ballon de volleyball. Vous pouvez également tenir la main de l'élève pendant qu'il frappe la balle.



Special Olympics
Young Athletes

MODULE 7

DOCUMENTS À IMPRIMER



Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.

Sincerely,

Teacher

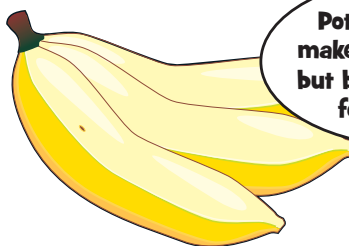


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Potato chips don't make strong muscles, but bananas are good for your body.



Long-Lasting Impact

The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.



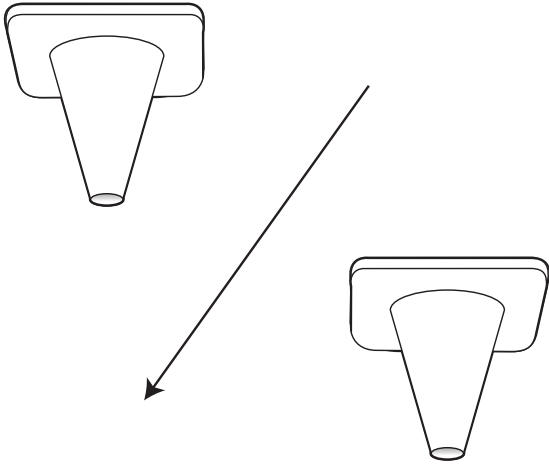
Class News

1 I put my ball on the floor.



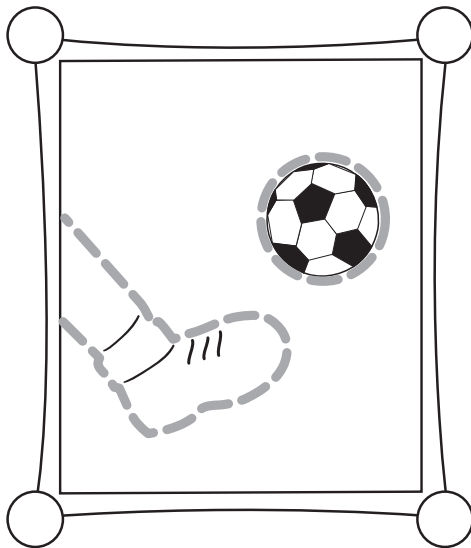
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

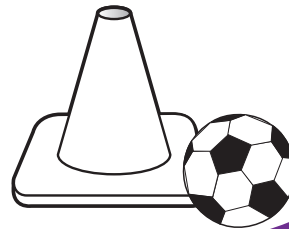
3

Let's
Practice
& Play

Name _____

Activities

Kicking



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



MODULE 8

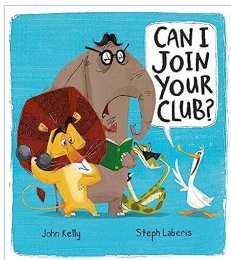
2 À 4 ANS

COMPÉTENCES AVANCÉES

.....

Les compétences avancées comprennent tous les domaines de compétences sur lesquels nous avons travaillé et les relient à des sports. Ces compétences représenteront un défi pour les élèves et leur présenteront différents types de sports. Certaines de ces compétences seront trop avancées pour les élèves. L'objectif de ces leçons n'est pas d'elles maîtriser. Dans ces leçons, nous présenterons aux élèves une variété de domaines sportifs et leur donnerons l'occasion d'utiliser leurs compétences dans un environnement amusant et encourageant.

TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Puis-je rejoindre votre club ?? de John Kelly \(page 44 du lien\)](#)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : force niveau 2](#)²

OU

[Levées de jambe assis](#) (page 24 du lien)³

1. « Asseyez-vous avec votre jambe droite tendue et votre jambe gauche fléchie, le pied posé à plat sur le sol. »
2. « Enlacez votre jambe pliée avec vos bras. »
3. « Levez votre jambe droite de quelques centimètres et maintenez la position. »
4. « Baissez votre jambe et répétez l'exercice. »
5. « Changez de jambe pour lever votre jambe gauche. »



COURIR ET PORTER (5 MIN.)

Équipement

- Sacs de fèves

Mise en place

Dispersez des sacs de fèves d'un côté de l'espace et demandez aux élèves de s'aligner en équipes de l'autre côté



- « Aujourd'hui, nous allons jouer à "Courir et porter". »
- « Divisez les élèves en deux lignes égales d'un côté de l'espace. »
- « Quand c'est votre tour, vous allez courir depuis ce côté de la pièce jusqu'à l'autre côté, ramasser un sac de fèves, et le ramener au départ. »
- « Laissez-le tomber à côté de la personne suivante, ce sera son tour de courir et ramasser un sac de fèves. »
- « Continuez jusqu'à ce que tous les sacs de fèves aient été ramassés. »



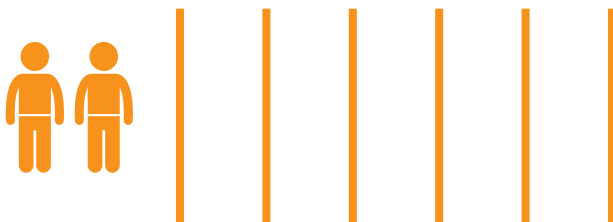
SAUT D'ÉCHELLE (5 MIN.)

Équipement

- Ruban adhésif ou bâtons

Mise en place

Tracez 6 lignes avec du ruban adhésif ou à la craie, un ensemble de 6 lignes pour chaque équipe de deux



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner à sauter par-dessus des lignes. »
- « La première fois, vous sauterez par-dessus la ligne en utilisant d'abord un pied pour sauter, puis l'autre pied suit. »
- « La deuxième fois, vous utiliserez les deux pieds ensemble et sauterez et atterrirez à pieds joints. »
- « Faites de votre mieux pour ne pas toucher la ligne quand vous sautez. »

RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 2¹

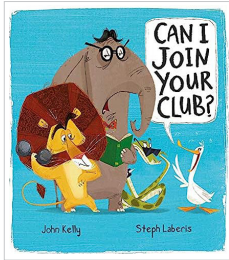
OU

Chien tête en haut (page 16 du lien)²

1. « Allongez-vous sur le ventre avec les jambes droites et placez vos mains sur le sol à côté de vos épaules.
2. Poussez avec vos mains et redressez lentement vos bras.
3. Levez la tête et le haut du corps jusqu'à sentir que ça tire dans votre ventre. »



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Puis-je rejoindre votre club ?? de John Kelly \(page 44 du lien\)](#)¹

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : endurance niveau 3](#)²

OU

[Bondir](#) (page 30 du lien)³

- Placez des cônes espacés d'environ 3 bonds.
- Demandez aux élèves de s'entraîner à bondir d'un cône à l'autre, se retourner et revenir au départ.
- Faites cela pendant 30 secondes.



BONDS D'ÉCHAUFFEMENT (5 MIN.)

Équipement

- Corde à sauter pour chaque élève
- Marqueur de sol pour chaque élève

Mise en place

Placez des marqueurs de sol dans l'espace. Un pour chaque élève. Posez une corde à sauter sur le sol, une extrémité sur le marqueur poly



- « Aujourd'hui, nous allons nous entraîner au saut à la corde. »
- « Nous allons apprendre à le faire lentement, puis le faire de plus en plus vite au fur et à mesure que nous nous entraînons. »
- « Avant de commencer avec nos cordes à sauter, entraînons-nous à sauter. »
- « Posez votre corde à sauter par terre devant vous. »
- « Vous allez commencer à un bout de la corde à sauter et sauter d'un côté à l'autre jusqu'au bout de la corde. »
- « Tout d'abord, nous allons faire un bond unique. »
- « Unique veut dire un seul, vous allez donc sauter une fois d'un côté de la corde puis une fois de l'autre côté. »
- « Maintenant, nous allons faire un double bond. »
- « Double veut dire deux, vous allez donc sauter deux fois d'un côté de la corde, puis sauter par-dessus la corde, et sauter deux fois de l'autre côté. »
- « continuez comme ça jusqu'au bout de la corde. »
- « Entraînons-nous à le faire plusieurs fois. »
- « Enfin, nous allons sauter à reculons. »
- « Vous pouvez soit essayer un bond unique ou un double bond, mais essayez de le faire en avançant à reculons. »

DEBOUT, ROULER ET BLOQUER (5 MIN.)

Équipement

- Ballon

Mise en place

Les élèves doivent se tenir debout en grand cercle



- « À chaque fois que nous nous retrouvons cette semaine, nous apprendrons un sport différent. »
- « Aujourd'hui, nous apprendrons des compétences de football. »
- « Nous allons commencer par former un cercle. »
- « Je vais faire une passe avec le ballon à un élève du cercle, qui bloquera le ballon avec le dessous de son pied pour l'arrêter. »
- « Ensuite, il fera une passe à quelqu'un d'autre dans le cercle. »
- « Nous allons nous entraîner à compter pendant cette activité. »
- « Il y a ___ élèves dans notre classe, alors comptons jusqu'à _____. »

Lien avec les mathématiques

Demandez aux élèves de compter par intervalles plutôt que par unité pendant qu'ils se font des passes.

Lien avec l'alphabétisation

Commencez par dire un mot. L'élève suivant doit dire un mot qui rime avec le précédent. Si un élève n'arrive pas à trouver un mot, il peut choisir un autre mot pour continuer.



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons notre séance Jeunes athlètes avec quelques étirements pour nous calmer et améliorer notre flexibilité. »

La santé en 5 étapes Vidéo équilibre niveau 3¹

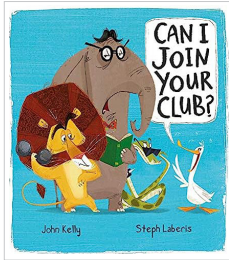
OU

La santé en 5 étapes cartes niveau 3 (pages 43-45 du lien)²

- Balancements des jambes
- Step-down latéral
- Position sur une jambe avec rotation



TEMPS DE LEADERSHIP (5 MIN.)



[Puis-je rejoindre votre club ?? de John Kelly \(page 44 du lien\)¹](#)

Leçon 1 : lisez le livre

Leçon 2 : analysez le livre et répondez à des questions

Leçon 3 : analysez le livre et choisissez une activité

FORCE ET ENDURANCE (5 MIN.)

[GoNoodle : force niveau 2²](#)

OU

[Levées de jambe assis \(page 24 du lien\)³](#)

1. « Asseyez-vous avec votre jambe droite tendue et votre jambe gauche fléchie, le pied posé à plat sur le sol. »
2. « Enlacez votre jambe pliée avec vos bras. »
3. « Levez votre jambe droite de quelques centimètres et maintenez la position. »
4. « Baissez votre jambe et répétez l'exercice. »
5. « Changez de jambe pour lever votre jambe gauche. »



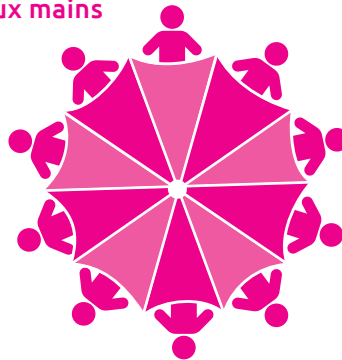
JEUX AVEC UN PARACHUTE (15-20 MIN.)

Équipement

- Parachute
- Balle en mousse ou ballon de plage

Mise en place

Les élèves doivent tous se tenir au parachute avec les deux mains



- « Aujourd'hui, nous allons faire des activités amusantes avec un parachute. »
- « Voici un parachute. Nous allons faire un grand cercle autour du parachute et tenir les poignées ou le parachute pendant nos activités. »
- « Pour commencer, nous allons lever le parachute aussi haut que nous pouvons par-dessus nos têtes puis le ramener jusqu'au sol. »
- « Entraînons-nous ! N'oubliez pas de bien le tenir. »

Sous le parachute si...

- « Maintenant, je vais vous donner des instructions, et ce que je dis s'applique à vous, vous allez courir sous le parachute et trouver un autre endroit à tenir. »
- « Exemple : si vous touchez une partie bleue du parachute, courez en dessous. »
- « Les autres lèveront le parachute bien haut pendant que les autres courent en dessous. »

Autres catégories :

- Porter du vert
- Avoir un chien
- Aimer le brocoli
- Porter des lunettes
- Allez à l'école en bus
- Nom qui commence par...

suite sur la page suivante



JEUX AVEC UN PARACHUTE (SUITE)

Suivez le chef :

- « Notre jeu suivant s'appelle « Suivez le chef ». »
- « Écoutez ce que vous devez faire et faites pareil. »
- « Chacun va donner des instructions à son tour. »

Exemples :

- Marchez à gauche
- Secouez rapidement le parachute
- Tenez le parachute très haut

Roulade en coopération :

- « Chacun doit tenir le parachute à peu près à la hauteur de sa taille. »
- « Placez une balle au milieu du parachute. »
- « L'objectif est de travailler ensemble pour faire rouler la balle le long du bord extérieur du parachute sans la faire tomber. »
- « Elle devrait passer devant chaque athlète. »
- « Voyez combien de fois vous pouvez lui faire faire le tour du cercle sans qu'elle tombe. »

Compter de dix en dix :

- « Chacun doit tenir le parachute à peu près à la hauteur de sa taille. »
- « Quand nous soulevons le parachute, nous allons commencer à compter dix par dix. Quand il monte, nous dirons 10. »
- « Nous ferons descendre le parachute jusque sur le sol, puis le ferons remonter et dirons 20. »
- « Nous continuerons de compter jusqu'à 100. »



RETOUR AU CALME/FLEXIBILITÉ (5 MIN.)

« Terminons la séance Jeunes athlètes avec une vidéo GoNoodle (ou un exercice d'étirements). Faites comme dans la vidéo pour travailler sur votre flexibilité. »

GoNoodle : flexibilité niveau 3¹

OU

Pose de l'araignée (page 28 du lien)²

1. Tenez-vous debout avec vos pieds plus écartés que vos épaules et pliez les genoux.
2. Penchez-vous en avant et mettez vos mains sur le sol entre vos pieds.
3. Attrapez vos talons. Gardez les pieds à plat.



BILAN DES COMPÉTENCES AVANCÉES

- « Nous avons appris beaucoup de nouveaux jeux et de nouvelles compétences ce mois. »
- « Vous souvenez-vous des choses auxquelles nous nous sommes entraînés pendant nos séances Jeunes athlètes ? »
- « Aujourd'hui, nous allons terminer notre module sur les compétences avancées. »
- « Pendant ce module, nous avons appris à dribbler, à faire des tirs au panier, à tirer et faire des passes au football et à jouer au softball. »
- « Utilisons ce carnet pour nous aider à nous souvenir de ces compétences et les partager quand nous retournerons à la maison. »

Carnet à imprimer Compétences avancées

LIEN AVEC LA MAISON

Jeux et activités à pratiquer à la maison :

Envoyez la lettre d'informations à la maison des élèves et incluez ces idées de jeux qu'ils peuvent utiliser à la maison avec leurs cartes mémoire :

- Botté
- Galop
- Skipping
- Debout, rouler et bloquer
- Deux contre un
- Tête-à-tête
- Dribble
- Passes et tirs
- Dribble et tir au panier
- Courir vers les bases

Cartes de compétences avancées supplémentaires pour la maison¹

Voulez-vous continuer à vous entraîner à ces compétences ?

Découvrez cette vidéo² pour apprendre comment pratiquer toutes les activités, et plus encore, à la maison !





Special Olympics
Young Athletes

MODULE 8

DOCUMENTS À IMPRIMER



Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit [SpecialOlympics.org](https://www.specialolympics.org).

Sincerely,

Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: _____



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.



Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.

I'm proud of you
for keeping your eye
on the ball!



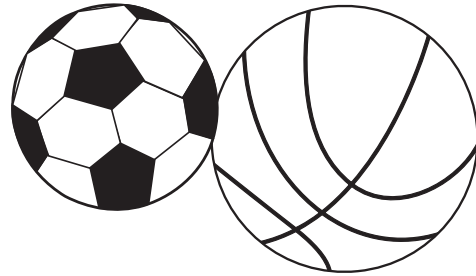
All in the Family

Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

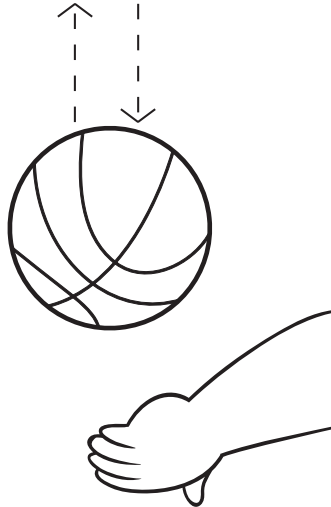
Basketball and soccer
are games.



Draw one more ball.

1

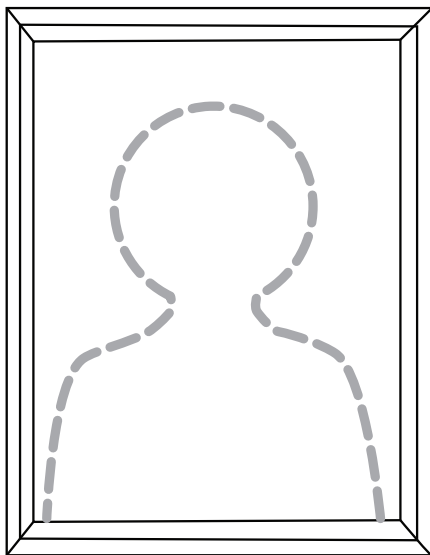
To play basketball,
I bounce the ball.



Trace.

2

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's
Practice
& Play

Name _____

's

Activities

Advanced Sports



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

