

VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME

Young Athletes™ (Jeunes athlètes) est un programme innovant de sports/jeux pour les enfants âgés de 2 à 7 ans. Il inclut des jeux actifs, des chants et autres activités ludiques qui aident au développement des savoir-faire de l'enfant. Les savoir-faire clefs sont : la marche et la course ; l'équilibre et le saut ; l'aptitude à attraper et saisir ; le lancer ; la frappe et le coup de pied.

Plans des leçons : Les planifications détaillées des leçons donnent aux adultes une structure sur 8 semaines afin d'introduire les activités et d'aider les enfants à s'entraîner dans ces savoir-faire tout en s'amusant. Les leçons doivent se dérouler dans la gaieté, avec énergie et rapidement. Les temps recommandés pour chaque activité permettent aux leaders de terminer les programmes des leçons en 30 minutes. Cependant, nous vous encourageons à ajuster le rythme et la longueur afin de répondre aux besoins, intérêts, âges et savoir-faire de votre groupe.

Séquence : Pour chaque semaine, il y a 3 jours de leçons pour un total de 24 jours. Les leçons sont conçues pour être données l'une à la suite de l'autre, ce qui aide les enfants à se familiariser avec les activités et à développer des savoir-faire grâce à la répétition.

Fiches récapitulatives : Les fiches récapitulatives des leçons sont fournies pour inciter les enseignants et les entraîneurs à les utiliser pendant qu'ils enseignent. Elles servent aussi de ressources pour les familles qui peuvent par là découvrir les expériences que vivent leurs enfants dans ce programme. Les fiches récapitulatives font aussi référence aux vidéos en ligne et au Guide d'activités des Young Athletes™, un guide illustré et simple à l'usage des leaders et des familles.

Besoin d'adultes : Comptez au moins 1 adulte pour 4 enfants. Recrutez de l'aide au sein des familles, bénévoles, élèves plus âgés, étudiants et autres personnes de votre communauté pour être certain que le programme se déroule aisément et dans la bonne humeur.

Jouer à la maison : Donnez aux familles les Fiches récapitulatives des Leçons et encouragez-les à les chanter et à jouer à quelques-uns des jeux avec leurs enfants à la maison, toutes les semaines. Aidez-les à apprendre ces activités en les incluant dans les sessions de groupe et/ou en fournissant des sessions de démonstrations à l'attention des familles, ainsi qu'en les référant au Guide des activités et aux vidéos en ligne : www.specialolympics.org/youngathletes.

SEMAINE JOUR

un

1

Leçon : Compétences de base
Fiche récapitulative

Équipement : Écharpes (suffisamment pour que chaque enfant en ait une), marquages au sol, balles, sacs de fèves, cônes, cerceaux (distribués autour de la pièce). Tous les équipements doivent être en place avant que les Jeunes athlètes n'entrent en courant.

5 min. **Chant d'ouverture**

Wheels on the Bus melody

The athletes in our class touch their toes...

The runner on the team goes run run run...

The swimmer in the water goes swim swim swim...

5 min. **Je vois**

Équipement : marquages au sol, sacs de fèves, cônes, cerceaux, balles

5 min. **Jeu d'écharpe**

Équipement : une écharpe pour chaque enfant

5 min. **Marche de l'ours**

5 min. **Ponts et Tunnels**

5 min. **Chant de clôture**

If You're Happy and You Know It

If you're happy and you know it, clap and stomp

(wiggle your body ; fly like a bird : arms outstretched)

*If you're happy and you know it then your face will really show
it if you're happy and you know it clap and stomp,
(wiggle your body ; fly like a bird : arms outstretched).*

Astuce : Faire beaucoup de mouvements corporels

>> Consulter le Guide des activités de Young Athletes™ (Compétences de base, pages 2-5) et d'autres ressources sur : www.specialolympics.org/youngathletes

un **2** **Leçon : Compétences de base**
Fiche récapitulative

Équipement : Sacs de fèves et/ou balles à côté de la cible (cerceau sur cône), un goujon en bois avec deux cônes ou des blocs (pour le saut d'obstacles), écharpes, poutre, ruban, marquages au sol. Tous les équipements doivent être en place avant que les Jeunes athlètes n'entrent en courant.

5 min. Chant d'ouverture des jeux avec une écharpe

Wheels on the Bus
The athletes in our class touch their toes...
The player on the court jumps up and down...
The athlete on the team throws the scarf...

5 min. Je vois : Sauter comme Jeannot Lapin

Équipement : marquages au sol, sacs de fèves, cônes, cerceaux, balles, poutre, blocs

4 min. Marche de l'ours

6 min. Ponts et tunnels

7 min. Course d'obstacles

Préparer un parcours à 5 épreuves avec des marquages au sol (des points sur lesquels sauter), des sacs de fèves avec des cerceaux (lancer de petits sacs de fèves au travers des cerceaux), une série de haies (cônes avec goujon/bâton), poutre, espace pour courir jusqu'à l'arrivée (au travers d'un ruban)

3 min. Chant de Clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consulter le Guide des activités des Young Athletes™ (Compétences de base, pages 2-5) et autres ressources sur : www.specialolympics.org/youngathletes

un **3** **Leçon : Compétences de base**
Fiche récapitulative

Équipement : Sifflet, sac de fèves et/ou balles à côté de la cible (cerceau sur cône), un goujon avec deux cônes ou blocs (pour le saut d'obstacles), écharpes, poutre, ruban, marquages au sol. Tous les équipements doivent être en place avant que les Jeunes athlètes n'entrent en courant.

5 min. Chant d'ouverture des jeux avec Jeannot Lapin

Wheels on the Bus
The athletes in our class touch their toes...
The player on the court jumps up and down...
The athlete on the team throws the scarf...

3 min. Je vois : Taper du pied/Avancer sur la pointe des pieds

Équipement : marquages au sol, sacs de fèves, cônes, cerceaux, balles, poutre, blocs

4 min. Ponts et tunnels

5 min. Imiter le leader : pas de côté, suivre un chemin

5 min. Styles de courses

Introduction à la semaine 2

7 min. Course d'obstacles

Préparer un parcours à 5 épreuves avec des marquages au sol (des points sur lesquels sauter), des sacs de fèves avec des cerceaux (lancer du sac à travers le cerceau), une série de haies (cônes avec goujon/bâton), poutre, zone pour courir vers l'arrivée (au travers d'un ruban).

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Compétences de base – pages 2-5 ; Marcher et courir, pages 6-8) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Marcher et courir

Fiche récapitulative

Équipement : Sifflet, marquages au sol (autour de la pièce pour créer un chemin), tambourin ou tambour. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

5 min. Chant d'ouverture des Sports

Wheels on the Bus
The athletes in our class swing their arms...
The runner on the team runs real fast...
The runner on the team runs real slow...

5 min. Imiter le leader et suivre un chemin

Équipement : tambourin ou tambour, marquages au sol

4 min. Faire des pas de côté

5 min. Styles de courses

- n En tapant du pied lentement/vite
- n Courir lentement/vite
- n Courir à reculons
- n Courir en levant très haut les genoux
- n Marcher sur la pointe des pieds

6 min. Ponts et tunnels

5 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Marcher et courir - pages 6-8) et les vidéos sur www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Marcher et courir

Fiche récapitulative

Équipement : Sifflet, sacs et/ou balles de fèves à côté de la cible (cerceaux sur cône), poutre, un goujon avec deux cônes ou blocs (pour le saut), écharpes, ruban, marquages au sol. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

5 min. Chant d'ouverture de jeux avec écharpes

Wheels on the Bus

5 min. Imiter le leader

Avec des pas de côtés, en suivant le chemin, en sautant comme un lapin, en marchant comme un ours

6 min. Courir et porter

Équipement : Marquages au sol, cerceau sur le sol avec balles ou sacs de fèves au centre, cerceau sur bloc comme cible.

4 min. Styles de courses

7 min. Course d'obstacles

Installer une course à 5 épreuves avec des marquages au sol (des points sur lesquels sauter), des sacs de fèves avec cerceau (lancer le sac au travers du cerceau), une série de haies (cônes avec goujon/bâton), poutre, zone pour courir jusqu'à l'arrivée (au travers d'un ruban)

- n Sauter sur des points
- n Lancer un sac de fèves au centre d'une cible (cerceau)
- n Enjamber/sauter au-dessus d'obstacles
- n Marcher sur une poutre.
- n Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (au travers d'un ruban)

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Marcher et courir - pages 6-8) et les vidéos sur www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Sifflet, sacs ou balles de fèves à côté de la cible (cerceau sur cône), poutre, goujon avec deux cônes ou blocs (pour saut), écharpes, ruban, marquage au sol. Tous les équipements doivent être en place avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

3 min. Chant d'ouverture des jeux en faisant des sauts de lapin

Wheels on the Bus

6 min. Enjamber et sauter (introduction à la semaine 3)

Équipement : poutres, cordes, marquages au sol

6 min. Courir et porter

5 min. "L'entraîneur a dit..."

Introduction à la semaine 3

7 min. Course d'obstacles

Installer une course à 5 épreuves avec des marquages au sol (des points pour sauter), des sacs de fèves avec cerceau (lancer le sac au travers du cerceau), une série de haies (cônes avec goujon/bâton), poutre, zone pour courir jusqu'à l'arrivée (au travers d'un ruban)

- n Sauter sur des points
- n Lancer un sac de fèves au centre d'une cible (cerceau)
- n Enjamber/sauter au-dessus d'obstacles
- n Marcher sur une poutre.
- n Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (au travers d'un ruban)

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Marcher et courir - pages 6-8 ; Sauter et s'équilibrer – pages 9-11) et les vidéos sur www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Marquages au sol (autour de la pièce), ballons à déplacement lent à déplacement lent/balles, poutres/cordes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

5 min. Chant d'ouverture des jeux

Wheels on the Bus

The runner on the team goes run run, run...

The athletes in our class walk real slow...

The player on the court goes jump jump jump...

5 min. "L'entraîneur a dit..."

4 min. Poutres/cordes

5 min. Bloquer le ballon du pied

Équipement : ballon à déplacement lent

6 min. Enjamber et Sauter

5 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Sauter et s'équilibrer – pages 9-11) et les vidéos sur www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Sauter et s'équilibrer

Fiche récapitulative

Équipement : Marquages au sol (dispersés dans toute la pièce), goujon, sacs de fèves, cônes, cerceaux, ballons à déplacement lent/balles, poutres/corde. Tous les équipements doivent être en place avant l'arrivée des Jeunes athlètes

4 min. Chant d'ouverture des jeux

Wheels on the Bus

4 min. "L'entraîneur a dit..." (avec poutre/corde)

5 min. Rouler et bloquer

4 min. Bloquer le ballon du pied

Astuce : Utiliser des balles plus petites si c'est trop difficile avec les plus grandes

5 min. Sauter haut

Astuce : Les enfants peuvent sauter sur et depuis les équipements si leurs pieds ne peuvent quitter le sol. Par exemple, ils peuvent sauter au-dessus d'un sac de fèves ou sur celui-ci.

5 min. Saut de grenouille/bond de lézard

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Sauter et s'équilibrer – pages 9-11) et les vidéos sur www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Sauter et s'équilibrer

Fiche récapitulative

Équipement : Marquages au sol, goujon, sac de fèves, cerceaux, ballons à déplacement lent/balles, poutre/corde, blocs, écharpes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

2 min. Chant d'ouverture des jeux en faisant des bonds de lézard

Wheels on the Bus

The athletes on the team leap over the mark...

The player on the court runs forward and back...

The athletes in our class leap on the mark...

3 min. "L'entraîneur a dit..." (avec un sac de fèves)

Introduction à la semaine 4

4 min. Sauter haut

5 min. Rouler et bloquer

Introduction à la semaine 4

4 min. Bloquer le ballon du pied

5 min. Saut de grenouille/ bond de lézard

5 min. Exercices de gardien

Équipement : deux cônes pour chaque goal et ballons lents

2 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Sauter et s'équilibrer, page 9-11 ; Attraper et saisir, pages 12-15) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons lents/ balles, paires de cônes pour créer des goals (les espaces entre les cônes représentent le goal), sacs de fèves (un par enfant/binôme). Tous les équipements doivent être en place avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

5 min. **Chant d'ouverture des jeux**
Wheels on the Bus

5 min. **Rouler et bloquer**

5 min. **Exercices de gardiens de but**

5 min. **Gros ballon**

5 min. **Attraper les sacs de fèves**

5 min. **Chant de clôture des jeux**
If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Attraper et saisir, pages 12-15) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Sacs de fèves (un par enfant/binôme si possible), paires de cônes pour créer des goals, ballons de plage, ballons à déplacement lent. Tous les équipements doivent être en place avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

5 min. **Chant d'ouverture des jeux en bondissant comme des lézards**
Wheels on the Bus

5 min. **Exercices de gardiens de but**

5 min. **Attraper une grande balle/ sac de fèves**
(en choisir un)

6 min. **Attraper une balle lancée haut**

6 min. **Attraper une balle au rebond**
Équipement : grand ballon de plage

3 min. **Chant de clôture des jeux**
If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Attraper et saisir, pages 12-15) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Marquages au sol (un peu partout dans la pièce), sacs de fèves (un par enfant/binôme), paires de cônes pour créer des goals (l'espace entre les cônes représente le goal), ballons à déplacement lent/balles ou ballons de plage (un pour chaque enfant/binôme). Les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

3 min. **Chant d'ouverture des jeux en bondissant comme des lézards**

Wheels on the Bus

The athletes on the team leap over the mark...

The player on the court runs forward and back...

The athletes in our class leap on the mark...

5 min. **Attraper/lancer des sacs de fèves**

Présentation du concept de la semaine 5

5 min. **Attraper des ballons hauts**

Équipement : ballons de plage, ballons lents

5 min. **Rouler**

Présentation du concept de la semaine 5

4 min. **Attraper une balle au rebond**

5 min. **Lancer avec deux mains en-dessous**

Présentation du concept de la semaine 5

3 min. **Chant de clôture des jeux**

If You're Happy and You Know It

>> Consultez les Guides des activités des Young Athletes™ (Attraper et saisir, pages 12-15 ; Lancer, pages 16-19 et savoir-faire avancés, page 28-31) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons lents de slow motion et petites balles en mousse, ballons de plage, marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

4 min. **Chant d'ouverture des jeux**

Wheels on the Bus

5 min. **Rouler**

Équipement : Ballons lents, cônes, marquages au sol à côté des cônes

5 min. **Lancer avec deux mains en-dessous**

6 min. **Lancer avec 1 main en-dessous**

Équipement : Petites balles en mousse, sacs de fèves

6 min. **Lancer avec deux mains (par-dessus la tête)**

Équipement : ballon lent

4 min. **Chant de clôture des jeux**

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Lancer, pages 16-19) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons (ballons à déplacement lent et petites balles en mousse), sacs de fèves, marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes

3 min. **Chant d'ouverture des jeux**

Wheels on the Bus

6 min. **Lancer avec les mains en-dessous**

Équipement : Petites balles en mousse, sacs de fèves

5 min. **Lancer avec deux mains (par-dessus la tête)**

Équipement : Ballons lent pour slow motion

6 min. **Lancer par en dessus**

6 min. **Lancer loin**

4 min. **Chant de clôture des jeux**

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Lancer, pages 16-19) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons (ballons de plage, petites balles en mousse et ballons lents) sacs de fèves, cerceaux, marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

3 min. **Chant d'ouverture des jeux**

Wheels on the Bus

4 min. **Réviser le lancer par-dessous**

Équipement : Petites balles en mousse, sacs de fèves, cerceau (NB : le cerceau peut être tenu par un adulte ou installé en haut d'un cône).

4 min. **Lancer à deux mains**

4 min. **Lancer par en dessus**

4 min. **Lancer loin et avec précision**

Équipement : ballons lents pour slow motion

4 min. **Frapper la balle**

Équipement : Ballon de plage ou ballons lents, marquages au sol

4 min. **Handball**

Introduction à la semaine 6

3 min. **Chant de clôture des jeux**

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Lancer, pages 16-19 ; la frappe, page 20-23) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Frapper

Fiche récapitulative

Équipement : Ballons (ballons lents et petites balles en mousse), marquages au sol (un peu partout dans la pièce pour créer un chemin), sacs de fèves, cerceaux, cônes, poutres (une longue, une courte), pagaie, raquette de taille junior ou batte en plastique. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

4 min. **Chant d'ouverture des jeux**
Wheels on the Bus

5 min. **Frapper la balle**

5 min. **Handball**

6 min. **Donner un coup de côté**

6 min. **Course d'obstacles**

Installer une course à 5 épreuves avec des marquages au sol (points pour sauter au-dessus), sacs de fèves avec cerceau (lancer le sac au travers du cerceau), une série de haies (cônes avec goujon/bâton), poutre, zone pour courir vers l'arrivée (au travers d'un ruban).

- n Sauter sur des points
- n Lancer des sacs de fèves au travers d'une cible (cerceau)
- n Enjamber des haies/courir au-dessus de haies
- n Marcher sur une poutre
- n Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (au travers d'un ruban)

4 min. **Chant de clôture des jeux**
If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (la frappe, page 20-23) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Frapper

Fiche récapitulative

Équipement : Ballons (ballons de plage, petites balles en mousse et ballons lents), pagaie, raquette taille junior ou batte en plastique, cônes, goujon, batte de hockey de taille junior ou club de golf en plastique de taille junior. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

4 min. **Chant d'ouverture des jeux**
Wheels on the Bus

6 min. **Frappe de côté**

6 min. **Début du hockey**

6 min. **Début du tennis/softball**

4 min. **Ponts/tunnels**

4 min. **Chant de clôture des jeux**
If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (la frappe, page 20-23 ; Compétences de base, pages 2-5) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons de plage, petites balles en mousse, ballons lents et ballons de foot de taille junior, pagaie, cônes, goujon, batte de hockey de taille junior ou club de golf en plastique, marquages au sol, cerceaux sur cônes, poutre. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

2 min. Chant d'ouverture des jeux en bondissant comme des lézards

Wheels on the Bus

The athletes on the team leap over the mark...

The player on the court runs forward and back...

5 min. Frappe de côté

5 min. Début du hockey

5 min. Début du tennis/softball

4 min. Taper dans un ballon

Introduction à la semaine 7

7 min. Course d'obstacles

Installer une course à 5 épreuves avec des marquages au sol, sacs de fèves avec cerceaux et haies (Cônes avec goujon/bâton), poutre, ligne d'arrivée.

n Lancer au loin et avec précision

n Saut de grenouilles

n Marcher sur une poutre

n Sauter au-dessus de haies

n Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (au travers d'un ruban)

2 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (la frappe, page 20-23) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons – ballons de plage, ballons lents, ballons de foot de taille junior ou ballons de cour de récréation – marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

4 min. Chant d'ouverture des jeux

Wheels on the Bus

5 min. Taper dans un ballon

6 min. Préparation au pénalty

5 min. Envoyer le ballon loin

6 min. Précision du coup de pied

4 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Taper dans un ballon, pages 24-27) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Taper dans un ballon

Fiche récapitulative

Équipement : Ballons (ballons de plage, ballons à déplacement lent, ballons de foot de taille junior, ballons de cour de récréation), marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

3 min. Chant d'ouverture des jeux en bondissant comme des lézards

Wheels on the Bus

4 min. Préparation au pénalty

5 min. Coup de pied pour lancer loin

5 min. Coup de pied pour lancer avec précision

5 min. Kick-ball ou ballon canadien

5 min. Le passe-et-va

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Taper dans un ballon, pages 24-27) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

Leçon : Taper dans un ballon

Fiche récapitulative

Équipement : Ballons – ballons de plage, ballons à déplacement lent, ballon de foot de taille junior ou ballon de cour de récréation – marquages au sol, cônes. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes

4 min. Chant d'ouverture pour les jeux

Wheels on the Bus

5 min. Coup de pied pour lancer loin

5 min. Coup de pied pour lancer avec

précision

5 min. Kick-ball

4 min. Le passe-et-va

4 min. Ponts/tunnels

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ (Taper dans un ballon, pages 24-27 ; Compétences de base, pages 2-5) et les vidéos sur : www.specialolympics.org/youngathletes

SEMAINE JOUR

huit **1** **Revue des compétences sportives**
Fiche récapitulative

Équipement : Ballons (ballons lents et petites balles en mousse), marquages au sol, cônes, goujon, sacs de fèves, cerceaux, poutre/corde et blocs. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes

3 min. Chant d'ouverture des jeux en bondissant comme des lézards

Wheels on the Bus

4 min. Styles de courses

5 min. Relais en courant et portant

Adaptation de la semaine 2

5 min. Sauter haut

5 min. Haies

5 min. Lancer pour aller loin et avec précision

de la semaine 5

3 min. Chant de clôture de jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ et les vidéos sur :
www.specialolympics.org/youngathletes

SEMAINE JOUR

huit **2** **Revue des compétences sportives**
Fiche récapitulative

Équipement : Ballons (ballons de plage et petites balles en mousse), poutre/corde, goujon, batte de hockey de taille junior, club de golf de taille junior. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

3 min. Chant d'ouverture des jeux

Wheels on the Bus

4 min. Poutre

De la semaine 3

4 min. Attraper une balle lancée haut

de la semaine 4

5 min. Lancer par en dessus

de la semaine 5

5 min. Handball

de la semaine 6

6 min. Début du hockey

de la semaine 6

3 min. Chant de clôture des jeux

If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ et les vidéos sur :
www.specialolympics.org/youngathletes

Équipement : Ballons (ballons de plage, ballons lents, ballons de foot de taille junior), cône, marquages au sol, pagaie ou raquette de taille junior. Tous les équipements doivent être installés avant l'arrivée des Jeunes athlètes.

4 min. **Chant d'ouverture des jeux**
Wheels on the Bus

6 min. **Début du tennis/softball**
de la semaine 6

5 min. **Kick-ball**
de la semaine 7

5 min. **Préparation au pénalty**
de la semaine 7

6 min. **Le passe-et-va**

4 min. **Chant de clôture des jeux**
If You're Happy and You Know It

>> Consultez le Guide des activités des Young Athletes™ et les vidéos sur :
www.specialolympics.org/youngathletes