



Guide des Sports Unifiés pour les écoles et les jeunes

**Special
Olympics**





Qu'est-ce que Les Sports Unifiés de Special Olympics® ?

Les Sports Unifiés de Special Olympics® sont un programme sportif inclusif. Il combine des élèves avec et sans déficience intellectuelle (DI) pour les activités sportives et de fitness (remise en forme). Les élèves de différentes capacités s'entraînent et concourent en équipe.

Qu'est-ce qu'une école unifiée ?

Une école unifiée est une école qui mène des activités sportives unifiées au moins deux fois au cours d'une année civile.

Pourquoi les écoles unifiées sont-elles importantes ?

Les écoles unifiées donnent aux jeunes, avec ou sans Déficience Intellectuelle (DI), les moyens de changer le monde par le sport. Elles utilisent le sport pour promouvoir l'inclusion sociale. Les élèves avec et sans Déficience Intellectuelle bénéficient tous de la présence des Sports Unifiés dans leur école. Ils se font des amis et développent des aptitudes sociales et émotionnelles. Elles créent des expériences d'apprentissage inclusives pour tous.

Comment utiliser ce guide :

Ce guide s'adresse aux responsables de jeunes, aux enseignants et aux directeurs d'école intéressés par la mise en place de sports unifiés dans une école. Il expliquera le processus en 10 étapes. Après avoir lu ceci, vous saurez ce qu'est le sport unifié, les options d'activités et comment le mettre en œuvre. A la fin se trouve une page de ressources avec des liens pour des informations plus détaillées.



1. ÉTABLIR UN LIEN AVEC VOTRE PROGRAMME NATIONAL SPECIAL OLYMPICS.

- Commencez par vous connecter à votre programme national Special Olympics.
- Si vous avez besoin d'aide, utilisez ce lien vers le [Special Olympics Program Locator](#). Votre programme national peut vous aider à vous mettre en contact avec un programme local dans votre circonscription.

2. FORMER L'ÉQUIPE DE DIRECTION DE VOTRE ÉCOLE

- Rassembler les intervenants tels que les administrateurs des écoles, les enseignants et les élèves avec et sans déficience intellectuelle pour former l'équipe de direction.
- Si votre école n'a pas d'élèves ayant une déficience intellectuelle, vous pouvez établir un partenariat avec une école ou une institution d'éducation spécialisée qui travaille avec des jeunes ayant une déficience intellectuelle.
- L'équipe de direction planifiera et dirigera les activités de Sports Unifiés dans votre école.

3. APPRENEZ-EN DAVANTAGE SUR LES SPORTS UNIFIÉS DE SPECIAL OLYMPICS.

- Comprendre le principe de la participation significative et les modèles de sport unifié.
- C'est la clé même de comment le Sport Unifié promeut l'inclusion sociale dans les écoles.

4. DÉCIDEZ DU TYPE D'ACTIVITÉS SPORTIVES UNIFIÉES QUE VOTRE ÉCOLE FERA.

- Choisissez parmi les différentes activités sportives unifiées qui se déroulent habituellement dans les écoles.
- Il peut s'agir de journées d'expérience sportive unifiée, de ligues intra-muros unifiées, d'éducation physique unifiée, de clubs de fitness unifiés ou de compétitions interscolaires unifiées.

5. ÉLABORER VOTRE PLAN

- Décider où, quand et comment les activités sportives unifiées se dérouleront.
- Déterminez ce dont vous avez besoin pour les activités.
- S'entendre sur les personnes qui mèneront les activités et les rôles qu'elles joueront.

6. RECRUTER UN ENTRAÎNEUR

- Trouver un adulte qui sera l'entraîneur.
- Un entraîneur peut être un professeur d'éducation physique ou tout autre adulte qui terminera la formation d'entraîneur.
- Il est important que l'entraîneur comprenne l'activité sportive que vous choisissez.

7. RECRUTER DES COÉQUIPIERS UNIFIÉS

- Trouver des jeunes avec et sans déficience intellectuelle qui seront vos athlètes unifiés et partenaires unifiés.
- Organiser une réunion d'information avec les coéquipiers et les parents pour leur enseigner les sports unifiés.

8. APPLIQUER

- Commencez vos activités Sports Unifiés !

9. RÉPLIQUER ET PARTAGER

- Prenez des photos à partager sur les médias sociaux et dans les publications de votre école.
- Partagez ce que vous faites avec d'autres écoles.

10. CROISSANCE ET DURABILITÉ

- Apprenez de votre première expérience des Sports Unifiés. Continuez ce qui a bien fonctionné et réfléchissez à ce que vous pouvez améliorer.



Étape 1 :

ÉTABLIR UN LIEN AVEC VOTRE PROGRAMME NATIONAL SPECIAL OLYMPICS.

La première étape pour amener les sports unifiés dans votre école c'est de se mettre en contact avec votre programme national Special Olympics.

Utilisez [Special Olympics Program Locator](#) pour contacter votre programme Special Olympics. S'il y a un sous-programme de Special Olympics dans votre circonscription, votre programme national peut aider à vous mettre en contact.

Le personnel de Special Olympics peut vous aider à trouver des ressources telles que des guides d'entraînement ou des ateliers de formation spécifiques au sport. Le personnel peut également être en mesure de vous mettre en contact avec d'autres écoles unifiées afin que vous puissiez vous rendre sur place pour voir de vos propres yeux comment cela fonctionne.

Vous pouvez également discuter d'idées de collecte de fonds avec votre programme Special Olympics. Ils peuvent vous aider à rendre vos activités dans les écoles unifiées durables.



Étape 2 :

FORMER L'ÉQUIPE DE DIRECTION DE VOTRE ÉCOLE

L'étape suivante consiste à former une équipe pour diriger le travail. L'équipe de direction aura la responsabilité de la définition des objectifs de l'école et de l'orientation de la mise en œuvre.

Si votre école participe au programme écoles unifiées dans le cadre d'un partenariat entre une école ordinaire et une école spécialisée, nous recommandons que **chaque école** ait une équipe de direction. Les équipes de direction des écoles devraient **collaborer** à la planification.

Il est important que l'équipe de direction de l'école comprenne à la fois des jeunes et des adultes qui partagent la responsabilité. Les jeunes et les adultes forment une équipe avec des compétences, des réseaux, des points de vue et des possibilités de leadership différents.

Nous recommandons que l'équipe de direction de votre école inclue :

- Des élèves ayant une déficience intellectuelle
- Des élèves sans déficience intellectuelle
- Des enseignants (éducation spécialisée et éducation générale)
- Des parents d'élèves ayant une déficience intellectuelle
- Des parents d'élèves sans déficience intellectuelle
- Au moins un administrateur ou un membre du personnel ayant la possibilité de consacrer du temps et des ressources au travail.



Étape 3 :

APPRENDRE SUR LES SPORTS UNIFIÉS

Il est important que les membres de l'équipe de direction de votre école comprennent comment les Sports Unifiés favorisent l'inclusion sociale.

La fondation du sport unifié - Le principe de l'implication significative.

Le **principe de la participation significative** garantit que chaque joueur de Sports Unifiés ait la possibilité de contribuer au succès de l'équipe. C'est l'une des raisons pour lesquelles le Sport Unifié est important. Il donne à chacun la possibilité de développer et de démontrer ses capacités.

Modèles de sports unifiés

Il existe **3 modèles de base** de Sports 'Unifiés. Les écoles peuvent choisir le(s) modèle(s) qui leur conviennent le mieux ainsi qu'à leurs élèves.

Compétitif Sports unifiés	Développement du joueur Sports unifiés	Récréatif (Loisirs) Sports unifiés
Possibilités sportives pour les étudiants avec et sans Déficience Intellectuelle (DI) d'âge et de capacités athlétiques similaires pour s'entraîner et participer à des compétitions au sein d'une même équipe.	Possibilités sportives pour les étudiants avec et sans déficience intellectuelle d'âge similaire, mais avec des niveaux d'habileté athlétique différents. Les coéquipiers aux capacités supérieures servent de mentors. Ils aident leurs coéquipiers de niveau inférieur à développer des habiletés sportives et à participer avec succès au sein de l'équipe.	Possibilités sportives inclusives non compétitives pour les élèves avec et sans déficience intellectuelle.

Chaque modèle utilise le principe de la participation significative pour promouvoir l'inclusion. Dans la prochaine étape, nous apprendrons à quoi ressemblent ces modèles dans les écoles.



Étape 4 :

DÉCIDER QUELLES ACTIVITÉS SPORTIVES UNIFIÉES SONT À FAIRE

Il est maintenant temps de décider quelles activités vous ferez. Voici une liste d'activités que votre école peut choisir :

1. Expérience sportive unifiée

Aperçu : Un événement d'une journée où les athlètes et les partenaires de Special Olympics se réunissent pour des sports unifiés informels. Si les écoles organisent ce type d'événements, elles doivent s'engager à le faire au moins **2 par an** pour être considérées comme une école unifiée. C'est une bonne option pour les écoles qui démarrent les Sports Unifiés pour la première fois. Cependant, nous encourageons les écoles à travailler à des activités plus continues.

Exemple : Une école ordinaire et une école d'éducation spécialisée se réunissent une fois par semestre pour une journée de sports unifiés comme le bocce. Au cours du premier semestre, les élèves de l'école d'éducation spécialisée sont allés à l'école d'éducation générale. Au cours du second semestre, ils ont fait le contraire.

Temps requis : 1-3 semaines de planification, 1 jour d'événement

Coach : Aucun entraîneur certifié n'est requis. Cependant, il devrait y avoir un professeur d'éducation physique ou un adulte qui peut gérer et arbitrer les activités sportives.

Âge : Primaire, Secondaire

Sports recommandés : Athlétisme, football, basket-ball, badminton, volley-ball

Modèles de Sports Unifiés : Recréation

Ressources : [Guide de démarrage rapide de l'expérience sportive unifiée](#)

2. Clubs Fitness de Sports Unifiés

Aperçu : Les clubs sportifs unifiés réunissent les élèves avec et sans déficience intellectuelle pour une activité physique régulière. Les participants surveillent régulièrement leurs progrès et ont des objectifs de mise en forme.

Exemple : Une école ordinaire et une école spécialisée se réunissent deux fois par semaine pour marcher près de l'une des écoles ou autour de la piste de l'école. Tous les élèves utilisent des podomètres et suivent leurs pas dans un carnet de notes.

Temps requis : Au moins une fois par semaine sur une base continue.

Coach : Nécessite un adulte qui peut aider à organiser des activités et servir de mentor en fitness (conditionnement physique). Les entraîneurs sont encouragés à suivre la formation complète des entraîneurs de Special Olympics en Sports Unifiés.

Âge : Primaire, secondaire

Sports recommandés : La marche, la randonnée pédestre ou d'autres activités de fitness (mise en forme physique).

Modèles de Sports Unifiés : Recréation

Ressources : [Aperçu des clubs de fitness \(conditionnement physique\) de sports unifiés](#)

3. Classes d'éducation physique unifiée (EP)

Aperçu : Une classe d'éducation physique (EP) où les élèves avec et sans déficience intellectuelle pratiquent des sports et font des activités physiques pendant la journée scolaire. L'Education Physique (EP) unifiée peut être adaptée pour répondre à vos normes locales ou nationales d'Education Physique (EP).

Exemple : Une école primaire intégrée a commencé une classe d'éducation physique unifiée. Les élèves avec et sans déficience intellectuelle sont dans la classe pendant deux périodes de cours par semaine pour pratiquer ensemble les compétences sportives. Le professeur d'éducation physique sert de coach.

Temps requis : Période de classe pendant la journée scolaire, de préférence pendant au moins un semestre

Coach : Un enseignant d'éducation physique qui enseignera aux élèves des compétences sportives et de fitness (mise en forme). Les enseignants d'éducation physique unifiée sont encouragés à suivre la formation des entraîneurs de Special Olympics en Sports Unifiés.

Âge : Primaire, Secondaire

Sports recommandés : Le modèle de Fitness unifié SOFit comporte des plans de cours qui peuvent être utilisés pour les cours d'EP (Education Physique) unifiés. Les ressources d'Education Physique unifiée de SONA ont également des plans de leçons qui couvrent diverses compétences sportives et de fitness (mise en forme).

Modèles de Sports Unifiés : Recréation

Ressources : [Ressources SOFit](#) et [Ressources d'Education Physique \(EP\)](#)

4. Liges intra-muros

Aperçu : Dans une ligue intra-muros, les élèves d'une même école (ou d'une paire d'écoles) forment des équipes sportives unifiées et s'affrontent.

Exemple : Une école intégrée a lancé une ligue intra-muros de football Unifié. L'école a divisé les élèves en 4 équipes unifiées. Ces équipes s'affrontent toutes les semaines pendant 8 semaines.

Temps requis : Au moins 3 mois de planification, 8 à 12 semaines de compétition

Coach : Un entraîneur peut être un enseignant d'éducation physique, un entraîneur sportif ou tout autre adulte formé et certifié dans le sport en question.

Âge : Primaire, secondaire

Sports recommandés : Football, basketball, athlétisme, bocce, badminton, floorball

Modèles de Sports Unifiés : Sports Unifiés de Compétition, de développement du joueur, et de loisirs

Ressources : [Lignes directrices pour les compétitions sportives unifiées](#) et guides d'entraînement spécifiques au sport.

5. Compétitions interscolaires

Aperçu : S'il y a plus d'écoles dans votre juridiction qui pratiquent les Sports Unifiés, vous pouvez travailler avec elles et vos Programmes Special Olympics pour organiser des compétitions entre les équipes sportives unifiées des écoles. Si votre ville, état ou province a une association sportive interscolaire, elle pourrait également être un bon partenaire pour aider à organiser ces activités.

Exemple : Plusieurs écoles dans une ville ont toutes des équipes sportives unifiées et organisent une ligue de basketball. Les équipes s'entraînent et concourent pour une saison de 8 semaines. La ligue se termine par un tournoi final de championnat.

Temps requis : Au moins 3 mois de planification, 8 à 12 semaines de compétition

Coach : Un entraîneur peut être un enseignant d'éducation physique ou un autre adulte ayant reçu une formation et une certification dans le sport en question.

Âge : Secondaire

Sports recommandés : Football, basketball, athlétisme, bocce, badminton, floorball

Modèle de sports unifiés : Compétitif, Développement du joueur.

Ressources : Règles des Sports Unifiés et guides de l'entraîneur (voir la section Ressources)



Étape 5 :

Faites votre plan

Maintenant que votre équipe de direction a décidé quelles activités sportives unifiées vous ferez dans votre école, vous avez besoin d'un plan à exécuter. Utilisez la feuille de travail sur cette page pour faire votre plan :

But	Tâche majeure	Quand chaque tâche sera-t-elle terminée ?	Qui facilitera la réalisation de cet objectif ?	Qui d'autre peut aider ?
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		



Étape 6 :

RECRUTER UN ENTRAÎNEUR

Il est important d'avoir un entraîneur qui peut aider les coéquipiers à développer leurs compétences sportives et à maintenir la sécurité. Un entraîneur devrait avoir des connaissances et une formation sur les règles du sport que vous choisissez. Un entraîneur aide aussi à faciliter l'interaction entre les athlètes et les partenaires d'une équipe de Sports Unifiés. Les entraîneurs devraient promouvoir l'inclusion et la participation significative de tous les coéquipiers.

Dans les écoles, les entraîneurs de Sports Unifiés de Special Olympics sont souvent :

- Des Entraîneurs de sports
- Des Enseignants d'éducation physique
- Des Enseignants d'éducation spécialisée
- Des Parents/membres de famille
- Autres adultes bénévoles

Vérifiez auprès de votre programme national Special Olympics pour savoir les exigences en matière de certification des entraîneurs. Le Programme national peut aussi partager des informations sur la formation de certification des entraîneurs qui pourrait être disponible.

Le cours en ligne [_](#) est une bonne ressource pour en savoir plus sur l'entraînement des sports unifiés.



Étape 7 :

RECRUTER DES COÉQUIPIERS UNIFIÉS

Vous êtes maintenant prêt à recruter vos coéquipiers. Les équipes sportives unifiées sont composées d'athlètes de Special Olympics avec une déficience intellectuelle et de partenaires unifiés sans déficience intellectuelle.

Qui est un partenaire Unifié ?

Un partenaire Unifié est un élève sans déficience intellectuelle qui participe activement en tant que coéquipier avec les athlètes de Special Olympics au Sports Unifié.

Qui est un athlète de Special Olympics ?

Un athlète de Special Olympics peut être un élève ou un membre de la communauté qui a une déficience intellectuelle. S'il n'y a pas d'élèves ayant une déficience intellectuelle dans votre école, vous pouvez vous associer à des écoles d'éducation spécialisée ou à des organismes communautaires qui travaillent avec des jeunes ayant une déficience intellectuelle. Votre Programme local Special Olympics peut vous aider à établir ces liens.

Engagement et éducation des coéquipiers

- Envisager de tenir une séance d'orientation des partenaires unifiés avant la première pratique. C'est très utile pour les Partenaires Unifiés qui n'ont peut-être jamais rencontré quelqu'un avec une déficience intellectuelle. Les partenaires devraient avoir des notions de bases sur la déficience intellectuelle, sur Special Olympics et sur la mentalité unifiée.
- Souvenez-vous : Les partenaires unifiés sont là pour être coéquipiers et amis. Ils ne sont pas là pour " servir " les athlètes de Special Olympics. Il est essentiel que les partenaires le comprennent pour que de vraies amitiés se développent entre les membres de l'équipe. Les partenaires unifiés et les athlètes de Special Olympics servent leurs écoles et leurs communautés en les rendant plus inclusifs.
- Tenir une séance d'orientation pour tous les coéquipiers. Profitez de ce temps pour présenter Special Olympics et les activités sportives unifiées que vous ferez.
- Si les activités de Sports Unifiés auront lieu après les heures de classe, confirmez que tous les participants ont la permission. Assurez-vous que les parents et les tuteurs comprennent les attentes de la participation.
- Assurez-vous que tous les coéquipiers et les parents connaissent l'horaire et la logistique. Utilisez des outils de médias sociaux comme Facebook, Whatsapp, WeChat ou un calendrier partagé pour communiquer les dates et heures de pratique.



Étape 8 :

Exécuter

Votre premier entraînement

Inclure les "brise-glace" dans votre première pratique afin que tous les coéquipiers apprennent à se connaître. Si votre école pratique des sports d'équipe comme le football, tous les coéquipiers devraient passer des "tests d'évaluation des compétences". L'entraîneur utilisera ces tests pour former une équipe ayant le bon niveau de compétence. Des liens vers des ressources spécifiques au sport avec ces tests se trouvent dans la section des ressources de ce guide.

Pratiquer de bonnes habitudes de conditionnement physique

Une meilleure santé mène à de meilleures performances sportives. Commencez vos activités sportives par un échauffement et terminez par des étirements et un retour au calme. Avoir beaucoup d'eau à boire. Si vous fournissez de la nourriture, prenez des collations nutritives. Vous trouverez des suggestions dans le guide Fit 5 de Special Olympics ainsi que des cartes et des vidéos de fitness (conditionnement physique).

Rappelez-vous que les choses ne se produisent pas du jour au lendemain.

Les grandes choses prennent du temps. Il se peut que vous n'ayez que quelques élèves impliqués au début, ce n'est pas grave. Avec le dévouement, votre programme grandira !



Étape 9 :

Partager

- **Faites passer le mot :** Prenez beaucoup de photos et partagez ce que vous faites ! Poster des photos et des histoires en ligne. Faites des articles sur les Sports Unifiés dans votre journal local. Invitez les médias à couvrir vos événements.
- Nous vous encourageons à partager l'information sur les Sports Unifiés avec d'autres écoles de votre région. La présentation dans une autre école est une excellente occasion pour les jeunes leaders de s'exercer à parler en public.

Étape 10 :

Croissance et durabilité

- Apprenez de votre première expérience sur les Sports Unifiés dans votre école. Comment avez-vous réussi ? Refaites ces choses. Que pouvez-vous améliorer ? Changez ces choses la prochaine fois.
- Si vous avez commencé avec les Experiences des Sports Unifiés, essayez de travailler à la mise en place d'activités sportives unifiées en cours.
- Trouvez des soutiens pour vous aider à développer votre travail. Communiquez avec les autorités scolaires locales, les groupes de jeunes ou les entreprises et demandez-leur de vous soutenir avec des ressources financières ou en nature. C'est aussi l'occasion pour les jeunes leaders de s'entraîner au pitch et à partager leur histoire.



Ressources :

Sports Unifiés ("Unified Sports") (général) :

[Cours de formation en ligne sur les sports unifiés](#)

[Évaluer les joueurs et former des équipes unifiées](#)

[Lignes directrices pour une compétition sportive unifiée réussie](#)

[Guide de référence rapide](#)

[Vidéos des sports unifiés](#)

Sports spécifiques :

[Ressources d'athlétisme](#)

[Ressources de Badminton](#)

[Ressources de basketball](#)

[Ressources de Bocce](#)

[Ressources de Floorball](#)

[Ressources de Football \(Soccer\)](#)

Ressources de Fitness (conditionnement physique) unifié

[Fit 5 Guide](#)

[Cartes de Fitness \(mise en forme\)](#)

[Vidéos d'entraînement](#)

Ressources supplémentaires [Ressources pour les jeunes et les écoles unifiées](#) .

But	Tâche majeure	Quand chaque tâche sera-t-elle terminée ?	Qui facilitera la réalisation de cet objectif ?	Qui d'autre peut aider ?
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		
Ce que nous ferons :	1.	1.	Ce que nous ferons :	Ce que nous ferons :
	2.	2.		
	3.	3.		
	4.	4.		
	5.	5.		