

MANUEL DES STATIONS DE PERFORMANCE



La marque « CDC » est une propriété du Ministère Américain de la Santé et des Services sociaux et est utilisée avec autorisation. L'utilisation de ce logo ne constitue pas l'approbation du ministère de la Santé et des Services Sociaux ni de CDC d'un produit, d'un service ou d'une entreprise donnés.

Remerciements

CONTRIBUTEURS

Gwendolyn Apgar
Special Olympics International

Monica Forquer
Special Olympics International

Kyle Washburn
Special Olympics International

Heidi Stanish
*Special Olympics International,
Université du Massachusetts, Boston*

Jamie Valis
Special Olympics International

Tara Costello
En Avance dans le Jeu

GRAPHISTE

Sarah Tram
Special Olympics International

PROJETS PILOTES DES STATIONS DE PERFORMANCE

Special Olympics Botswana

Special Olympics Belize

Special Olympics Connecticut

Special Olympics Floride

Special Olympics Louisiane

Special Olympics Minnesota

Special Olympics Mississippi

Special Olympics New Jersey

Special Olympics New York

Special Olympics Caroline du Sud

Special Olympics Texas

Special Olympics Washington

Special Olympics Wisconsin

Special Olympics Zimbabwe

Table des Matières

APERÇU DE SPECIAL OLYMPICS

Special Olympics et la Condition Physique	5
Introduction aux Stations de Performance	7
À propos de ce Manuel	10

LOGISTIQUE DES STATIONS DE PERFORMANCE

Rôle du Programme	12
Mise en place	13
Bénévoles	16
Équipement et Fournitures	20
Faire Connaître Votre Événement	24

DIRECTIVES SUR LA STATION

Aperçu des Stations	26
Station de Préparation à la Compétition	27
Station Game Day Minds	30
Station de Nutrition	32
Station d'Hydratation	36
Station des Activités physiques	38
Station du Mur des Engagements	42
Station des Opportunités Locales	45

ÉVALUER L'IMPACT

Objectif et Résultats	49
Évaluation à Court Terme	50
Évaluation à Long Terme	52



APERÇU DE SPECIAL OLYMPICS

Special Olympics et la Condition Physique

DÉFINIR LA CONDITION PHYSIQUE

La condition physique est l'état de santé et de performance optimal obtenu grâce à une activité physique, une nutrition et une hydratation adéquates. Afin que nos athlètes soient en bonne forme, ils doivent adopter des habitudes saines tout au long de l'année et de leur vie. Le programme de condition physique et les ressources de Special Olympics permettent aux athlètes et à leurs supporteurs de prendre en charge leur propre santé et leur condition physique en offrant une éducation, un soutien social, des opportunités et des outils pour suivre les progrès.

LA CONDITION PHYSIQUE AU SEIN DE SPECIAL OLYMPICS

La condition physique est un élément clé de la mission de Special Olympics. Une bonne santé et une bonne condition physique sont essentielles à la pratique du sport et à la qualité de vie en général. Special Olympics aspire à intégrer la santé et la condition physique dans les programmes de sports car nous considérons que les personnes ayant des déficiences intellectuelles ont une mauvaise santé comparées à l'ensemble de la population. Par exemple, les données de Healthy Athletes de Special Olympics révèlent que nos athlètes adultes sont deux fois plus susceptibles d'être obèses que les adultes sans déficiences intellectuelles. En raison de tels écarts, Special Olympics prête une attention particulière aux programmes de santé et de condition physique en vue de réduire la prévalence des maladies non transmissibles au sein de la population.

La condition physique crée un nouvel intérêt à la performance et l'inclusion des athlètes en créant des liens entre le sport et la santé, l'offre de ressources et d'opportunités de remise en forme, la fixation de plus grandes attentes et la stimulation des leaders d'athlètes et des experts en remise en forme.

REMISE EN FORME ET MEILLEURE SANTÉ

Special olympics fait de grands progrès pour réduire les disparités en santé. Special Olympics propose divers modèles de programme de remise en forme tout au long de l'année. Des

données que nous avons recueillies indiquent que les programmes de remise en forme améliorent la santé des athlètes de SO, contribuant enfin à la réduction des maladies non transmissibles. Par exemple, les données de tests de pression artérielle ont indiqué que plus de 60 % des participants présentaient des taux élevés. Après avoir suivi un programme de remise en forme, 30 % des personnes ont amélioré leur tension artérielle, dont 12 % ont présenté une pression artérielle normale. De même, des participants qui ont vu des améliorations étaient plus susceptibles de se fixer un objectif de remise en forme ont 10 fois plus de chances de voir leur santé s'améliorer et de faire en moyenne 7 000 pas supplémentaires par semaine, l'équivalent d'environ 70 minutes d'activité physique.

Dans l'ensemble, ces données suggèrent que des améliorations de la tension artérielle représentent des changements de santé considérables grâce au programme de remise en forme. En plus de démontrer l'impact de notre programme direct, nous pouvons étendre notre impact sur la santé étant donné que la remise en forme est davantage intégrée dans notre mouvement, notamment l'expérience de la compétition.

RELIER LA REMISE EN FORME À LA PERFORMANCE SPORTIVE

En plus des bienfaits de l'engagement dans la remise en forme pour la santé, la relation entre la remise en forme et la performance sportive est évidente. Les composants de la remise en forme, à savoir l'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre priment dans tous les sports. Les athlètes qui ont un niveau de condition physique élevé peuvent surpasser leurs camarades en courant plus vite, en lançant plus loin et en sautant plus haut. Les athlètes en meilleure forme ont également moins de risque de tomber malades et de se blesser, ce qui pourrait réduire leur participation aux entraînements, aux compétitions ou aux saisons sportives entières. Des choix de vie saine en matière de nutrition et d'hydratation permettent également d'optimiser les performances d'un joueur. Special Olympics s'engage à offrir des opportunités de sport aux personnes ayant des déficiences intellectuelles du plus jeune âge à la fin de l'âge adulte. La remise en forme peut aider nos athlètes à atteindre leur record personnel chaque saison et poursuivre leur parcours dans les sports de Special Olympics tout au long de leurs vies.

Introduction aux Stations de Performance

DÉFINITION

Les stations de performance sont des événements organisés sur le terrain de jeu ou à ses environs lors de tournois/compétitions ou de jeux, qui sont conçus pour éduquer et motiver les athlètes et leurs supporteurs sur les principes de la remise en forme : nutrition, hydratation et activité physique. Ces stations créent un lien direct entre la remise en forme et la performance sportive, et montrent comment l'intégration de ces principes peut améliorer l'entraînement, la performance en compétition et la santé.

OBJECTIF DES STATIONS DE PERFORMANCE

Les événements des stations de performance rappelleront aux participants et aux bénévoles que la préparation physique est une partie importante de la mission de Special Olympics. Il convient de mettre l'accent sur l'expérience de l'athlète et du Partenaire Unifié, mais les entraîneurs et les parents/tuteurs peuvent également acquérir des connaissances et des idées grâce à cet événement. En outre, les stations de performance permettront aux athlètes de Special Olympics et à leurs supporteurs de se remettre en forme en encourageant les bénévoles à chercher des moyens de s'engager auprès de Special Olympics par le biais de la remise en forme (c'est-à-dire en commençant un cours de remise en forme inclusif, en plaidant en faveur de centres et d'installations de gymnastique et de santé/bien-être), en devenant entraîneur de bien-être, etc.

Dans les stations de performance, les participants s'engageront aux activités suivantes :

- Préparation à la compétition à la station de préparation et aux stations Game Day Minds.
- Visite des stations interactives et informatives sur la nutrition, l'hydratation et l'activité physique.
- Rédaction d'un engagement à faire des choix plus sains en se fixant un objectif de remise en forme.



- Réception de cadeaux qui favorisent la remise en forme (par exemple, des bouteilles d'eau, des trackers d'activité, des cartes d'entraînement, des fruits, etc.)
- Découverte des opportunités dans leur région locale pour participer à la remise en forme.

Les Stations de Performance offrent également une excellente opportunité pour motiver des bénévoles, offrir à plus de personnes une chance d'être impliqués dans Special Olympics. Pour bien administrer les Stations de Performance, les bénévoles devraient être nommés aux postes suivants en fonction de leurs intérêts et expériences. Les bénévoles peuvent impliquer un large nombre de personnes, y compris des professionnels dans des domaines liés à la remise en forme, des étudiants, des invités spéciaux, des athlètes et la population en général.

- **Capitaines de Station** : Les professionnels de la remise en forme (c'est-à-dire les diététiciens, les professionnels de l'exercice, les professeurs d'université) qui aident à mener à bien chaque station le jour de l'événement. Grâce à leur formation, les Capitaines de Station superviseront les bénévoles généraux de chaque station afin de s'assurer qu'ils dispensent un enseignement adéquat et qu'ils apportent le niveau de soutien approprié à tous les participants.

- **Bénévoles Généraux** : Les personnes ayant moins d'éducation/connaissances en matière de remise en forme et/ou les étudiants peuvent également soutenir les Stations de Performance en tant que bénévoles généraux. Ils peuvent guider les participants à travers les Stations de Performance, distribuer les cadeaux, aider à la rédaction de l'engagement et prendre des photos.
- **Athlètes Leaders ou Messagers de la Santé** : En fonction de leur formation, les Athlètes Leaders peuvent être en mesure d'aider dans l'un ou l'autre des rôles de bénévoles. Les Athlètes Leaders formés dans le domaine de la santé et de la remise en forme peuvent être en mesure d'aider les Capitaines de Station ou d'agir en tant que Bénévoles Généraux.
- **Star du sport, célébrité locale, mascotte** : Bien qu'ils soient facultatifs, ces invités spéciaux peuvent encourager les participants et renforcer les messages de remise en forme.

À propos du Manuel

Ce manuel est conçu pour aider les participants aux programmes et les bénévoles à bien réfléchir et mettre en œuvre les divers composants des Stations de Performance. Les Stations de Performance ont été conçues dans un souci de souplesse. Les organisateurs de cet événement sont encouragés à prendre en considération les caractéristiques de leurs athlètes, entraîneurs, supporteurs et environnements et adapter l'événement selon les besoins afin de mieux répandre la culture de remise en forme.



Logistique de la Station de Performance

Rôle du Programme Special Olympics

Les Programmes Special Olympics savent comment relever les défis liés à l'organisation des compétitions de Special Olympics et ont souvent noué des relations avec des organisations qui fournissent des terrains, des bénévoles, des équipements et des fonds pour soutenir des événements de grande qualité. Le modèle des Stations de Performance exploite l'expérience des Programmes en étant flexible et en permettant à l'organisateur principal de modifier les stations pour répondre aux besoins de sa communauté. Les Programmes de Special Olympics peuvent choisir d'identifier un membre du personnel pour planifier les Stations de Performance ou recruter un bénévole. Dans tous les cas, le candidat idéal doit avoir des connaissances en matière de remise en forme et une expérience de travail avec des athlètes de Special Olympics.

Mise en place

HEURE ET LIEU

En moyenne, il faut environ 15-20 minutes aux participants pour découvrir toutes les Stations de Performance. Par conséquent, essayez de prévoir des stations à des moments qui permettront aux participants de bien se préparer et de se remettre de leurs événements. Toutefois, le timing est influencé par un nombre de variables tel que le nombre de participants, les activités choisies, les contraintes d'espace et le nombre de bénévoles entre autres. Il est important de noter que la station de préparation à la compétition dure généralement le plus longtemps et peut provoquer une certaine congestion en conséquence. Pour de plus grands événements, il peut être bénéfique d'avoir un nombre supplémentaire de bénévoles et/ou diverses Stations de Préparation à la Compétition afin de gérer efficacement le flux de participants.

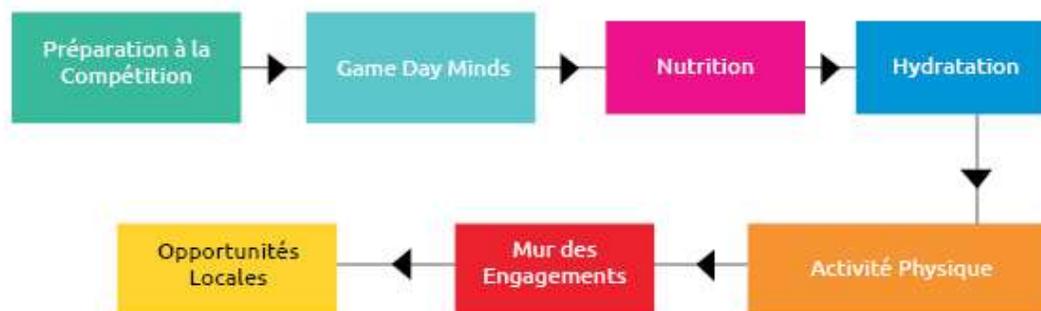
À l'exception de la Station des Activités Physiques, la plupart des stations nécessiteront au moins deux tableaux standards. La Station des Activités Physiques nécessitera probablement une zone d'au moins 25m² (270 pieds²). Il est important de s'assurer d'avoir suffisamment d'espace pour toutes les stations, en particulier celle des activités physiques. Certains participants peuvent appréhender les petits espaces et/ou les grandes foules.

Alors que vous prévoyez le nombre de bénévoles, le nombre de participants attendus et les types d'activités, vous pouvez décider que vous avez besoin de plus d'espace que prévu.

SÉQUENCE DES STATIONS

Des facteurs tels que l'espace, le temps, les bénévoles et la planification des événements peuvent affecter la disposition de vos stations. Les Stations de Performance sont conçues pour une variété de dispositions possibles. Par exemple, votre Programme peut choisir de les avoir toutes dans un seul endroit central. D'autre part, vous pouvez décider qu'il est préférable de les répartir sur toute la surface de manière à ce qu'elles soient en phase avec votre compétition.

Bien que le modèle soit souple, il est recommandé que les Stations de Performance suivent cette séquence :



Une adaptation courante en séquence se produit avec la Station d'Activité Physique. Les Programmes peuvent choisir d'implémenter les Stations d'Activité Physique comme une occasion d'échauffement, de récupération et/ou d'activité physique autonome, ce qui affecte donc la séquence des stations pour les athlètes. En outre, certains Programmes ont réussi à combiner les Stations de Nutrition et d'Hydratation.

ÉTABLIR DES LIENS AU SEIN DE VOTRE PROGRAMME

Les Stations de Performance doivent donner l'impression de faire partie intégrante de la compétition, par conséquent tout le personnel du Programme et les bénévoles impliqués dans la compétition doivent comprendre l'objectif des stations et encourager les athlètes à participer. En plus de la compétition sportive, il peut y avoir d'autres événements qui se tiennent en même temps que vos Stations de Performance (par exemple, les dépistages Healthy Athletes) qui nécessitent une planification et une préparation préalables.

Compétition sportive : les Stations de Performance doivent être installées près du terrain de jeu, ce qui favorise le lien entre la remise en forme et le sport. L'équipe des Compétitions Sportives peut aider à identifier le lieu qui convient le mieux à chaque sport. De plus, la Compétition Sportive peut apporter une idée spécifique au sport dans votre plan. Pour les grands événements regroupant plusieurs sports, il peut être utile d'avoir diverses Stations de

performance afin de s'assurer que tous les athlètes puissent participer. En tant que telle, cette équipe peut aider à coordonner la logistique comme l'espace et le temps. Enfin, l'équipe de sport peut communiquer avec les entraîneurs pour savoir à quoi s'attendre lors de la compétition. Des informations sur les Stations de Performance devraient être incluses pour augmenter l'intérêt et l'enthousiasme des entraîneurs afin d'encourager les athlètes à passer le temps nécessaire dans les stations.

Healthy Athletes : vous pouvez également organiser des dépistages Healthy Athletes lors de vos compétitions. Ainsi, une planification et une collaboration supplémentaires seront nécessaires avec votre équipe Healthy Athletes afin de vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace, de bénévoles et d'horaires pour ces événements, en conjonction avec les Stations de Performance. Il est recommandé que cette collaboration soit initiée tôt, surtout si les mêmes membres de l'équipe sont responsables de la supervision des Stations de Performance et de Healthy Athletes. De plus, le fait d'organiser des Stations de Performance et Healthy Athletes lors d'une compétition offre une chance unique de promouvoir les deux opportunités axées sur la santé. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez encourager la participation dans ces deux domaines par la signalisation et la formation des bénévoles.

Communications : Il est utile de collaborer avec votre équipe de communication pour faire de la publicité pour les Stations de Performance avant l'événement. Vous ne devriez pas cibler que les athlètes, mais aussi les entraîneurs et les familles/tuteurs. Une sensibilisation efficace renforcera l'adhésion de ces parties prenantes, en particulier si les Stations de Remise en Forme et/ou de Performance sont nouvelles dans votre Programme. De même, envisagez d'élaborer un plan de communication externe pour les donateurs actuels ou futurs. Bien que les Stations de Performance sont relativement peu coûteuses, il peut être utile pour votre Programme de travailler avec des partenaires pour réduire les dépenses et recruter des bénévoles. En développant cette relation, il sera important de partager l'impact des Stations de Performance et la façon dont leurs contributions seront utiles.

Bénévoles

TYPES DE BÉNÉVOLES

Capitaines de Station : Les Capitaines de Station aident à implémenter chaque station le jour de l'événement. Leur engagement peut durer le(s) jour(s) de l'événement, mais pourrait aussi impliquer la planification avancée, le cas échéant. Grâce à leur expertise, les Capitaines de Station superviseront les Bénévoles Généraux de chaque station afin de s'assurer qu'ils dispensent un enseignement adéquat et qu'ils apportent un niveau de soutien approprié à tous les participants. Les Capitaines de Station doivent être des professionnels qui connaissent bien le domaine de leur station :

- Qualifications : Professeur d'université, professionnel certifié de la remise en forme avec au moins une licence en sciences de l'exercice ou un autre diplôme équivalent (Physiologie de l'Exercice, Kinésiologie, Éducation Physique Adaptée, Éducation Sanitaire, Sciences du Sport, Physiothérapie, Nutrition, etc.)

Bénévole Général : Dans la mesure du possible, les bénévoles doivent avoir des connaissances sur la station, ainsi que sur la santé et la remise en forme en général. Cependant, les personnes n'ayant aucune éducation/connaissance sur la remise en forme peuvent également soutenir les Stations de Performance comme bénévoles



généraux. Les responsabilités des Bénévoles Généraux peuvent être de guider les participants à travers les Stations de Performance, de distribuer des cadeaux, de partager des informations

sur les opportunités locales, d'aider à la rédaction des engagements et de prendre des photos le jour de l'événement. Il peut s'agir d'étudiants, de membres de famille ou d'autres membres de la communauté qui souhaitent soutenir Special Olympics et qui s'intéressent à la remise en forme. Les étudiants des collèges et des universités sont souvent désireux de participer à ces événements et ils y apportent leurs connaissances, leur soutien et beaucoup d'enthousiasme !

Star du sport, célébrité locale,

mascotte : Bien que facultatifs, ces invités spéciaux peuvent encourager les participants et se faire prendre en photo au Mur des Engagements.



Les Athlètes Leaders ou

Messagers de la Santé : En

fonction de leur formation, les Athlètes Leaders ou les Messagers de la Santé peuvent être en mesure d'aider dans l'un ou l'autre des rôles de bénévoles. Les Athlètes Leaders formés à la santé et à la remise en forme peuvent participer en tant que bénévoles de soutien et peuvent, dans certains cas, être des Capitaines de Station. De plus, les Athlètes Leaders ou les Messagers de la Santé peuvent aider à promouvoir et à recruter des athlètes, des entraîneurs, des familles et d'autres supporteurs pour venir aux Stations de Performance. Les Programmes ont réussi à offrir à ces personnes un rôle au sein de la Station d'Opportunités Locales, car elles sont en mesure de partager leurs expériences en matière de remise en forme et de motiver d'autres personnes à rejoindre le Programme de remise en forme local.

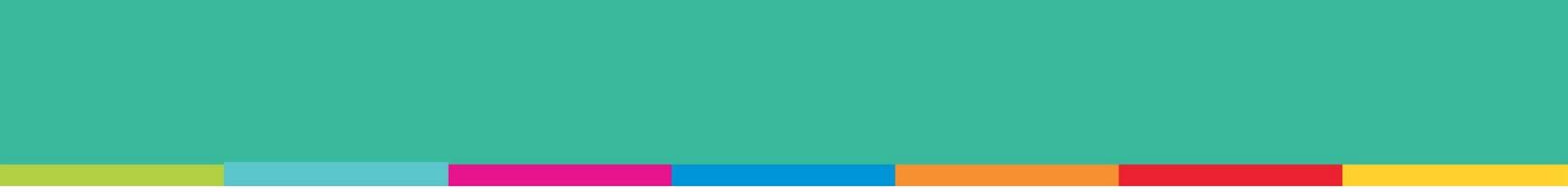
RECRUTEMENT ET FORMATION DES BÉNÉVOLES

Il est important de recruter des bénévoles, en particulier des Capitaines de Station bien avant l'événement. Les Capitaines de Station aideront non seulement à organiser leur(s)

station(s) et superviseront les bénévoles généraux, mais ils pourraient également aider à créer des liens entre votre Programme Special Olympics et d'autres professionnels de la remise en forme qui pourraient souhaiter rejoindre le réseau des opportunités locales. Les Stations de Performance offrent une opportunité d'engagement unique, ce qui est parfait pour les nouveaux bénévoles. De nombreux Programmes de Special Olympics ont réussi dans leur travail avec les universités locales et les étudiants dans les domaines d'étude centrés sur la remise en forme comme la kinésiologie, les sciences de l'exercice ou même l'éducation Sanitaire. Certains professeurs ont intégré la formation dans leurs cours et ont fait du bénévolat une exigence. Cela aide à préparer nos futurs professionnels de la remise en forme à être plus inclusifs dans leurs carrières. Les professionnels de la remise en forme peuvent également être recrutés dans les salles de gym locales, les centres de loisirs ou l'UCJG. Les diététiciens locaux doivent également faire partie de votre équipe de vos bénévoles et peuvent souvent être recrutés dans les épicerie locales. Enfin, si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez contacter vos directeurs cliniques dans Health Promotion and Fun Fitness. Ils peuvent avoir certaines idées étant donné qu'ils ont l'habitude de recruter de tels bénévoles.

Certains de vos bénévoles peuvent ne pas avoir d'expérience du travail avec des personnes ayant des déficiences intellectuelles. Pour assurer la réussite de cet événement, consacrez du temps à la formation avant votre événement dans la station de performance. Assurez-vous que les bénévoles se sentent à l'aise d'interagir avec nos athlètes de manière respectueuse. Votre Programme inclut probablement des ressources et un matériel de formation que vous pouvez partager à l'avance. Sinon, la vidéo [*Talk to Me : Treating People With Intellectual Disabilities With Respect*](#) est souvent un excellent point de départ. Les bénévoles doivent également comprendre l'objectif des Stations de Performance ainsi que l'activité spécifique qu'ils mèneront dans les stations. Veuillez vous assurer que chaque bénévole comprenne qu'il devra éduquer les uns et les autres pendant son activité dans la station.

Le profil de votre bénévole influencera votre façon de dispenser la formation. Les formations en présentiel organisées des jours ou des semaines à l'avance sont souvent les plus efficaces, mais elles peuvent aussi être difficiles à programmer et à réaliser si l'on veut que tous



les volontaires y assistent. Cette stratégie fonctionne souvent mieux lorsque tous ou la plupart des bénévoles viennent d'une université ou d'une entreprise/organisation. Envisagez d'organiser une conférence téléphonique ou un webinaire qui propose plusieurs options de participation. Ces appels garantissent que les bénévoles sont préparés et ont du temps de poser des questions pour pouvoir commencer aussi tôt qu'ils arrivent à la compétition. Les formations organisées le jour de l'événement constituent la solution la plus simple pour s'assurer que tous les bénévoles reçoivent une formation. Pensez à demander aux bénévoles d'arriver 60 à 90 minutes avant l'événement afin qu'ils puissent être formés sur les points essentiels. N'oubliez pas de prévoir du temps pour une deuxième formation s'il y a un changement d'équipe au cours de la journée. Enfin, même avec la meilleure formation, un bénévole pourrait oublier les points essentiels. Envisagez de créer un simple aide-mémoire pour le bénévole à titre de référence tout au long de la journée.

Équipement et Fournitures

Cette liste d'équipement et de fournitures a été créée en fonction des rapports et du retour d'information des Bénéficiaires de la Station de Performance en 2018. En moyenne, les Programmes ont enregistré environ 100 participants qui ont visité leurs Stations et, en général, leurs premières Stations de Performance étaient plus coûteuses considérant les coûts de démarrage. Contactez fitness@specialolympics.org alors que vous commencez à réfléchir à la logistique de votre événement.

Élément	Objectif/Recommandations	Quantité Conseillée	Coûts Estimés	Donateur Potentiel
Signalisation	Le vinyle permet une utilisation répétée ; contactez SOI pour obtenir les fichiers	7* (Une par station)	700 \$	Imprimerie
Tables	Environ deux tables par station	10-12	500 \$	Lieu/Société de location
Stylos/Marqueurs	Préparation à la Compétition, Mur des Engagements, Opportunités Locales	40	15 \$	Magasin Local de Fournitures de Bureau
Collations Saines pour les Bénévoles	Varie en fonction du nombre de bénévoles	25	480 \$	Restaurant Local
Tentes	Utilisation dans les événements en extérieur	Jusqu'à 7*	400 \$	Entreprise de Tentes
Sondages	Visiter la page web des Ressources pour les Stations de Performance	Environ 10/type de partie prenante	3 \$	Imprimerie
Chaussettes	Pour les athlètes qui ne portent pas les bonnes chaussettes pour le sport - tailles	40	50 \$	Magasin Local d'Articles de Sport
Checklist de la Préparation à la Compétition	Visiter la page web des Ressources pour les Stations de Performance	125	8 \$	Imprimerie
Kit de Lunettes	Régler rapidement les problèmes de lunettes des athlètes	2	21 \$	Hypermarché Local
Passeport des Stations de Performance	Guider les athlètes dans les stations	125	8 \$	Imprimerie
Crème solaire	Sports d'extérieur	2	18 \$	Hypermarché Local
Élastiques pour Cheveux	Attacher les cheveux - paquet de 90	1	10 \$	Hypermarché Local
Lacets	Lacer les chaussures - paquet de 15	2	15 \$	Magasin Local d'Articles de Course
Script de Game Day Minds	Visiter la page web des Ressources pour les Stations de Performance	5	0,25 \$	Imprimerie

Étiquettes pour Sacs de Sport	« Messages forts » - rappel sur le sac de sport	125	113 \$	Imprimerie; Hypermarché Local
Assiettes	Ils peuvent vouloir avoir le diagramme « My Plate » en leur possession	150	15 \$	Walmart, Target, etc.
Collations Saines	Fruits, légumes, yaourt, fromage, mélange de noix	300	180 \$	Épicerie Locale
Glacières	Pour garder la nourriture fraîche	2	80 \$	Lieu
Des glaçons	Pour garder la nourriture au frais et les utiliser dans l'eau	4	25 \$	Épicerie Locale
Ensemble de Comparaison de la Taille des Portions	Ballons de sport, diagrammes, tasses à mesurer	1	6 \$	Hypermarché Local
Distributeurs d'eau	Infusion d'eau	2-4	80 \$	Lieu
Infusions	Mélange de baies, citrons, citrons verts, concombres	2-4 cas	15 \$	Épicerie Locale
Gobelets en Papier	Possibilité d'utiliser des bouteilles d'eau à la place	125	20 \$	Épicerie Locale
Tapis d'exercice	Étirements, yoga, échauffement/récupération, cours d'exercices	5-10	150 \$	Centres de Remise en Forme, Magasin Local d'Articles de Sport
Rouleaux en mousse	Massage, Récupération Musculaire	3-5	20 \$	Magasin Local d'Articles de Sport
Échelles d'Agilité	Défis rapides	3	30 \$	Professionnels de la Remise en Forme
Bandes de Résistance	Échauffement/Récupération	15	20 \$	Professionnels de la Remise en Forme
Ruban	Afficher des objectifs sur le mur des engagements	4	10 \$	Magasin Local de Fournitures de Bureau
Cartes d'Objectifs	Fiches de notes, Post-It	150	25 \$	Magasin Local de Fournitures de Bureau
Appareil-photo	Prendre une photo des athlètes avec le Mur	1	75 \$	Programme SO
Bannière du Mur des Engagements	Afin que les athlètes la signent après avoir fait un engagement de remise en forme	1	100 \$	Imprimerie
Carte d'Opportunités Locales	Carte de l'État - Contactez SOI pour obtenir un modèle	1	100 \$	Imprimerie
Ressources Fit 5	Guides Fit 5, Fiches d'Exercices Fit 5 - Contact de SOI	125	900 \$	Imprimerie ; SOI
Produits Incitatifs	Bouteilles d'Eau, Sacs Fourre-tout, Broches	125	500 \$	Imprimerie
Fiche de Synthèse des Opportunités	Distribuer aux Entraîneurs, les Familles/Tuteurs	125	8 \$	Imprimerie

INCITATIONS ET CADEAUX

L'un des coûts les plus importants des Stations de Performance est les éléments d'incitation. Bien que cela ne soit pas nécessaire, les Programmes ont constaté que les éléments d'incitations motivent les participants à visiter les Stations, les enthousiasment et leur laissent une impression de la remise en forme. Les



éléments d'incitation doivent correspondre aux principes de la remise en forme, tels que les éléments suggérés ci-dessous :

- Bouteilles d'eau
- Sac fourre-tout
- T-shirts
- Chaussettes
- Lacets
- Épinglettes
- Lunettes de soleil
- Bandes de Résistance
- Écouteurs
- Casquettes/Chapeaux

Les Programmes distribuent souvent des produits d'incitation à la fin des Stations de Performance, à la station des opportunités Locales. De nombreux Programmes encouragent les participants à visiter toutes les stations, et à « marquer » leur visite dans chacune d'entre elles à l'aide d'un passeport des Stations de Performance. Une fois les Stations terminées, les athlètes reçoivent une incitation et sont encouragés à faire des choix sains et judicieux après l'événement du jour.

Cependant, il y a d'autres opportunités de distribuer des incitations au cours de l'événement. Par exemple, des Programmes ont eu du succès à faire ce qui suit :

- Offrir des bouteilles d'eau à la Station d'Hydratation.
- Récompenser les meilleurs participants à un défi rapide à la Station d'Activité Physique.
- Fournir un sac fourre-tout aux athlètes à la Station de Préparation à la compétition pour y mettre d'autres produits qu'ils peuvent collecter dans les stations.

PARTENARIATS

De nombreux Programmes ont réussi à rentabiliser les partenariats actuels ou à en créer de nouveaux pour fournir des Stations de Performance à un coût minimal. L'un des partenariats qui réduisent le plus les budgets est la collaboration avec une chaîne d'épicerie ou un vendeur de produits alimentaires pour fournir des collations saines dans les stations de nutrition et d'hydratation gratuitement ou à des prix réduits. Les professionnels de la remise en forme qui se portent volontaires dans les stations peuvent apporter certains des équipements de leur salle de sport, ce qui limite le montant que vous devez investir dans l'achat. Enfin, vos partenaires en matière de remise en forme peuvent avoir leurs propres articles que vous pouvez utiliser comme incitations ou ils peuvent envisager de partager les frais si les incitations incluent aussi leur logo. Pour d'autres idées sur la façon dont les partenariats peuvent vous aider à augmenter votre budget, veuillez consulter la colonne « Donateur Potentiel » du tableau [« Équipement et Fournitures »](#).

Communication Autour de Votre Événement

La communication sur les Stations de Performance doit être faite auprès des participants, les entraîneurs et les parents/tuteurs avant votre événement. Ceci est important afin d'augmenter le nombre d'adhésions à vos Stations de Performance, en particulier si l'événement est nouveau dans votre Programme. Certaines parties prenantes peuvent appréhender les Stations et craindre de passer du temps loin de la compétition. La communication doit décrire brièvement les Stations de Performance, leur objectif et les détails de l'événement tels que le lieu et l'heure. Il faut souligner que les Stations de Performance, et la remise en forme en général, peuvent améliorer les performances sportives. Incitez les participants enthousiastes et encouragez les entraîneurs à être actifs dans l'événement.

Les Programmes ont également réussi à présenter les Stations de Performance à leurs parties prenantes lors d'une compétition plus limitée (par exemple, une compétition régionale) où chacun aura l'occasion de visiter toutes les stations et de faire de la remise en forme. Le Programme vous donnera également la chance d'apprendre vos propres meilleures pratiques avant de présenter l'événement à un plus grand public. Il préparera également les athlètes à participer dans les stations lors d'événements plus grands.

STATIONS DE PERFORMANCE



Special Olympics Wisconsin animera une Station de Performance lors du Tournoi de Volley-ball de l'État de cette année !

Quoi : Les Stations de Performance sont des événements organisés près du terrain de jeu lors de tournois qui préparent les athlètes à la compétition à leur meilleur niveau et font le lien entre la remise en forme et les performances sportives.

Comment : La Station de Performance éduquera et stimulera les membres du mouvement dans la préparation à la compétition et les principes de la remise en forme : nutrition, hydratation et activité physique. Des cadeaux seront remis à tous les participants, qui peuvent inclure : des bouteilles d'eau, des collations saines, des fiches de conseils en matière d'exercice. De plus, les entraîneurs recevront un guide d'exercices « Fit 5 » à utiliser pour les activités et les entraînements futurs.

Qui : Les athlètes de volleyball, les entraîneurs et les gardiens de Special Olympics Wisconsin sont les bienvenus à se joindre au divertissement ! Étant donné l'importance de la condition physique et du soutien social, toute personne liée à l'athlète peut participer à la station pour améliorer ses performances, sa condition physique et sa capacité à être actif et en bonne santé.

Quand : samedi 3 novembre de 10h00 à 14h00 (durant la compétition, veuillez prévoir de faire passer vos athlètes par la station).

Où : Au centre de l'action au club de volley-ball Milwaukee Sting. Ne rater pas l'événement !

Pourquoi : Grâce à une meilleure condition physique, chacun peut améliorer ses performances sur le plan du sport et de la santé, ce qui contribue à une meilleure qualité de vie.





DIRECTIVES SUR LA STATION

Aperçu des Stations

Les athlètes s'engageront dans les principes de la remise en forme en visitant ces sept* stations tout au long de la journée :

- Préparation à la Compétition
- Game Day Minds
- Nutrition
- Hydratation
- Activité Physique
- Mur des Engagements
- Opportunités Locales

La signalisation de ces stations peut être trouvée sur la [page web](#) des Ressources des Stations de Performance.

Station de Préparation à la Compétition

OBJECTIF

Créer une excellente compétition commence par un bon équipement, la tenue et les fournitures pour la journée. Cette station combine l'équipement nécessaire pour le sport ainsi que les éléments liés à la santé qui doivent être pris en compte avant la compétition. Un bénévole guidera les participants à travers une checklist pour s'assurer qu'ils ont tout ce dont ils ont besoin pour la journée. La station intègre des objets couramment oubliés ou négligés, de sorte que les participants quittent la station avec tout ce dont ils ont besoin. De plus, la station apprend aux participants à réfléchir à ce qui est nécessaire pour les exercices et les compétitions futurs.

TEMPS

3 à 5 minutes par participant; jusqu'à 10-15 minutes si une séance d'échauffement est incluse dans cette station.

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

1 à 2 bénévole(s)



MATÉRIEL

- Préparation à la Compétition
- Checklists
- Kits de lunettes
- Élastiques pour cheveux
- Chaussettes
- Lacets
- Crème solaire
- Eau (facultatif)
- De petites collations comme un fruit (facultatif)

IDÉES D'ACTIVITÉ

À la station de préparation à la compétition, les bénévoles passent en revue la « Checklist de Préparation à la Compétition » pour s'assurer que les participants sont prêts à accomplir leur tâche. Avant d'introduire cette checklist, les bénévoles peuvent

souhaiter encourager les participants à réfléchir à leur propre checklist et à ce qu'ils pensent devoir préparer. Cela s'est avéré être plus efficace lorsque les checklists sont spécifiques à un sport plutôt que générales. Une fois que le bénévole et le participant ont passé en revue les points ensemble, le bénévole remet au participant sa checklist, en lui rappelant le travail qu'ils ont fait ensemble (c'est-à-dire attacher les cheveux en queue de cheval, rentrer la chemise, fixer les lunettes, nouer les lacets de chaussures, mettre de la crème solaire, etc.) Les participants doivent être informés de la raison de pourquoi cette checklist est importante pour leur travail aujourd'hui et qu'ils peuvent utiliser cette checklist à l'avenir pour s'assurer qu'ils sont prêts pour la pratique et les compétitions.

Ensuite, le bénévole demande aux participants de visiter le reste des stations afin qu'ils puissent continuer à apprendre comment améliorer le travail. S'il n'est pas inclus dans la Station de Préparation à la Compétition, il est utile de prévoir un plan afin de s'assurer que tous les participants fassent un échauffement adéquat qui inclut des étirements dynamiques et ont droit à de l'eau et une collation. Les exercices d'échauffement peuvent inclure des étirements et des activités plus universelles ainsi que des exercices spécifiques au sport. Par exemple, un échauffement des golfeurs peut différer de celui de l'athlétisme.

La Station de Préparation à la Compétition peut être organisée de différentes manières et pourrait même être associée à d'autres stations pour s'assurer que les athlètes sont prêts pour



la compétition. L'échauffement, l'eau et une petite collation saine doivent être proposés avant toute compétition, mais il existe différentes variantes, notamment :

- Les participants pourraient être orientés vers les Stations d'Hydratation et de Nutrition s'ils n'ont rien eu à boire ou manger avant la compétition. Des échauffements dynamiques (menés par un professionnel de la remise en forme) peuvent être effectués sur le terrain avec tous les compétiteurs avant chaque match, jeu, séance, etc.
- Des collations saines (par exemple des tranches de pomme, des bananes, etc.) et de l'eau sont incluses dans la Checklist de Préparation à la Compétition. Un professionnel de la remise en forme est présent à chaque Zone de Préparation à la Compétition et mène une séance d'échauffement adéquate avec les équipes avant leur compétition.

Des groupes de bénévoles circulent lors de l'événement et s'assurent que les participants ont eu de l'eau et une collation saine. Un échauffement avec les exercices appropriés, notamment des étirements dynamiques, est effectué par un professionnel de la remise en forme qui fait partie des bénévoles circulant dans chaque équipe.

Station Game Day Minds

OBJECTIF

Les bénévoles assistent les participants pour les préparer psychologiquement à la compétition en visualisant un rappel de performance. La visualisation ne consiste pas seulement à imaginer dans votre esprit ce que vous voulez, mais à le vivre conceptuellement : Voyez-le ! Sentez-le ! Entendez-le ! Faites-le ! Ainsi, cette station est mieux située dans un endroit calme. La préparation à la compétition et la performance peut s'accroître avec une concentration, une motivation et une confiance accrues. Cette station est facultative mais les Programmes qui l'ont pilotée ont fait part du retour d'information positif de leurs bénévoles, athlètes et entraîneurs à son sujet.



TEMPS

5 Minutes

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

3-5 bénévoles

MATÉRIEL

- Scénarios de Game Day Minds*
- Étiquettes pour Sacs de Sport
- Marqueurs

IDÉES D'ACTIVITÉ

Étape 1 : Rappels de Performance

Encouragez le participant à identifier un rappel de performance sur lequel il aimerait se concentrer lors de la prochaine compétition.

Scénario : « Quelle est la seule chose que vous voulez bien faire dans la compétition aujourd'hui ? »

Exemples : Trouver un rythme, démarrer fort, garder la forme, garder l'œil sur le ballon, communiquer avec mes coéquipiers, faire de bonnes passes

Étape 2 : Ayez une Vision Positive

Si possible, demandez au participant de s'imaginer en train de compléter avec succès ce rappel de performance.

Scénario : « Prenons un moment, et essayons d'imaginer ce que vous voulez bien faire aujourd'hui. C'est comme un film dans votre esprit. Imaginez que vous êtes vraiment dans la scène du film. Vous le voyez, le sentez et l'entendez ».

Voyez-le : Que verriez-vous ou voudriez-vous voir ?

Exemples : le terrain de jeu, les expressions du visage des coéquipiers, le rebond de la balle de tennis, le placement des quilles de bowling

Sentez-le : quel effet cela aurait-il ?

Exemples : la sensation de votre corps lorsque vous frappez le ballon de football, la sensation du ballon de pétanque dans votre main, ou les émotions que vous ressentez lorsque c'est un but

Entendez-le : quels sons entendriez-vous ?

Exemples : les encouragements des fans, des coéquipiers, d'un entraîneur, le son de frappe d'un ballon, le son de la balle entrer dans le filet

Étape 3 : Messages Forts

Demandez au participant de terminer la station avec un dialogue intérieur positif. Une déclaration qui l'encouragera à s'engager à respecter son rappel de performance et à faire de son mieux. Les participants peuvent l'écrire sur une étiquette à mettre sur leur sac de sport s'ils le souhaitent.

Scénario : « Maintenant, pensons à un message positif ou un dialogue intérieur que vous pouvez avoir aujourd'hui pour stimuler votre motivation et votre confiance ».

Exemples : Je serai courageux dans cette tentative, je suis prêt à participer à la compétition aujourd'hui, je suis un grand athlète, je sais que je peux le faire

Étape 4 : Rappel

Si Strong Minds est proposé à Healthy Athletes, veuillez encourager l'athlète à y participer !

Créé avec l'aide du Directeur Clinique de Strong Minds, Tara Costello, M.A., C.S.P.A.

Station de Nutrition

OBJECTIF

Le régime alimentaire fournit le carburant nécessaire aux athlètes et aux Partenaires Unifiés pour faire du sport et mener une vie saine. Faire des choix alimentaires sains avant et après un entraînement ou une compétition sportive améliore les performances et optimise la récupération. Cette station enseigne aux athlètes l'importance de faire des choix sains tout en offrant la possibilité d'avoir une collation avant ou après la compétition.

TEMPS

5 à 7 minutes par participant

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

Environ 3-6. Il peut varier en fonction de l'activité choisie, la taille de l'événement, le nombre de participants, etc.



MATÉRIEL

- Assiettes
- 2-4 fruits/légumes - une quantité suffisante pour tous les participants
- 2-4 collations saines différentes (par exemple du yaourt, houmous) - suffisamment pour tous les participants
- Les choix sans gluten, sans noix et sans lactose doivent être disponibles et clairement étiquetés*
- 2 à 4 ensembles de tasses à mesurer
- Des articles du quotidien (par exemple les ballons/balles de sport) qui peuvent aider à démontrer la taille relative des portions
- Cuillers de service

IDÉES D'ACTIVITÉ

La Station de Nutrition sera amusante et interactive, permettant aux participants de créer leur propre collation saine alors qu'ils apprennent à prendre des choix sains et mesurer les bonnes tailles des portions. Mettez en place la Station de Nutrition comme une chaîne de montage, avec 1 ou 2 bénévoles à chacune des trois parties de la station. Les collations saines peuvent représenter l'une de vos plus grandes dépenses, envisagez donc un partenariat avec des épiceries locales, des marchés fermiers et d'autres entreprises alimentaires pour des collations saines.

1. Les bénévoles donnent une assiette au participant et lui demandent de préparer une collation saine. Ensuite, les bénévoles discutent de l'importance des collations saines, en particulier avant et après un entraînement et la compétition.
 2. Les bénévoles donnent au moins quatre choix de fruits et de légumes (locales, potentiellement de saison, faciles à trouver) aux participants.
- Les bénévoles doivent parler des bienfaits des fruits et des légumes
 - Mentionnez toujours qu'ils fournissent de l'énergie, des vitamines et des minéraux qui vous aident à être le plus performant possible.
 - Envisagez de renseigner les participants sur certains bienfaits de chaque fruit ou légume (par exemple, les bananes contiennent du potassium qui vous aide à avoir moins de crampes ou de douleurs lorsque vous bougez ou courez).
 - Le bénévole demande au participant quels fruit ou légume il veut manger
 - Ensuite, les bénévoles discutent rapidement de la taille des portions et aident les athlètes à mesurer les bonnes portions. Certains fruits et légumes peuvent déjà être de taille appropriée (par exemple, pomme, banane).
 - Utilisez une tasse à mesurer et des objets de tous les jours pour vous aider à démontrer la bonne taille des portions.

3. Proposez aux participants au moins quatre choix d'autres produits pour une collation saine. Il peut s'agir de trempettes ou de tartinades pour les fruits et légumes, ou de produits totalement distincts comme le yaourt, le houmous, les amandes et le fromage cottage. Comme ci-



dessus, les bénévoles donnent aux participants le choix de l'autre collation qu'ils souhaitent et parlent ensuite des bienfaits pour la santé du produit de leur choix. Là encore, les bénévoles aident à mesurer les portions appropriées.

Certains Programmes ont également réussi à organiser une activité « Créez votre propre mélange de noix ».

- Ingrédients Potentiels :
 - Noix (amandes, noisettes, etc.)
 - *Prenez en compte les allergies aux noix, si nécessaire*
 - Graines (tournesol, citrouille)
 - Fruits secs (raisins secs, canneberges séchées, cerises séchées, etc.)
 - Céréales à faible teneur en sucre (Cheerios, granola)
- Matériel Supplémentaire :
 - Boîtes à aliments
 - Sac Ziploc
 - Des cuillères pour recueillir les ingrédients
 - Fiche d'instructions
- Instructions :
 - Invitez les athlètes à préparer leur propre mélange de noix pour une collation.
 - Discutez avec les athlètes des différents ingrédients et des bienfaits de la consommation de ces différents aliments.
 - Ensuite, les bénévoles discutent rapidement de la taille des portions et aident les athlètes à mesurer les bonnes portions.

- Engager les Parents/Tuteurs :
 - Distribuez des copies des instructions pour « Créez votre propre mélange de noix ».
Encouragez-les à faire un mélange de noix avec leurs athlètes à la maison.

Station d'Hydratation

OBJECTIF

Une hydratation adéquate avant, durant et après une compétition nécessite une attention particulière au type de boisson et la quantité. La déshydratation peut devenir un problème de santé majeur entraînant une léthargie, des vertiges et même l'évanouissement. Cependant, même une déshydratation légère peut nuire à la concentration des participants et diminuer leurs performances sportives. En outre, les participants ont besoin de se renseigner sur le choix des boissons adaptées à leur sport. De nombreux athlètes préfèrent les boissons sucrées même si l'eau est souvent le meilleur choix. Cette station informe les participants de l'importance d'une bonne hydratation tout en leur faisant découvrir une alternative délicieuse aux boissons sucrées.

TEMPS

3 à 5 minutes par athlète

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

Environ 3-6. Il peut varier en fonction de l'activité choisie, la taille de l'événement, le nombre de participants, etc.

MATÉRIEL

- Tasses ou bouteilles d'eau
- Au moins 3 options d'infusions aromatiques (baies, citron, concombre, menthe, etc.)
- Eau

IDÉES D'ACTIVITÉ

Les participants apprendront l'importance de l'eau en préparant leur propre eau infusée. Installez trois stations miniatures avec 1 ou 2 bénévoles par station.

1. Les bénévoles fournissent aux participants une tasse ou une bouteille d'eau et leur parlent de l'activité.

- « Votre corps a besoin de beaucoup d'eau pour être au meilleur de sa forme. L'eau est le meilleur choix, mais parfois il est agréable d'ajouter de la saveur. Ces choix peuvent également vous aider à manger plus de fruits et de légumes ».

2. Les bénévoles offrent aux participants des choix d'infusions aromatiques qu'ils souhaiteraient ajouter à leur eau. Ils peuvent parler des bienfaits des fruits ou des légumes pour la santé au lieu de la consommation d'un produit sucré.

3. Les bénévoles aident les participants à remplir leurs bouteilles et tasses d'eau. Ils doivent dire aux participants la quantité d'eau qu'ils doivent boire avant, durant et après la compétition ainsi que la quantité recommandée pour chaque jour.



Station des Activités physiques

OBJECTIF

L'activité physique est vitale pour un style de vie sain. Bien que le sport soit un formidable moyen de pratiquer une activité physique, des exercices spécifiques effectués avant, pendant et après les entraînements et les compétitions, ainsi que dans d'autres contextes, peuvent contribuer dans la prévention des blessures et l'amélioration des performances. Cette station est une plate-forme pour enseigner les activités d'échauffement et/ou récupération, les exercices de conditionnement ou même les activités d'entraînement polyvalent pour encourager les athlètes à bien se préparer pour leur sport et être physiquement actifs tout au long de l'année.

TEMPS

5 à 10 minutes - variera en fonction de l'activité choisie

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

Environ 3-6. Il peut varier en fonction de l'activité choisie, la taille de l'événement, le nombre de participants, etc.

MATÉRIEL

Le matériel nécessaire pour cette station variera en fonction des options d'activité choisies. Les articles suggérés sont révélés ci-dessous mais veuillez noter que plusieurs de ces articles peuvent potentiellement être donnés par un professionnel de la remise en forme menant l'activité et/ou une autre station à l'événement :

- Tapis de yoga/gym
- Échelles d'Agilité
- Cônes
- Bandes de Résistance
- Rouleaux en mousse
- Haut-parleurs

IDÉES D'ACTIVITÉ

Défis Rapides :

Les participants apprennent l'importance de l'exercice en apprenant trois exercices qu'ils peuvent faire à la maison ou durant l'entraînement pour améliorer leur performance. Les participants se testent ensuite dans ces exercices et apprennent comment ils peuvent s'améliorer en s'exerçant seuls.

En raison du temps qu'il faut pour enseigner aux participants la bonne méthode pour chaque exercice, vous pouvez mettre en place plusieurs stations pour chaque activité. Proposer 3-4 activités.



1. Les bénévoles demandent aux participants quel sport ils pratiquent (ou enseignent). Les bénévoles expliquent comment la station est liée à leur sport et leur vie quotidienne. Si le participant n'est pas un athlète ou un entraîneur, expliquez comment cette activité est liée à sa vie quotidienne.
2. Les bénévoles indiquent ce que le participant doit faire à la station, puis démontrent la station et permettent au participant quelques essais rapides avant le défi.
3. Les bénévoles annoncent le début du défi. Encouragez le participant, mais tentez également de vous assurer que la méthode est correcte tout au long du défi.
4. Les bénévoles indiquent ce que l'athlète pourrait faire à la maison (la fréquence, la durée, le matériel à utiliser).

Conseil : pensez à demander aux bénévoles de maintenir des tableaux de classement et de récompenser les meilleurs participants

Exemples de Défis :

- Exercices suggérés par les cartes de remise en forme Fit 5 : nombre de sauts en une minute, nombre de pompes au mur (ou sur les genoux/réguliers pour les participants les plus avancés) jusqu'à l'épuisement, nombre de flexions jusqu'à l'épuisement, etc. Maintenez les activités à un niveau plus bas afin qu'elles soient plus appropriées à TOUS les participants
- Endurance : marche ou course (ou roulade) de 200 m chronométrée, à 1 minute d'aviron
- Endurance de Force/Musculaire : nombre de squats jusqu'à épuisement
- Flexibilité : la distance à la cheville lors de l'étirement des jambes (mesurez après 30 secondes, demandez au participant de continuer à respirer profondément et de s'étirer encore plus si possible)
- Agilité : nombre de carrés (cônes dans des carrés à une distance de 5 m environ) traversés en 30 secondes, nombre de fois où l'athlète passe d'un côté à l'autre (cônes à une distance de 5 m) en 30 secondes, nombre de fois où l'athlète touche l'échelle dans des exercices simples
- Équilibre : nombre de pas consécutifs sur la ligne (celui qui en fait 3 remporte la manche) - du talon à la pointe pour les participants avancés
- Puissance : grande distance de saut

Classe d'Exercices de Groupe :

Les bénévoles enseignent un cours d'exercices rapides de 5 à 10 minutes en fonction de leur expertise. Vous pouvez offrir un nombre de choix à la fois ou différents choix au cours de la journée. Essayez de maintenir le nombre de participants qui se joignent à l'activité à la fois au minimum (<10) pour vous assurer que



chacun des participants fait correctement les exercices. Les bénévoles doivent associer leur activité aux sports pratiqués à l'événement/tournoi. Ils peuvent également indiquer les endroits où les participants peuvent trouver leur activité dans la communauté. Exemples d'activités :

- Pilates
- Dance
- Yoga
- Circuit Sportif
- Camp d'Entraînement
- Aviron

Échauffement et Récupération Dynamiques :

Une autre approche de la Station d'Activité Physique consiste à organiser des séances d'échauffement et de récupération de groupe pour les participants. Les échauffements doivent inclure une activité aérobie et de l'étirement dynamique. Certains Programmes ont réussi à intégrer une chorégraphie d'échauffement en musique.

Les récupérations ont souvent inclus des activités aérobiques à faible intensité et de l'étirement, démontrant parfois des activités de mobilité comme l'utilisation d'un rouleau en mousse, l'étirement avec des bandes ou même un bref cours de yoga.



De nombreuses techniques d'échauffement et de récupération soutenues par la science du sport sont souvent nouvelles pour plusieurs de nos entraîneurs. Cela représente une excellente opportunité pour votre Programme de présenter les activités d'échauffement et de récupération que les

entraîneurs peuvent faire avec leurs équipes. Certains entraîneurs peuvent craindre de ne pas suivre leur routine habituelle lors d'une compétition. Il peut être utile de partager cette opportunité avant la compétition afin que les entraîneurs puissent savoir à quoi s'attendre. Encouragez-les à visiter la station avec leurs participants bien avant leur match afin qu'ils puissent maintenir leur échauffement habituel, s'ils le souhaitent.

Station du Mur des Engagements

OBJECTIF

Les stations qui mènent jusqu'au Mur des Engagements encouragent nos participants à prendre en compte les aspects de remise en forme qui sont nécessaires pour une performance sportive optimale et un style de vie sain. Les stations du mur des engagements aident nos athlètes à réfléchir à ces aspects et à développer un objectif SMART concentré sur la remise en forme pour guider des changements de style de vie positifs après leur visite aux Stations de Performance.

TEMPS

3 à 5 minutes par athlète

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

Au moins 4. Il peut varier en fonction de la taille de l'événement, le nombre de participants, etc.



MATÉRIEL

- Un mur ou un grand tableau pour en faire un mur
- Stylos/marqueurs
- Bannière des engagements
- Notes Post-It (facultatif)
- Tablettes (facultatif)

IDÉES D'ACTIVITÉ

Maintenant que les participants ont appris l'importance de la remise en forme pour la performance, ils sont prêts à s'engager à atteindre un objectif. Le Mur des Engagements est un endroit où ils peuvent se fixer un objectif, l'afficher pour que les autres puissent le voir et en prendre une photo pour célébrer !

Tableau des engagements : Les bénévoles offriront leur soutien aux participants qui se fixent un objectif. L'objectif doit être lié à la performance dans la zone d'entraînement, de l'activité physique, de la nutrition ou de l'hydratation. Les bénévoles doivent commencer en demandant aux participants s'ils ont déjà un objectif. Si ce n'est pas le cas, ils peuvent leur demander sur quel domaine de la remise en forme ils souhaiteraient commencer à travailler et suggérer des objectifs (par exemple les objectifs Fit 5). S'ils n'ont aucun objectif à l'esprit, le bénévole peut travailler avec eux pour s'assurer qu'il est SMART (spécifique, mesurable, accessible, réaliste et temporellement défini). Veuillez consulter le [document de formation](#) pour une orientation sur comment vous pouvez former vos bénévoles pour mieux guider un athlète dans la détermination d'un objectif réaliste et approprié.

Une fois qu'ils se sont fixé leur objectif, ils doivent le noter sur le mur des engagements, en l'écrivant directement sur le mur ou en collant une note Post-It. Les participants peuvent également être intéressés par l'inscription de leurs objectifs sur une tablette et un autre appareil électronique. Les bénévoles doivent demander aux participants une adresse email ou un numéro de téléphone afin qu'ils puissent leur envoyer l'objectif (et/ou à un tuteur ou un entraîneur). Cela permet aux Programmes de garder une trace des objectifs de toutes les personnes qui ont visité la Station des Engagements. Si des tablettes ne sont pas disponibles, enregistrez les objectifs des personnes sur un formulaire papier.

Ensuite, les participants prennent leur papier d'engagement au mur pour la séance de photos.

Séance de Photos : Les participants font part de leur objectif sur le mur des engagements. Cette séance doit être considérée comme une opportunité pour susciter de l'enthousiasme. Les équipes et/ou les familles peuvent regrouper leurs engagements et poser avec un invité spécial pour prendre une photo. Les participants seront encouragés à partager leur photo et leur engagement sur les réseaux sociaux.

Une simple bannière du Mur des Engagements est disponible sur la [page web](#) des Ressources des Stations de Performance. À titre auxiliaire, les Programmes peuvent créer leurs propres bannières.



Station des Opportunités Locales

OBJECTIF

Vos participants commencent à voir et comprendre le lien entre la remise en forme, la santé et le sport mais auront toujours besoin de soutien et d'encouragement afin d'apporter des changements durables à leur style de vie. La Station des Opportunités Locales est l'occasion pour votre Programme de partager des informations sur le programme et des ressources qui peuvent aider les athlètes (ainsi que les entraîneurs et les familles) à rester dévoués à améliorer leur condition physique. Cette station est un excellent endroit pour votre Programme Special Olympics de recruter d'autres participants dans les programmes de remise en forme ainsi que de partager des opportunités d'intégration qui existent dans les communautés locales.

TEMPS

5-7 minutes

NOMBRE TOTAL DE BÉNÉVOLES

Au moins 4. Il peut varier en fonction de la taille de l'événement, le nombre de participants, etc.



MATÉRIEL

- Cartes de Remise en Forme et Fit 5
- Broche, bracelet ou autre souvenir pour se rappeler de l'engagement
- Fiche avec les opportunités locales et/ou « remise en forme à domicile ».
- suggestions
- Fiche de conseils pour les familles*
- Fiche de conseils pour les entraîneurs*

*Lorsque les opportunités locales ne sont pas vigoureuses et/ou sont indisponibles, les Programmes doivent fournir des fiches de conseils qui suggèrent d'autres activités pouvant être faites (commencer un groupe de marche, faire les exercices des cartes de remise en forme Fit 5 avec les coéquipiers, mettre des membres de la famille au défi pour une compétition de remise en forme, etc.). Vous pouvez choisir d'avoir des ressources spécifiques pour divers types de parties prenantes (par exemple des athlètes, des membres de la famille, des entraîneurs, des Partenaires Unifiés). Assurez-vous d'avoir des volontaires appropriés prêts à répondre aux questions de ces groupes spécifiques.

IDÉES D'ACTIVITÉ

Les bénévoles devraient partager les informations et les ressources sur les programmes qui peuvent aider les athlètes (ainsi que les entraîneurs et les familles) à rester engagés dans l'amélioration de leur condition physique. Par exemple :

- Encourager les athlètes leaders et les Messagers de la Santé à parler de leur participation aux programmes de remise en forme.
- Permettre aux professionnels locaux de la remise en forme de partager des informations sur leur organisation et les possibilités de remise en forme inclusive.
- Fournir des informations sur les ressources en matière de parcs et de loisirs, telles que les sentiers pédestres, les randonnées et les centres de loisirs locaux.

Fit 5 : Les bénévoles doivent pouvoir expliquer le guide Fit 5 et les cartes de remise en forme, et encourager leur utilisation lors du développement d'habitudes saines. Il est donc recommandé et utile d'avoir des bénévoles ayant une formation en santé/remise en forme qui partagent ces opportunités locales. Cela permet aux participants de poser des questions aux bénévoles et d'obtenir davantage d'idées sur la manière dont ils peuvent améliorer leur condition physique.

Carte d'Opportunités Locales : De nombreux Programmes et leurs athlètes profitent de l'utilisation d'une Carte [d'Opportunités Locales](#) pour partager leurs méthodes pour rester en forme ! En utilisant un simple système de points colorés pour chaque type d'opportunité locale, les participants partagent les endroits où ils vont pour se mettre en forme :



- Programme de Remise en Rorme de Special Olympics
- Salle de Sport/Remise en Forme
- Centre Récréatif ou Communautaire
- Parc Local
- Cours de Cuisine/Nutrition
- Club local non affilié à Special Olympics (par exemple, club de course, Projet de Novembre, etc.)
- Autre



Les participants se réjouissent de mettre leur(s) point(s) et de prendre des photos avec la carte ! C'est un excellent moyen pour les participants et pour vous (le Programme) de découvrir d'autres possibilités de remise en forme dans la région.

Des informations supplémentaires peuvent être recueillies en utilisant la [Fiche de Suivi des Opportunités Locales](#), en conjonction avec cette carte.



ÉVALUER L'IMPACT

Objectif et Résultats

L'évaluation est un élément important de toutes les initiatives proposées par votre Programme Special Olympics. Vous devez vous assurer que votre travail acharné sur des initiatives nouvelles et différentes en vaut la peine et qu'il a un véritable impact sur la vie de nos athlètes à Special Olympics. Comme vous organisez des Stations de Performance, vous devez savoir si vos athlètes et les autres parties prenantes apprécient leur expérience dans ces stations. De plus, vous devrez comprendre comment les stations entraînent des changements dans les comportements de remise en forme à long terme. Vous pouvez non seulement utiliser ces informations pour améliorer vos Stations de Performance chaque fois que vous les organisez, mais aussi pour montrer comment votre Programme contribue à créer une vie plus saine pour les personnes ayant une pièce d'identité.

Évaluation à Court Terme

Les Stations de Performance sont un concept encore nouveau pour de nombreux Programmes et parties prenantes. Lorsque vous commencerez à présenter vos événements « Stations de Performance », vous devrez connaître le nombre de personnes qui ont assisté aux stations, la satisfaction des parties prenantes, ainsi que les résultats immédiats sur la santé et la performance de vos athlètes.

Il existe de multiples façons de compter vos participants. En raison de la nature flexible des stations, les Programmes SO sont encouragés à choisir la méthode qui leur convient le mieux.

Voici quelques conseils :

- Distribuez aux participants un [passeport des Stations de Performance](#) qui doit être « coché » à chaque station qu'ils visitent. À la dernière station, récupérez les passeports de chaque participant avant de distribuer les cadeaux.

PASSEPORT DES STATIONS DE PERFORMANCE

 Sport and Olympics

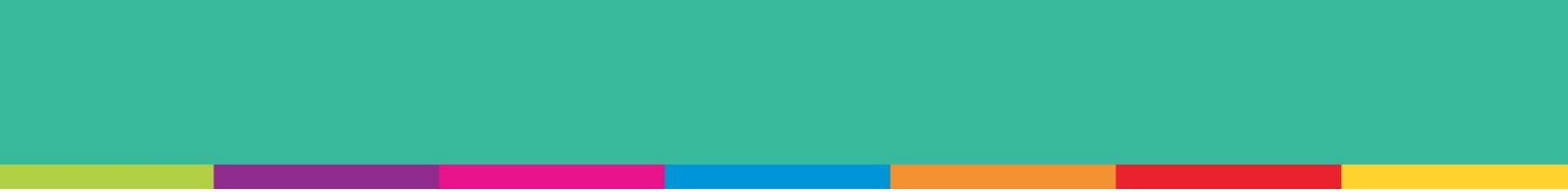
Nom : _____

Programme Local : _____

- Préparation à la Compétition
- Nutrition
- Hydratation
- Activité Physique
- Mur des Engagements
- Opportunités Locales / cadeaux

- Concentrez-vous sur une station pour effectuer le comptage (par exemple, le comptage du nombre d'engagements faits par les athlètes à la station du Mur des Engagements).
- Demandez à tous les participants de remplir leur questionnaire - utilisez ce nombre pour déterminer le nombre de participants qui est passé par les stations.

Les sondages réalisés auprès de diverses parties prenantes (athlètes, entraîneurs, parents/tuteurs et bénévoles) peuvent aider votre Programme à comprendre le succès de votre événement et à déterminer où des ajustements peuvent être apportés lors de futurs événements. De plus, les sondages peuvent vous aider à vérifier si les objectifs des Stations de Performance ont été atteints.



SOI est également intéressé par le retour d'information concernant votre événement. Ainsi, les Programmes peuvent soumettre un bref rapport de Programme, ainsi qu'une sélection des sondages effectués auprès des différentes parties prenantes. Ces documents permettront à SOI de continuer à comprendre l'impact et l'importance de ces stations, ainsi que les défis supplémentaires, les avantages et les modifications qui pourraient être nécessaires pour que ce modèle soit une réussite.

Les outils de sondage et le Rapport de Programme se trouvent sur la page web des Ressources des Stations de Performance.

Évaluation à Long Terme

Les Stations de Performance offrent également de multiples possibilités à votre Programme pour évaluer l'impact à long terme sur la santé et les performances sportives de vos athlètes. L'un des résultats potentiels des Stations de Performance est une réduction des blessures et des maladies liées à la compétition. La déshydratation, les étourdissements, les crampes et les blessures musculosquelettiques aiguës (par exemple les entorses et les foulures) sont des blessures courantes lors des compétitions de Special Olympics, et peuvent toutes être réduites grâce à des programmes d'échauffement et de récupération appropriés, associés à des stratégies de nutrition et d'hydratation adéquates. Le suivi du nombre et du type de blessures à chacune de vos compétitions (avec et sans stations de performance) peut vous aider à adapter les stations afin d'apporter le niveau de soutien approprié dans chaque domaine de la remise en forme, en minimisant autant de blessures que possible.

Les participants sont invités à appliquer leurs connaissances et à s'engager à améliorer leur condition physique dans le mur des engagements et les Stations d'Opportunités Locales. Ces deux stations vous permettent de suivre comment vos athlètes poursuivent leur programme de remise en forme après la compétition. Si votre Programme en a la capacité, il est utile de demander aux participants de communiquer leur adresse email ou leur numéro de téléphone afin que vous puissiez faire un suivi après l'événement. Cela permet à votre Programme de déterminer si les participants respectent leur objectif ou s'ils ont testé l'un de leurs programmes locaux de remise en forme. De plus, cela permet à votre Programme de continuer à renforcer les enseignements des Stations de Performance et d'encourager les comportements sains qu'ils ont appris.

De même, vous pouvez aussi envisager de rester en contact avec les fournisseurs locaux qui ont été désignés lors de l'événement afin de déterminer si les athlètes ont eu accès à leurs sites.

Special Olympics International souhaite apprendre de vos idées, plans et outils d'évaluation à long terme. Si vous souhaitez partager des informations sur un événement « Stations de Performance » récent et/ou si vous prenez les mesures nécessaires pour évaluer davantage les Stations de Performance, veuillez contacter l'équipe de remise en forme à l'adresse fitness@specialolympics.org.

