





Guide de mise en œuvre du programme de forme physique de Special Olympics



Vue d'ensemble : Ce document propose un aperçu résumé du [Guide de mise en œuvre du programme de forme physique de Special Olympics](#). Il comprend des informations clés sur ce qu'est le programme fitness, comment le mettre en œuvre, comment créer une culture du fitness dans plusieurs contextes, des ressources clés sur le fitness, des conseils de suivi et un soutien à l'évaluation. Ensemble, en suivant ces directives et ressources, nous créerons une culture du fitness !

Définition de forme physique : La Forme physique est définie comme «santé et performance optimales grâce à **activité physique, nutrition et hydratation** adéquates » en fonction des objectifs de chaque athlète. La Forme physique est très importante pour aider les athlètes à améliorer leur santé et leur performance sportive.






Domaines stratégiques : La Forme physique pour Special Olympics se concentre sur 4 domaines stratégiques. Pour plus d'exemples, veuillez consulter le Guide de mise en œuvre du programme de Forme physique :

Domain stratégique	But	Exemples
 Programmation en cours	Offrir des programmes de haute qualité qui soutiennent les athlètes de Special Olympics à atteindre un niveau de forme physique plus élevé	Clubs unifiés de Forme physique, SOfit, familles et amis en forme
 Éducation	Former les dirigeants des Special Olympics à promouvoir l'adoption de comportements de vie sains chez les athlètes	Former des leaders clés tels que les capitaines de Fitness, les éducateurs, les entraîneurs sportifs et les professionnels du fitness, par le biais de formations en présentiel ou en ligne
 Technologie	Utilisez la technologie pour sensibiliser aux comportements de fitness et de santé afin de faciliter le changement de comportements de santé	Utilisation de l'application de Forme physique de Special Olympics pour organiser des défis de fitness du Programme
 Plaidoyer	Augmenter les opportunités de fitness accessibles pour tous	Développer des partenariats au niveau local et engager les leaders d'athlètes dans le processus pour développer les opportunités de fitness locales



Construire une culture de la Forme physique : Une culture du fitness signifie que la forme physique est valorisée dans chaque expérience Special Olympics et est promue au niveau individuel, familial et communautaire. Chaque athlète a des opportunités continues de mener une vie saine. Les programmes sont encouragés à s'adresser à plusieurs publics et dans différents contextes afin de promouvoir des messages, des programmes et des activités, et d'utiliser des modèles pour favoriser la remise en forme.

Guide de Forme physique : Les programmes devraient se concentrer sur l'offre d'une variété de programmes de fitness tout au long de l'année, avec un accent sur des programmes continus de 6 semaines ou plus. Pour des exemples, consultez le Guide de mise en œuvre de la Forme physique.

Composant	Définition et orientation
 <p>Structuré</p>	<p>Le programme de fitness structuré est « toute activité organisée qui vise spécifiquement à améliorer le bien-être et la performance sportive des athlètes en favorisant intentionnellement des comportements sains en matière d'activité physique, de nutrition et d'hydratation. » La forme physique structurée est généralement appelée « forme physique » car tous les programmes planifiés avec des objectifs, des ressources, de l'entraînement et un focus sur l'amélioration de la condition physique sont structurés.</p>
 <p>Promeut les Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique pour les personnes en situation de handicap</p>	<p>Jeunes et adolescents vivant avec un handicap (âgés de 5 à 17 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutes ou plus d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à vigoureuse, principalement aérobique. • Des activités de renforcement musculaire et osseux, ainsi que des activités aérobiques vigoureuses, au moins 3 jours par semaine. <p>Adultes vivant avec un handicap (âgés de 18 à 64 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée, ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique à intensité vigoureuse ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine. • Des activités de renforcement musculaire à intensité modérée à élevée qui impliquent tous les principaux groupes musculaires 2 jours ou plus par semaine. <p>Personnes âgées vivant avec un handicap (65 ans et plus)</p> <ul style="list-style-type: none"> • En plus des recommandations pour adultes, incluez l'entraînement de l'équilibre et de la force à intensité modérée à élevée au moins 3 jours par semaine.
 <p>Favorise une alimentation saine et des comportements d'hydratation</p>	<p>La programmation Forme physique intègre l'éducation à la santé avec des sujets portant sur l'activité physique, la nutrition et l'hydratation. D'autres sujets de santé, tels que le sommeil ou la santé mentale, peuvent également être abordés.</p>
 <p>Intègre le changement de comportement</p>	<p>En plus des connaissances, le comportement est influencé par la motivation, la confiance en soi, les normes sociales et l'environnement. Consultez l'annexe du Guide de mise en œuvre de la Forme physique pour les stratégies de changement de comportement.</p>
 <p>Si c'est en cours, rendez-vous au moins <u>une fois par semaine pendant un minimum de 6 semaines</u></p>	<p>Des programmes d'une durée de 6 semaines ou plus offrent aux athlètes l'opportunité d'établir leur activité physique, nutrition et habitudes d'hydratation par la répétition. Cette plus grande exposition à la Forme physique peut entraîner des changements de comportement à long terme et le développement de compétences. Ce type de programmation est souvent appelé « fitness continu » et diffère du fitness structuré uniquement par la durée de la programmation.</p>

Paramètres de mise en œuvre : La Forme physique peut être mise en œuvre dans de nombreux contextes, en présentiel ou virtuellement. Voici des stratégies à considérer :



Sports : [Forme physique par le sport](#) soutient la performance sportive et la santé des athlètes. Consultez les directives de mise en œuvre ci-dessous.

Normes minimales de pratique pour être «en forme»	Forme physique dans les milieux sportifs
<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement de 5 minutes avec étirements dynamiques • Retour au calme de 5 minutes avec étirements statiques • Conditionnement intégré à la pratique • Encouragement à être actif et en bonne santé en dehors de l'entraînement • Concentrez-vous sur la pratique active • Pausés d'hydratation toutes les 15 à 20 minutes • Les aliments sains sont encouragés lors des événements d'équipe, y compris sur le terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • La programmation doit: <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir lieu avant ou après l'entraînement sportif ○ Être au moins 15 minutes pendant 6 semaines ou plus ○ Intégrer activité physique, nutrition et hydratation • Le suivi des normes minimales de pratique pour être «en forme » ne compte pas comme un programme de fitness • Certains éléments peuvent être virtuels, comme une session Zoom supplémentaire et/ou un défi de fitness



Écoles : Engager les jeunes grâce à la forme physique à l'école peut les aider à adopter des habitudes saines pour la vie, à améliorer la fréquentation scolaire et les comportements en classe.



Communauté : Les centres communautaires et les clubs avant ou après l'école peuvent offrir des espaces et des bénévoles pour soutenir les programmes de fitness.



Programmes résidentiels, de jour ou d'emploi : Le partenariat avec le personnel d'un prestataire de services pour diriger des programmes peut soutenir la durabilité.



Universités : Ces partenariats peuvent offrir un espace et/ou des bénévoles pour soutenir les activités de fitness et/ou d'évaluation.





Pratiques inclusives : Prévoyez des modifications et des progressions dans les exercices afin que toutes les personnes, quel que soit leur âge ou leur niveau, puissent participer. Il peut s'agir d'options assises ou d'exercices plus faciles ou plus difficiles. Cela peut se faire en modifiant l'intensité des séries. Choisissez des lieux faciles d'accès pour les personnes en fauteuil roulant ou utilisant des appareils d'aide à la mobilité.

Évaluation : L'évaluation aide à comprendre l'impact de la programmation. [L'enquête sur le mode de vie](#) est un outil avant et après la programmation permettant d'évaluer l'état de forme, les améliorations des connaissances en activité physique et nutritionnelle, la confiance en soi, le soutien social et la satisfaction. Remplissez le [formulaire de demande d'évaluation de la Forme physique](#) pour faire analyser vos résultats ou recevoir d'autres formes de soutien. [Les évaluations de Forme physique](#) peuvent être utilisées pour mesurer les progrès.

Suivi : Communiquer avec le personnel scolaire, sportif et de santé pour obtenir des rapports précis du recensement et de l'évaluation unique de la santé (SHE). Un [suivi de présence](#) capture la portée. Suivez séparément la fréquentation en programmant moins de 6 semaines et plus de 6 semaines afin d'assurer une portée totale sur ces durées. Le SHE capture 3 indicateurs de fitness supplémentaires hors de portée : des programmes de fitness scolaires, des entraîneurs formés à la mise en œuvre de la santé et du fitness, et des collaborations en salle de sport.

Ressources du Special Olympics pour la Forme Physique

Pour plus de ressources, consultez la [page Ressources du Special Olympics pour la Forme physique](#). Veuillez contacter fitness@specialolympics.org ou votre responsable régional de la santé pour toute question et accompagnement dans la mise en œuvre de la forme physique.

Domain stratégique	Ressources clés par public
 <p>Programmation en cours</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modèles de Fitness Special Olympics : Fournit des instructions pour démarrer le fitness unifié avec différents publics et contextes. • High 5 for Fitness : Un ensemble de ressources pour les jeunes de 8 à 21 ans pour aider à prendre le contrôle de leur propre forme physique en faisant des choix sains. • Fit 5 : Un ensemble de ressources pour adultes afin de les aider à améliorer leur forme physique grâce à l'activité, la nutrition et l'hydratation. • Forme physique par le sport : comprend le capitaine de Forme physique, l'évaluation de la Forme physique, la formation des entraîneurs, et plus encore, y compris le Sport Playbook du Fitness, qui propose 12 plans de cours et 12 activités de jeu à domicile couvrant 4 thématiques.
 <p>Éducation</p>	<p>Entraîneurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les outils d'entraînement et le Sport Playbook du Fitness peuvent aider à maximiser les minutes d'activité physique des athlètes. ○ E-learning : La Forme physique pour l'entraîneur sportif, l'activité physique pour les entraîneurs sportifs et la nutrition sportive pour les entraîneurs proposent des stratégies pour soutenir la forme physique dans les contextes sportifs. <p>• Éducateurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ E-learning : Forme physique unifié pour les éducateurs soutient la mise en œuvre de la forme physique à l'école. <p>• Athlètes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les leaders d'athlètes peuvent être formés en tant que capitaines de Forme physique, afin de garantir que la forme physique soit un composante clé de l'expérience sportive. <p>• Professionnels de la Forme physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ E-learning : la Formation en ligne sur la Forme physique inclusive enseigne comment soutenir les personnes avec DI dans le fitness.
 <p>Technologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Application Special Olympics Fitness: Peut être utilisée pour mettre en place des défis de 6 à 8 semaines (ou plus) afin de développer des programmes de fitness continus! <ul style="list-style-type: none"> ○ Gratuit via le Play Stores Apple et Google. ○ Les athlètes et leurs soutiens peuvent utiliser des défis en dehors du fitness pour suivre leurs objectifs, leurs comportements de fitness, le sommeil, les activités de santé mentale, et bien plus encore ! ○ Contactez fitness@specialolympics.org pour un entraînement à l'application afin de lancer un défi de fitness avec vos athlètes.
 <p>Plaidoyer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cours de leader communautaire en activité physique : cours gratuit de l'American Council on Exercise (ACE) pour équiper les athlètes, bénévoles communautaires, aidants, Partenaires Unifiés et autres soutiens à la promotion du fitness communautaire afin d'élargir l'accès aux opportunités de fitness continu.