

# APPENDICE



- Plans de cours : Ressources à l'appui
- Ressources supplémentaires pour les entraîneurs



# Appendice

## PLANS DE COURS : RESSOURCES À L'APPUI



### Introduction aux Habitudes Saines

- [Suivi des habitudes saines](#)
- [Aperçu des athlètes en santé](#)
- [La santé bucco-dentaire et le corps](#)
- [Des minutes saines avec Megan : l'importance du sommeil](#)
- [Liste de contrôle pour un sommeil sain](#)
- [Conseils pour un sommeil sain](#)



### Activité Physique et Exercice

- [Guides d'échauffement et de récupération spécifiques au sport](#)
- [Vue d'ensemble de l'échauffement et de la récupération](#)
- [Vidéos d'échauffement et de récupération](#)
- [Guide Fit 5, cartes d'exercices et vidéos](#)
- [École de Force](#)



### Nutrition et Hydratation

- [Leçon 7 : Jeux des aliments - Activité stationnaire](#)
- [Les meilleures boissons : recettes d'eau infusée](#)
- [Guide Fit 5](#)
- [École de force : Zone des collations](#)



### Esprit pour le Jour de Match

- [Conseils des esprits forts contre le stress : le manuel du coach](#)
- [Cartes d'activités pour la respiration profonde](#)
- [5 Minutes pour esprits forts : Vidéo sur la respiration profonde](#)
- [Des messages puissants](#)

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ENTRAÎNEURS

- [Série de webinaires pour les entraîneurs 2023](#)
- [Série de webinaires pour les entraîneurs : Tableau de bord](#)
- [Guide d'évaluation de la condition physique et de la santé](#)
- [Site web des capitaines de fitness](#)
- [Module d'apprentissage en ligne pour les entraîneurs sportifs](#)
- [Site web de fitness pour les entraîneurs sportifs](#)
- [Normes minimales de fitness](#)
- [Site web des stations de performance](#)
- [Guides d'entraînement spécifiques au sport](#)
- [Sport : Formation de niveau 1 Module d'apprentissage en ligne pour assistant sportif](#)
- [Sport : Formation de niveau 2 Module d'apprentissage en ligne pour l'assistant de formation/coaching](#)
- [Sport : Module d'apprentissage en ligne pour les formateurs de niveau 3](#)
- [Sport : Sports Unifiés des Olympiques spéciaux - Module de formation en ligne](#)
- [Sport : module d'apprentissage en ligne sur la nutrition](#)

**Special  
Olympics**



Les **Normes minimales pour l'entraînement « Fit »** définissent les composantes qui doivent être intégrées dans chaque entraînement sportif. Elles peuvent être dirigées par des entraîneurs ou d'autres leaders clés, tels que les capitaines de fitness.

- 5 minutes d'échauffement avec étirements dynamiques
- 5 minutes de récupération avec étirements statiques
- Le conditionnement intégré à l'entraînement
- Promouvoir l'activité physique et la santé en dehors de l'entraînement
- Focus sur l'entraînement actif
- Pausés d'eau toutes les 15-20 minutes
- Les aliments sains sont encouragés dans les déplacements de l'équipe, y compris sur les terrain de jeu

# SUIVI HEBDOMADAIRE DES HABITUDES



NOM DE L'ATHLÈTE :

SEMAINE DU :

HABITUDE

DIM LUN MAR MER JEU VEN SAM

	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

MOTIVATION

RÉCOMPENSES



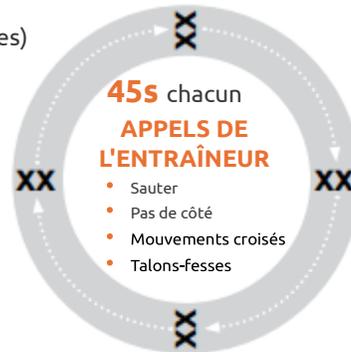
## EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT (11 minutes)

**Objectif :** Essayez de nouvelles façons de vous échauffer tout en vous concentrant sur la technique.

### 1. Activité aérobique (4 minutes)

Les athlètes marchent ou font du jogging (possibilité de s'échauffer avec un partenaire côte à côte pour maintenir un rythme modéré), se déplaçant en continu, et l'entraîneur change d'exercice toutes les 45 secondes.

- Sauts, pas de côté, mouvements croisés, talons-fesses, changement de direction à mi-chemin.



Exemple de diagramme 1

### 2. Étirements dynamiques (3 minutes)

Les athlètes se tiennent debout et se placent face à l'intérieur du cercle, à une longueur de bras. Effectuez 4 exercices de 45 secondes chacun.

- Balançoires de bras, cercles de hanches, balancements de jambes, genoux hauts



Exemple de diagramme 2

### 3. Mouvements spécifiques au sport (4 minutes)

Les athlètes restent dans le cercle. Placez un petit cône ou un marqueur devant chaque athlète. Demandez aux athlètes d'effectuer ces mouvements sur leur cône pendant 30 à 45 secondes chacun.

- Pas de côté ou sauts par-dessus ou derrière le cône
- Vers l'avant et vers l'arrière (saut ou pas par-dessus ou sur le côté)
- Déplacement dans un carré autour du cône, en regardant droit devant
- Tourner à droite, au centre, à gauche



Exemple de diagramme 3



## ALTERNATIVE À L'ACTIVITÉ « JEUX DES ALIMENTS »

(11 minutes)

**Objectif :** Accroître les connaissances et la capacité des athlètes à trouver des aliments sains dans leur marché local.

### Instructions :

Ajoutez les aliments ci-dessous à la bonne rangée des tableaux se trouvant sur les deux pages suivantes, selon l'endroit où vous pouvez les trouver dans votre marché local. Découpez les noms de la page 72 et collez-les ou écrivez-les dans les espaces. Cochez ou placez une ligne sur chaque aliment au fur et à mesure que vous les ajoutez pour vous aider à garder une trace.

LISTE DES ALIMENTS				
Pain pita	Lait	Bleuets	Lentilles	Fleurons de brocoli
Yogourt à la vanille	Haricots secs	Fruits surgelés	Pommes Fuji	Sorbet
Carottes miniatures	Maïs congelé	Pain complet	Souper congelé	Côtelettes d'agneau
Noix	Saumon	Laitue iceberg	Cheddar	Farine
Glace	Bagel à la cannelle	Margarine	Poitrine de poulet	Barres granola
Riz	Crème aigre	Pain naan	Porc	Croissant
Biscuits	Viande hachée	Eau gazeuse	Pâtes	Chips

Placez les aliments de la page précédente là où vous les trouverez sur le marché.

Les sections du marché peuvent être différentes là où vous vivez. Vous pouvez modifier le nom des sections pour qu'il corresponde à l'endroit où vous faites vos courses, ou ajouter les sections manquantes en bas.

SECTION DU MARCHÉ	
Boulangerie	
LISTE DES ALIMENTS	

SECTION DU MARCHÉ	
Fruits et légumes	
LISTE DES ALIMENTS	

SECTION DU MARCHÉ	
Laiterie	
LISTE DES ALIMENTS	

SECTION DU MARCHÉ	
Viandes	
LISTE DES ALIMENTS	

Placez les aliments de la page précédente là où vous les trouverez sur le marché.

Les sections du marché peuvent être différentes là où vous vivez. Vous pouvez modifier le nom des sections pour qu'il corresponde à l'endroit où vous faites vos courses, ou ajouter les sections manquantes en bas.

SECTION DU MARCHÉ	
Produits secs	
LISTE DES ALIMENTS	

SECTION DU MARCHÉ	
Collations	
LISTE DES ALIMENTS	

SECTION DU MARCHÉ	
Aliments surgelés	
LISTE DES ALIMENTS	



<b>Pain pita</b>	<b>Pain complet</b>	<b>Bagel à la cannelle</b>
<b>Riz</b>	<b>Haricots secs</b>	<b>Lentilles</b>
<b>Yogourt à la vanille</b>	<b>Lait</b>	<b>Cheddar</b>
<b>Viande hachée</b>	<b>Poitrine de poulet</b>	<b>Saumon</b>
<b>Laitue iceberg</b>	<b>Carottes miniatures</b>	<b>Fleurons de brocoli</b>
<b>Biscuits</b>	<b>Chips</b>	<b>Eau gazeuse</b>
<b>Pain naan</b>	<b>Margarine</b>	<b>Pommes Fuji</b>
<b>Farine</b>	<b>Côtelettes</b>	<b>Noix</b>
<b>Maïs congelé</b>	<b>Fruits surgelés</b>	<b>Sorbet</b>
<b>Croissant</b>	<b>Pâte</b>	<b>Crème aigre</b>
<b>Côtelettes d'agneau</b>	<b>Bleuets</b>	<b>Barres granola</b>
<b>Glace</b>	<b>Souper congelé</b>	



**Produits  
secs**

**Boulangerie**

Découpez ces cartes  
pour les utiliser comme  
en-tête d'activité



**Laiterie**

**Collations**

**Fruits et  
légumes**

**Aliments  
surgelés**

**Viandes**



SECTION DU MARCHÉ	LISTE DES ALIMENTS				
Boulangerie	Pain pita	Pain complet	Bagel à la cannelle	Croissant	Pain naan
Produits secs	Riz	Haricots secs	Lentilles	Pâtes	Farine
Laiterie	Yogourt à la vanille	Lait	Cheddar	Crème aigre	Margarine
Viandes	Viande hachée	Poitrine de poulet	Saumon	Côtelettes d'agneau	Porc
Fruits et légumes	Laitue iceberg	Carottes miniatures	Fleurons de brocoli	Bleuets	Pommes Fuji
Collations	Biscuits	Chips	Eau gazeuse	Barres granola	Noix
Aliments surgelés	Glace	Dîner surgelé	Maïs congelé	Fruits surgelés	Sorbet

