

LE FITNESS À TRAVERS LE SPORT PLAYBOOK



**Special
Olympics**



TABLE DES MATIÈRES



Introduction au Playbook

Vue d'ensemble et stratégies pour les entraîneurs
Suivi des habitudes saines et conseils

3
4
7



Introduction aux Saines Habitudes

Leçon 1 : Prenez soin de vous
Leçon 2 : Faites de beaux rêves

11
12
16



Activité Physique et Exercice

Leçon 3 : Un bon échauffement
Leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?
Leçon 5 : S'asseoir moins, bouger plus
Leçon 6 : Quatre types d'exercices

19
20
24
28
31



Nutrition et Hydratation

Leçon 7 : Un tour au marché
Leçon 8 : Pensez au sucre
Leçon 9 : Carburant pour la performance

35
36
40
44



État d'esprit du jour du match

Leçon 10 : Conseils pour lutter contre le stress
Leçon 11 : Il suffit de respirer
Leçon 12 : Des messages puissants

47
48
52
56



Activités Homeplay

Introduction aux saines habitudes
Activité physique et exercice
Nutrition et hydratation
État d'esprit du jour du match

59
A1
B1
C1
J1



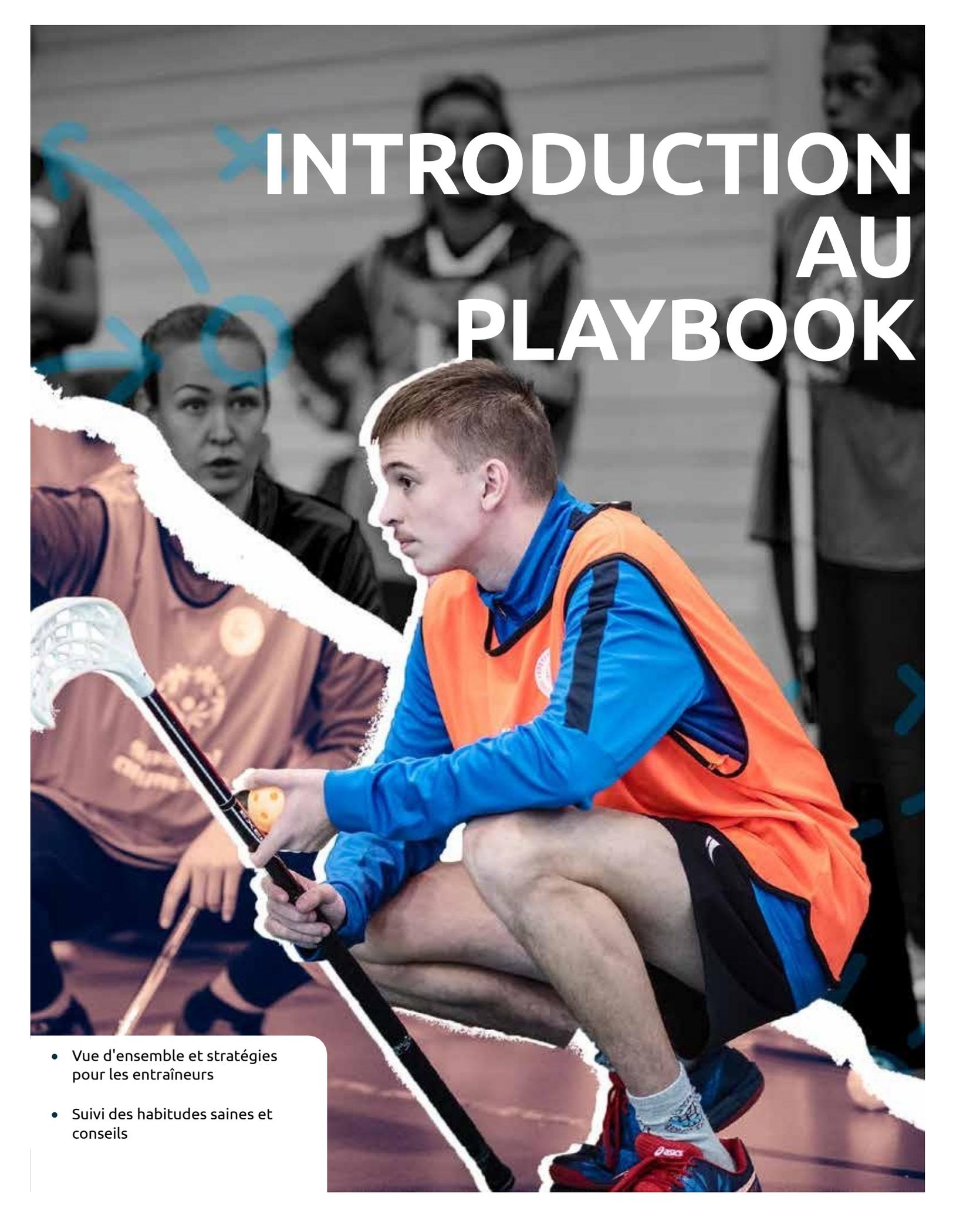
Appendice

Plans de cours : ressources à l'appui
Ressources supplémentaires pour les entraîneurs
Formulaires et graphiques utiles
Plan de leçon : autres options

63
64
65
66
68



INTRODUCTION AU PLAYBOOK



- Vue d'ensemble et stratégies pour les entraîneurs
- Suivi des habitudes saines et conseils



INTRODUCTION AU PLAYBOOK

Vue d'ensemble et stratégies pour les entraîneurs

Bienvenue à votre guide de conditionnement physique par le sport !

Il s'agit d'une ressource pratique pour vous en tant qu'entraîneur d'Olympiques spéciaux. Il a été créé pour vous aider à encourager de saines habitudes chez vos athlètes et leurs familles. Vous ne vous considérez peut-être pas comme un expert sur des sujets tels que l'activité physique, la nutrition ou les soins personnels. Cependant, vos athlètes vous admirent. Ils vous voient comme un mentor et un modèle à suivre !

Vous trouverez ci-après des informations et des activités précises, pertinentes et attrayantes. Vous pouvez les utiliser pour favoriser la santé et les performances optimales de vos athlètes.

Ce guide est conçu pour vous fournir des informations et des idées pour enseigner à vos athlètes des sujets liés au conditionnement physique. Nous ne vous demandons que de rester ouvert à essayer de nouvelles activités. Si vous êtes prêt à rire et à apprendre avec vos athlètes, le Playbook de fitness à travers le sport est fait pour vous ! Nous allons vous montrer plusieurs façons de l'utiliser pour aider vos athlètes.

Le Playbook de fitness à travers le sport comprend :

- De l'information pour favoriser de saines habitudes chez vos athlètes.
- 12 plans de cours dans quatre domaines :
 - 1) Introduction aux saines habitudes
 - 2) Activité physique et exercice
 - 3) Nutrition et hydratation, et
 - 4) Esprit pour le jour de match
- « Homeplay » pour les athlètes et leurs aidants afin de travailler chez eux.
- Ressources de soutien et de formation pour les entraîneurs, les athlètes et les parents/aidants.

À propos des plans de cours

Chaque leçon de remise en forme dans ce guide dure de 20 à 25 minutes et suit le format suivant :

- 1) Accueil & rencontre
- 2) Point fort ou activité principale
- 3) Question du jour pour les athlètes
- 4) Conclusion/Clôture

Les plans de cours nécessitent très peu de matériel et peuvent être enseignés pratiquement n'importe où. Vous pouvez personnaliser la façon dont vous proposez les cours en fonction de vos athlètes, du temps et de l'espace dont vous disposez. Pour soutenir l'apprentissage, nous avons inclus dans chaque leçon du temps pour la discussion et la réflexion. Dans la mesure du possible, nous avons intégré les ressources existantes d'Olympiques spéciaux, comme les cartes d'exercices Fit 5.

Sections et sujets du plan de cours



Introduction aux saines habitudes

Leçon 1 : Prenez soin de vous
Leçon 2 : Faites de beaux rêves



Activité physique et exercice

Leçon 3 : Un bon échauffement
Leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?
Leçon 5 : S'asseoir moins, bouger plus
Leçon 6 : Quatre types d'exercices



Nutrition et hydratation

Leçon 7 : Un tour au marché
Leçon 8 : Pensez avec sucre
Leçon 9 : Carburant pour la performance



État d'esprit du jour du match

Leçon 10 : Conseils pour lutter contre le stress
Leçon 11 : Il suffit de respirer
Leçon 12 : Des messages puissants

Trois façons d'utiliser le Playbook de fitness à travers le sport

1. Programmes de conditionnement physique structurés

- Prévoyez plus de temps (20 à 25 minutes) pour terminer une leçon du Playbook de fitness par le sport, ou une partie d'une leçon, avant ou après vos séances d'entraînement sportif.
- Un programme qui dure 6 semaines ou davantage est plus susceptible de produire des changements de comportement, d'améliorer le bien-être et d'augmenter les performances sportives grâce à la possibilité d'acquérir des habitudes saines. Cela peut se faire en une leçon par semaine ou s'étaler sur plusieurs semaines.
- Présentez le Playbook de fitness à travers le sport et la logistique lors d'une réunion d'équipe.
- Invitez les aidants à assister et/ou à participer aux cours.
- Obtenez le soutien des capitaines de fitness, si vous avez des leaders sportifs qui jouent ce rôle.
- Fournissez à chaque athlète un dossier contenant des ressources et des feuilles de travail pour faire des activités à la maison (Homeplay).

Lors de la première réunion de la saison, l'équipe bleue a convenu d'ajouter 30 minutes à une séance d'entraînement par semaine pour compléter les leçons du Playbook Fitness. Les athlètes et leurs aidants se sont engagés à arriver 30 minutes à l'avance pour les entraînements pendant les 12 semaines. Un parent a offert de l'aide pour la communication et la distribution des brochures Homeplay (activités à faire chez soi). L'entraîneur prévoit revoir les plans de cours dans le cadre de sa préparation pour l'entraînement de la

2. Intégrez du contenu tout au long de la saison

Apprenez à connaître le contenu et intégrez les thèmes du Playbook au cours de la saison :

- Incluez des ressources et des liens dans les communications d'équipe.
- Utilisez le contenu pour répondre à des défis ou à des opportunités spécifiques auxquels vos athlètes sont confrontés. Par exemple, si vous voyez beaucoup de boissons sucrées avant et après les séances d'entraînement, partagez les ressources et les documents « Be Sugar Smart / Pensez au sucre ».
- Donnez l'exemple et célébrez les habitudes saines que vous observez tout au long de la saison. Utilisez les suggestions des leçons pour orienter les discussions.
- Utilisez les activités des leçons pour renforcer l'esprit d'équipe lors des sorties.
- Aidez les athlètes à créer, suivre et atteindre des objectifs liés à la forme physique.

L'entraîneur examine le Playbook de fitness par le sport pour se familiariser avec le contenu et les activités. Au cours d'une séance d'entraînement par semaine, le coach choisit un sujet parmi les leçons et l'intègre au début de l'entraînement. À l'aide de la leçon 1 : Prenez soin de vous, l'entraîneur peut demander aux athlètes au début de l'entraînement « Vous êtes-vous lavé les mains avant de manger aujourd'hui ? » ou à la fin de l'entraînement, le coach peut dire : « N'oubliez pas de laver vos vêtements d'entraînement, nous avons beaucoup transpiré aujourd'hui ! »

L'entraîneur poursuit ce thème dans ses discussions avec l'équipe en envoyant le lien vers le « Tableau ou la carte de pointage des habitudes saines » et en invitant les athlètes et les aidants à compléter l'activité pour trouver des idées sur la façon de rester en bonne santé et en forme. L'entraîneur renforce le thème des soins personnels lors des compétitions avec des rappels tels que « n'oubliez pas de vous laver les mains avant de manger ».

3. Intégrez les activités dans les pratiques existantes

Intégrer les principales activités des plans de cours dans les pratiques pour soutenir les **Normes minimales d'entraînement pour la forme** (*Minimum Fit Practice Standards*):

- Intégrez certaines activités ou discussions dans les routines d'échauffement ou de récupération.
- Planifiez des activités à utiliser comme événements de consolidation d'équipe au début de la saison, lors des déplacements, voyages en voiture ou entre deux événements de compétition.
- Partagez les ressources et les activités à faire à la maison dans les communications d'équipe.

L'entraîneur passe en revue le Playbook Fitness pour se familiariser avec le contenu et les activités. Ils prévoient d'incorporer des versions condensées des activités dans la première ou la dernière minute de chaque séance d'entraînement tout au long de la saison.

À l'aide de la leçon 1 : Prenez soin de vous, l'entraîneur choisit un ou deux des Défis d'habitudes saines à exécuter avec l'équipe pendant la récupération et les étirements. « Nous savons tous que les fruits et les légumes sont bons pour nous parce que les vitamines et les minéraux nous aident à combattre le rhume, à garder nos yeux et notre peau en bonne santé et à garder notre cœur, nos muscles et nos os forts. Nous allons voir combien de légumes différents nous pouvons nommer tout en faisant nos étirements des quadriceps. Qui veut commencer ?

À l'aide de la leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ? l'entraîneur anime l'activité « Tu préfères » avec les athlètes dans le cadre de l'échauffement.

Dernier point pour les entraîneurs

Les instructions et les messages-guides de cette ressource sont des orientations qui peuvent être adaptées à votre style d'entraînement et aux besoins de vos athlètes. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec le contenu, nous vous encourageons à adapter le mode de livraison ou transmission afin d'améliorer votre expérience et celle de vos athlètes.



INTRODUCTION AU PLAYBOOK

Suivi des habitudes saines et conseils

Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*)

Au fur et à mesure que les athlètes terminent les activités de Fitness à travers le sport, on leur demandera d'ajouter de nouvelles habitudes saines à leur dossier. Les athlètes peuvent utiliser le Suivi des habitudes sur la page suivante pour suivre leurs progrès.

Si les sportifs oublient leurs habitudes, ne vous inquiétez pas ! Partagez un message positif avec eux (« Vous avez été un peu distrait, mais vous êtes de retour ! ») et reprenez vos habitudes dès que vous le pouvez. Les athlètes peuvent également utiliser les Conseils sur les habitudes saines pour les aider à réussir.

Exemple de suivi d'habitudes :

SUIVI HEBDOMADAIRE DES HABITUDES		<i>Special Olympics</i> 					
NOM DE L'ATHLÈTE :		Claire					
SEMAINE : <u>Du 2 au 8 juillet</u>							
HABITUDE	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
<i>Effectuer une activité que j'aime</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Préparer 2 fitness snacks ou (snacks de mouvement) par jour</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

RÉCOMPENSE

vos efforts, remettez-vous immédiatement sur la bonne voie.

Fiche-conseils sur les habitudes saines

Voici quelques conseils simples qui se sont avérés efficaces pour aider toute personne intéressée à améliorer ou à maintenir une bonne santé.

Utilisez le Suivi hebdomadaire des habitudes

L'utilisation du Suivi hebdomadaire des habitudes vous aidera à voir votre progrès et vous permettra de vous féliciter d'avoir donné le meilleur de vous-même pour rester en bonne santé. Gardez une trace de cette performance positive et essayez de ne pas briser la tendance. Lorsque vous oubliez ou vous relâchez, reprenez votre rythme immédiatement.

Comprenez le pourquoi

Rédigez pourquoi il est important pour vous d'être en bonne santé. Vous êtes plus susceptible de faire un changement si vous savez comment cela va vous aider à devenir le genre de personne que vous voulez être.

Par exemple : si vous voulez être le meilleur athlète possible, pensez aux choses que les athlètes qui réussissent feraient pour prendre soin d'eux-mêmes. Quelles habitudes de la Carte de pointage des habitudes saines vous rapprocheront de vos objectifs ?

Les petits pas font une grande différence

Il peut être tentant de se fixer un grand objectif, mais les bonnes habitudes viennent de petits pas qui sont faits de manière constante. Tout ce que vous avez à faire est de vous concentrer sur l'amélioration de 1% chaque jour. Les petits changements sont plus faciles et, avec le temps, ils se transforment en grands changements.

Par exemple : si vous voulez manger plus de légumes, vous pouvez commencer par ajouter une portion supplémentaire de légumes à un repas par jour. Cela représente 7 portions de légumes de plus en une semaine.

Partagez votre intention ou votre plan

Lorsque vous écrivez quelque chose que vous aimeriez faire, vous avez plus de chances de le faire !

Il y a un espace pour écrire votre intention ou votre plan à la fin de chaque activité Homeplay. Gardez à l'esprit qu'il n'est pas nécessaire que l'intention soit écrite. Exprimez votre intention de la manière qui vous convient le mieux.

Par exemple : je vais (comportement) *éteindre l'écran à 20 heures tous les soirs.*

Utilisez l'empilement d'habitudes

Vous pouvez également essayer d'ajouter une habitude saine avant ou après quelque chose que vous faites déjà. Après (HABITUDE ACTUELLE), je vais (NOUVELLE HABITUDE)

Par exemple : *Après le dîner, je préparerai mes collations santé pour la journée suivante.*

Une autre façon de s'y prendre est d'associer une action que vous voulez ou aimez faire avec une action que vous devez faire.

Par exemple : *je vais aller jouer avec mon chien après mon entraînement.*

Entourez-vous de personnes qui soutiennent les comportements souhaités

Il est plus facile de faire des choix sains si votre entraîneur, vos coéquipiers et vos aidants soutiennent vos actions et se soutiennent mutuellement. Les défis, tels que « Éliminer les boissons sucrées », sont plus amusants et motivants lorsque toute l'équipe y participe.

Par exemple : demandez à un membre de votre famille de vous rappeler de réaliser vos exercices de respiration tous les soirs avant de vous coucher. Ou mieux encore, demandez-lui de les faire avec vous !

Simplifiez tout

Moins il vous faudra de temps pour réaliser une habitude, plus vous aurez de chances de réussir.

Par exemple : si vous passez du temps le dimanche à hacher des légumes, il vous sera plus facile et il est fort probable que vous finirez par choisir des légumes comme collation tout au long de la semaine.

Utilisez la technologie

Il existe de nombreuses applications ou outils en ligne qui peuvent vous aider à rester organisé et motivé. Demandez à vos coéquipiers de partager une application qu'ils utilisent pour suivre leurs objectifs et choisir des recettes saines, des exercices ou des méditations.

Par exemple : voilà un cas où vous n'avez besoin d'aucune application ! Il suffit de régler une alarme sur votre montre ou votre téléphone portable à la même heure chaque jour pour vous rappeler de prendre une collation de mouvement ou *fitness snack* (pause d'activité ou de remise en forme pendant la journée).

Récompensez-vous

Reconnaissez vos efforts, célébrez vos réussites et réfléchissez à quel point vous vous sentez bien lorsque vous prenez soin de vous.

Par exemple : Après avoir fait de l'exercice à la maison, prenez 5 minutes pour vous détendre et écouter votre chanson préférée.

Rendez-le plus difficile

Vous pouvez vous débarrasser d'une mauvaise habitude en créant des obstacles qui la rendent plus difficile.

Par exemple : il faut marcher plus pour aller au magasin et acheter un sac de chips que pour aller dans le placard et en ouvrir un. Si vous n'avez pas de malbouffe dans le placard, vous êtes moins susceptible de choisir des collations malsaines.

** Conseils d'habitudes saines adaptés de Atomic Habits de James Clear*

INTRODUCTION AUX HABITUDES SAINES



- Leçon 1 : Prenez soin de vous
- Leçon 2 : Faites de beaux rêves



INTRODUCTION AUX HABITUDES SAINES

Leçon 1 : Prenez soin de vous

Les athlètes qui prennent soin d'eux se sentent mieux et ont plus d'énergie pour le sport et la vie quotidienne. Dans cette leçon, les athlètes apprendront ce que sont les habitudes saines et les moyens d'intégrer des comportements plus sains dans leur routine.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes découvrent différentes habitudes saines et leurs avantages.
- Les entraîneurs et les parents/aidants aident les athlètes à identifier une chose qu'ils feront pour soutenir leur santé.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Défi des habitudes saines
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et discutez sur leur routine matinale jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Que faites-vous pour bien commencer la journée ?

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour du Fitness à travers le sport.

La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Prenez soin de vous ! Les habitudes saines sont des choses que nous faisons pour prendre soin de notre corps et nous sentir au mieux de notre forme. Par exemple, se laver les mains nous empêche de transmettre des germes qui peuvent nous rendre malades.

Que faites-vous pour prendre soin de votre

Note aux entraîneurs : Malgré des besoins importants et des risques accrus pour la santé, les personnes ayant une déficience intellectuelle (DI) se voient souvent refuser des services de santé et ont une espérance de vie plus courte que la population générale. Cette leçon est conçue pour sensibiliser les athlètes et leurs familles à l'importance des contrôles réguliers et des pratiques d'auto-soins.



DÉFI DES HABITUDES SAINES (11 minutes)

Objectif : Mettre en évidence les différentes façons dont les athlètes peuvent prendre soin d'eux-mêmes.

Instructions :

- *Voyons ce que nous savons sur les habitudes saines ou sur les choses que nous pouvons faire pour prendre soin de notre corps !*
- Décidez si vous allez débattre en équipe ou en binômes.
- Lisez l'habitude et l'avantage, puis partagez le défi.
- Laissez le temps aux paires de discuter ou demandez aux athlètes de lever la main. Envisagez une limite de temps si nécessaire pour garder les athlètes concentrés.
- Modifiez les défis au besoin. Évitez les sujets qui peuvent ne pas être pertinents ou appropriés pour vos athlètes.

HABITUDE	AVANTAGE	DÉFI
Manger au moins 5 fruits et légumes par jour	Immunité : ceci aide à combattre le rhume, maintient les yeux et la peau sains, les muscles cardiaques et les os forts.	Énumérez autant de fruits et de légumes que possible.
Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour	Santé cardiaque, humeur, énergie, force, vitesse, endurance, flexibilité, prévention des maladies, obésité.	Énumérez autant de sports ou d'activités différents que possible.
Passez des examens médicaux régulièrement et assistez aux dépistages des athlètes en bonne santé (<i>Healthy Athletes</i>) d'Olympiques spéciaux.	<p>MedFest : Des examens physiques réguliers assurés par un médecin peuvent garantir que vous ne souffrez d'aucune maladie qui pourrait vous rendre malade.</p> <p>Pieds en forme : Il est important de porter les bonnes chaussures et chaussettes pour éviter les douleurs aux pieds et aux chevilles.</p> <p>Audition saine : Les examens auditifs peuvent aider à découvrir des problèmes potentiels d'oreille et d'audition.</p> <p>Les yeux ouverts : Les examens de la vue vous aideront à déterminer si vous avez besoin de lunettes, de lunettes de soleil ou de lunettes spéciales pour votre sport.</p>	<p>Énumérez tous les types de professionnels de la santé auxquels vous pouvez penser. Un professionnel de la santé peut être toute personne qui nous aide lorsque nous sommes malades ou blessés ou quand nous avons un problème dans une partie de notre corps.</p> <p>(Exemples - modifiez-les en fonction de votre région)</p> <p><i>Œil : Optométriste</i> <i>Pied : Podologue</i> <i>Régime alimentaire : Diététicien ou nutritionniste</i> <i>Dents : Dentiste</i> <i>Oreilles : Audiologiste</i> <i>Blessures sportives : physiothérapeute, entraîneur sportif</i></p>
Dormez au moins 7 heures par nuit	Après une séance d'entraînement, le corps a besoin de suffisamment de temps pour réparer et reconstituer les muscles travaillés pendant l'exercice. Le sommeil et les jours de repos peuvent aider votre corps à récupérer et vous donner de la concentration et de la motivation, ce qui vous permet de donner le meilleur de vous-même dans l'activité physique de votre choix. Une bonne nuit de sommeil aidera votre cerveau à absorber tout ce que vous apprenez chaque jour.	<p>Énumérez les choses que vous pouvez faire pour assurer une bonne nuit de sommeil :</p> <p><i>Limiter les écrans</i> <i>Se détendre</i> <i>Une routine</i> <i>Éviter la caféine</i> <i>Chambre fraîche et sombre</i> <i>Exercice</i></p>
Adoptez une bonne hygiène corporelle	L'hygiène personnelle est le moyen de garder votre corps propre et d'éviter les maladies et la propagation des germes. Les germes de la sueur peuvent également s'accumuler sur les vêtements, c'est pourquoi il est important de laver régulièrement les vêtements d'entraînement.	<p>Énumérez les moyens de prévenir la propagation des germes.</p> <p><i>Se laver les mains en sortant des toilettes</i> <i>Se laver les mains avant de manger ou de préparer des aliments</i> <i>Ne pas se toucher le visage ou les yeux</i> <i>Se doucher après avoir transpiré</i> <i>Se changer les vêtements en sueur</i> <i>Lavage des vêtements de sport</i></p>
Prenez soin de votre santé bucco-dentaire	Prendre soin des dents prévient les caries et maintient les dents et les gencives fortes. Ceci prévient également des maladies telles que le cancer et les troubles cardiaques. Pour plus d'informations, cliquez ici .	<p>Énumérez les façons de prendre soin de vos dents.</p> <p><i>Se brosser les dents</i> <i>Utiliser la soie dentaire</i> <i>Contrôles</i> <i>Éviter les aliments collants et sucrés</i></p>



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quelle est l'habitude saine que vous pratiquez déjà ? Quelle habitude aimeriez-vous ajouter ?

- Entrez dans le **Suivi des habitudes hebdomadaires** (*Weekly Habit Tracker*) pour garder une trace de vos habitudes saines.



CLÔTURE (3 minutes)

Pour clore la séance, remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez une stratégie qui a fonctionné pour vous lorsqu'il s'agit d'ajouter une nouvelle habitude saine à votre routine.**

Rappels :

- **Homeplay (à faire chez soi) : Carte de pointage des habitudes saines** (*Healthy Habits Scoreboard*) – Pour cette activité Homeplay, vous répondrez à des questions sur la façon dont vous prenez soin de vous. Vous pouvez également demander à un parent, à un tuteur ou à un ami de la remplir avec vous et de discuter comment vous pouvez vous soutenir mutuellement pour rester en bonne santé.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- [Homeplay : Carte de pointage des habitudes saines](#)
- [La santé bucco-dentaire et le corps](#)
- [Athlètes en santé](#) - Renseignez-vous auprès de votre bureau local d'Olympiques spéciaux pour savoir où vos athlètes peuvent accéder aux enseignements et aux dépistages de santé gratuits.



INTRODUCTION AUX SAINES HABITUDES

Leçon 2 : Faites de beaux rêves

Après une séance d'entraînement, le corps a besoin de temps pour se reposer, réparer et reconstituer les muscles travaillés pendant l'exercice. Cette leçon passera en revue l'importance du sommeil et fournira aux athlètes des conseils pour les aider à passer une bonne nuit de sommeil.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent l'importance du sommeil, du repos et de la récupération.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à identifier un petit changement qu'ils peuvent apporter à leur routine nocturne.

ÉQUIPEMENT /MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Conseils pour dormir 1. Vrai ou faux (7) 2. Détente (4)
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et à parler de leurs habitudes de sommeil jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Que faites-vous afin de vous préparer pour aller au lit ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur la Fitness par le sport.

La leçon d'aujourd'hui s'appelle Sweet Dreams/Faites de beaux rêves ! Le sommeil et les jours de repos peuvent aider à la récupération, à la concentration et à la motivation, vous permettant de faire de votre mieux dans l'activité physique de votre choix.



CONSEILS POUR DORMIR (3 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes des pratiques de sommeil saines et les aider à visualiser leur routine de sommeil.

Instructions :

1. Vrai ou faux :

- Je vais lire une liste de conseils pour dormir. Dites-moi si le conseil est vrai ou faux.
 - Si c'est vrai, faites une lettre V avec votre corps : tenez-vous droit, les bras tendus. En revanche, si c'est faux, secouez la tête en signe de « non » ou bougez votre doigt.
 - Il existe l'option d'utiliser « les pouces vers le haut pour signaler le vrai » et « les pouces vers le bas pour le faux ».
- Utilisez la brochure **Conseils pour un sommeil sain** (*Healthy Sleeping Tips*) pour en savoir plus.

QUESTIONS	RÉPONSE
Regarder la télévision jusqu'à l'heure du coucher vous aidera à vous endormir plus rapidement.	FAUX
Vous devez éviter les boissons contenant de la caféine, telles que le café, les sodas, le thé et le chocolat, 4 heures avant le coucher.	VRAI
Une bonne routine de sommeil consiste à faire des activités relaxantes avant de se coucher et à se coucher à la même heure chaque soir.	VRAI
Une pièce plus chaude avec une lampe allumée vous aidera à dormir.	FAUX
Vous devriez faire 100 jumping jacks (sauts en étoile) juste avant de vous mettre au lit.	FAUX
La plupart des athlètes peuvent s'en sortir avec 4 heures de sommeil par nuit.	FAUX
Prendre deux jours de repos actif par semaine, ainsi qu'un sommeil réparateur chaque nuit, vous aidera à vous sentir bien et à donner le meilleur de vous-même.	VRAI

2. Se détendre

- Demandez aux athlètes de s'allonger ou de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux.
- Nous commençons par quelques respirations relaxantes. En respirant par le nez, imaginez que vous sentez une fleur. En expirant par la bouche, imaginez que vous soufflez doucement une bougie.
- Invitez les athlètes à continuer cette respiration les yeux fermés :
 - Pendant que vous continuez à respirer, pensez à votre routine de sommeil.
 - Imaginez éteindre la télévision ou les écrans 2 heures avant de vous coucher,
 - Imaginez faire certains de vos étirements préférés,
 - Imaginez que vous vous brossez les dents,
 - Quelles autres activités faites-vous avant de vous coucher ?
 - Enfin, imaginez que vous vous mettez au lit et que vous vous endormez. (attendez 30 à 60 secondes avant de continuer)
 - Recentrez-vous lentement sur le groupe. Prenez votre temps, faites quelques étirements, remuez-vous, et asseyez-vous lentement dans sur le lit.
- Prévoyez du temps pour que les athlètes restent assis pour la Question du Jour
- Il y a la possibilité d'effectuer cette activité à la fin d'une séance d'entraînement en tant qu'activité de visualisation et de pleine conscience.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Lorsque vous vous détendiez, qu'est-ce que vous imaginiez faire pour vous préparer au sommeil ?

- Énumérez les activités dans les Conseils pour un sommeil sain si elles ont besoin d'un rappel.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouvelles habitudes à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez quelque chose sur votre routine de sommeil.**

Une activité qui m'aide à me détendre avant de me coucher est _____.

Rappels :

- **Homeplay (à faire chez soi) : Liste de contrôle pour un sommeil sain** (*Healthy Sleep Checklist*)
Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous passerez en revue la liste de contrôle pour un sommeil sain qui vous donnera des idées pour dormir 7 à 9 heures chaque nuit.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

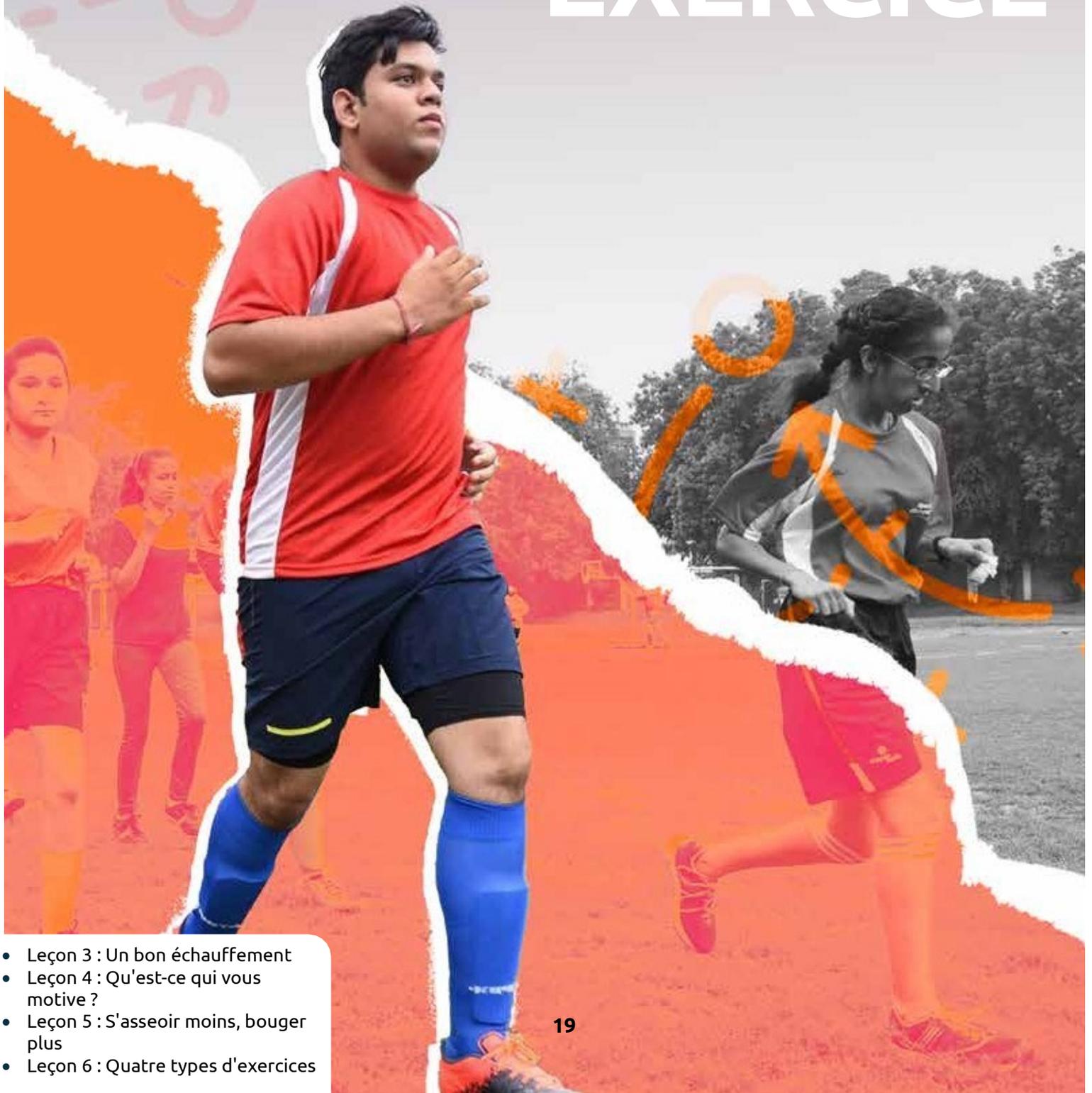
Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Liste de contrôle pour un sommeil sain
- 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



- Leçon 3 : Un bon échauffement
- Leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?
- Leçon 5 : S'asseoir moins, bouger plus
- Leçon 6 : Quatre types d'exercices



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 3 : Un bon échauffement

Un échauffement stimulant est important pour que les athlètes se concentrent et pour fixer le rythme de l'entraînement. Cette leçon sera l'occasion d'établir une routine d'échauffement et de rappeler aux athlètes la bonne façon de s'échauffer.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent et réalisent des activités d'échauffement spécifiques à leur sport.
- Les entraîneurs renforcent la technique et la cohérence dans l'exécution d'échauffements dynamiques.
- Les entraîneurs et les athlètes explorent des moyens créatifs de garder les échauffements attrayants.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Facultatif : cônes (1 par athlète)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Échauffons-nous
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et discutez de leurs activités préférées jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Quels autres sports, activités ou passe-temps aimez-vous ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le Fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule «Un bon échauffement? ». Demandez aux athlètes pourquoi l'échauffement est important.*

Note aux entraîneurs : Des échauffements dynamiques doivent être effectués avant chaque entraînement, compétition ou série d'exercices (même à la maison !). Un bon échauffement est important pour tout plan d'activité. C'est amusant et cela aide à prévenir les blessures. Rendez vos échauffements agréables et efficaces en mélangeant activités ludiques et stimulantes. Si l'on s'y prend bien, cela peut être une excellente occasion d'échauffer les muscles qui seront utilisés pendant l'entraînement, tout en mettant au défi les athlètes avec une variété de compétences motrices, notamment l'agilité, l'équilibre et la coordination.



ÉCHAUFFONS-NOUS (11 minutes)

Objectif : Examiner et pratiquer des activités d'échauffement dont il a été démontré qu'elles réduisent les blessures et améliorent les performances des athlètes lorsqu'elles sont effectuées régulièrement et avec une technique appropriée. Voir [l'annexe](#) pour une routine d'échauffement simple.

Instructions:

- *Nous allons faire un échauffement au cours duquel l'objectif est d'effectuer les mouvements le mieux possible. Cela signifie ralentir et se concentrer sur la bonne exécution des mouvements. Pendant l'échauffement, nous nous concentrerons sur l'exécution de toute l'amplitude de mouvement de chaque exercice.*
- *Notre échauffement comprendra trois composantes : l'activité aérobique, les étirements dynamiques et les mouvements spécifiques au sport.*

1. Activité aérobique (4 minutes)

- Demandez aux athlètes d'effectuer des exercices d'aérobic pour augmenter leur rythme cardiaque, comme la marche, le jogging, les sauts, les talons-fesses (*butt kicks*), les sauts de sprinter, le karaoké (croisements latéraux, vigne) autour ou à travers l'espace de jeu.

Choisissez une option :

- **Échauffement social :** Intégrez une composante sociale en demandant aux athlètes de parler à un coéquipier pendant qu'ils courent ou de se saluer lorsqu'ils se croisent. Planifiez un signal et un temps de transition pour que les athlètes sachent quand la « partie sociale » est terminée et qu'il est temps de se concentrer sur l'activité suivante.
- **Jouez à un jeu :** Jouez à un jeu qui intègre différentes activités d'endurance, telles que « Captain Is Coming / Le capitaine arrive » (donnez différents ordres pour que les athlètes les suivent : sautez au port (mur le plus éloigné), courez jusqu'au centre du navire, marchez sur la planche (faites 5 pas et sautez !), ramez votre bateau (asseyez-vous sur le sol et ramez), etc.
- **Danse gelée :** Mettez de la musique et demandez aux athlètes de faire différents mouvements au rythme de la musique. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent rester « figés » ou tenir la dernière pose.

2. Étirements dynamiques (3 minutes)

- Les étirements dynamiques sont des mouvements actifs et contrôlés qui font passer les parties de votre corps à travers une gamme complète de mouvements. Quelques exemples sont les genoux hauts, les balancements de bras, les cercles de hanches, les balancements de jambes, etc.
- Consultez les guides d'échauffement spécifiques à votre sport et sélectionnez des étirements dynamiques qui activent les différents muscles utilisés dans votre sport.
- Les athlètes doivent effectuer entre 15 et 20 répétitions de chaque exercice. Beaucoup de ces étirements peuvent être effectués sur place ou dans l'espace de jeu.

- **Option :**
Suivez le leader : L'entraîneur, le capitaine de fitness ou d'autres membres de l'équipe choisissent à tour de rôle un étirement dynamique préféré de l'équipe, puis le transmettent à un autre membre de l'équipe. Cela peut également se faire en duo, où les partenaires se guident à tour de rôle à travers un étirement dynamique.

3. Mouvements spécifiques au sport (4 minutes)

- **Option 1 :** Choisissez 1 à 2 compétences de votre sport et demandez aux athlètes de les « répéter » de manière lente et contrôlée. Mettez l'accent sur des éléments tels que le suivi, la position du corps ou l'accélération.

Exemples de mouvements spécifiques au sport :

- Dribble contrôlé au basket-ball
 - Squats pour le ski alpin
 - Lancers (passes) et réceptions au baseball
 - Manipulation du bâton autour des cônes pour le hockey sur gazon
- **Option 2 :** Si vous préférez, vous pouvez utiliser cette activité avec des cônes pour développer l'agilité, l'équilibre et la coordination et pour aider à développer l'athlétisme en général.

Placez les cônes uniformément dans tout l'espace. Demandez à chaque athlète de se tenir derrière l'un des cônes, face à vous. *Nous allons faire quelques exercices pour travailler notre vitesse et notre coordination. Tenez-vous debout et regardez-moi. Je vais chronométrer chaque mouvement pendant 15 secondes.*

Expliquez et démontrez divers mouvements tels que :

- Sauts latéraux par-dessus le cône (ou derrière le cône)
- Sauts par-dessus et derrière (ou à côté du cône)
- Déplacement dans un carré autour du cône, en regardant droit devant
- *Twisties* / Rotations ou Torsions (saut de 180 degrés) - mettez-vous derrière le cône, sautez et tournez de manière à être face au côté droit, de retour au centre, puis à gauche. Côté, centre, côté centre.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quelles autres activités d'échauffement avez-vous faites auparavant ?

Demandez aux athlètes s'ils ont fait d'autres échauffements à l'école ou dans d'autres sports.

En quoi vos autres échauffements ressemblaient-ils à ceux que nous avons faits aujourd'hui ? En quoi étaient-ils différents ?

- Rappelez aux athlètes que l'échauffement doit être spécifique à l'activité ou au sport qu'ils pratiquent.
- Gardez certaines de ces idées à l'esprit pour les intégrer à votre échauffement à l'avenir. Envisagez un défi d'équipe pour trouver différentes idées d'échauffement.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*).



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez les aspects positifs observés pendant les activités d'échauffement.** Voici quelques suggestions :

- *J'ai vraiment aimé la façon dont vous avez ralenti et travaillé sur la technique.*
- *J'ai vraiment aimé la façon dont vous vous êtes soutenus mutuellement.*
- Autres domaines à prendre en compte : l'effort, la concentration, la technique, la coopération, les sourires et la créativité.

Rappels :

- **Homeplay (à faire chez soi) : Liste de contrôle de préparation à l'entraînement** (*Workout Readiness Checklist*) – Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous utiliserez la liste de contrôle de préparation à l'entraînement pour vous aider à être parfaitement préparé pour vos entraînements sportifs et vos compétitions.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé aujourd'hui ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Liste de contrôle de préparation à l'entraînement
- Leçon 3 : Un bon échauffement | Routine d'échauffement simple
- Guides d'exercices d'échauffement et récupération spécifiques au sport
- Vidéos d'échauffements et de récupérations dynamiques
- Vue d'ensemble des échauffements et des récupérations dynamiques



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?

Nous sommes plus susceptibles de pratiquer un sport ou un exercice qui met en valeur l'activité physique que nous aimons ou qui est significative pour nous. Cette leçon aidera les athlètes à déterminer « ce qui les fait bouger ».

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes identifient les principales raisons pour lesquelles ils pratiquent des sports et des activités.
- Les athlètes choisissent d'autres activités qu'ils aimeraient essayer en fonction de leurs préférences.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à trouver de nouvelles façons de rester actifs en dehors du sport pour atteindre leurs objectifs personnels et de santé.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Cartes d'exercices Fit 5

PLAN DE LA LEÇON

25 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
8 minutes	Préfériez-vous...
8 minutes	Circuit Fit 5
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture et Homeplay (activités à faire chez soi)



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher avec un partenaire et discutez de leurs activités préférées jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Quels autres sports, activités ou passe-temps aimez-vous ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le Fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Qu'est-ce qui vous motive ? » et elle porte sur l'activité physique ! Je vais voir ce que vous aimez dans l'activité physique et le sport. À la fin, nous mettrons le corps en mouvement.*



PRÉFÉRIEZ-VOUS... (8 minutes)

Objectif : Sensibiliser les athlètes à ce qu'ils aiment dans l'activité physique et le sport.

Instructions :

- Demandez aux athlètes de se séparer dans l'aire de jeu.
- Signalez une série de deux options : l'option 1 ou l'option 2 (voir ci-dessous).
- **Option de réponse active (exemples) :**
 - Option 1 : aller sur le mur de gauche, Option 2 : Aller sur le mur de droite
 - Option 1 : Aller dans la case ou l'espace de couleur, Option 2 : Aller dans une autre boîte ou un autre espace de couleur
 - Option 1 : Sauter une fois, Option 2 : Sauter deux fois
- **Option de réponse stationnaire (exemples) :**
 - Option 1 : Lever un doigt, Option 2 : Lever deux doigts
 - Option 1 : Applaudir une fois, Option 2 : Applaudir deux fois
 - Option 1 : Bras croisés, Option 2 : Bras ouverts

Préférez-vous...	Suivez les réponses de l'équipe (facultatif)	Préférez-vous	Suivez les réponses de l'équipe (facultatif)
Pratiquer : 1. Caresser un chiot OU 2. Nourrir un poisson rouge	Chiot	1. Pratiquer une activité ou un sport avec des règles claires OU 2. Pratiquer une activité ou un sport où vous pouvez faire des choix	Structuré
	Poisson		Non structurées
1. Aller vous promener seul OU 2. Marcher avec un ami	Seul	1. Être féliciter/Informé que vous faites du bon travail OU 2. Ne pas avoir d'autres personnes qui vous regardent	Félicité
	Avec quelqu'un		Non signalé
1. Pratiquer un sport d'équipe comme le basketball, le football OU 2. Pratiquer un sport individuel comme le bowling, la natation, la danse, les arts martiaux, l'haltérophilie	En équipe	1. Faire de l'exercice avec des amis ou de la famille OU 2. Faire de l'exercice seul	Amis ou famille
	Individuel		Seul
1. Être entouré de beaucoup d'activité et de bruit OU 2. Être dans un espace calme et tranquille	Bruyant/dynamique	1. Prendre un risque OU 2. Vous sentir en sécurité	Risque
	Calme/tranquille		Sécurité
1. Faire de l'exercice à l'extérieur OU 2. Faire de l'exercice à l'intérieur	Dehors	1. Faire de l'exercice pour le plaisir OU 2. Faire de l'exercice pour obtenir des résultats (être plus rapide, plus fort, gagner)	Amusement
	A l'intérieur		Résultats
1. Être mis au défi et poussé à faire de votre mieux OU 2. Prendre votre temps et aller à votre rythme	Défi	1. Utiliser votre imagination OU 2. Suivre les instructions	Créativité/Choix
	Mon propre rythme		Clarté/Structure
1. Diriger un groupe OU 2. Suivre un leader	Diriger	1. Faire des pompes et des abdominaux OU 2. Faire du yoga	Callisthénie
	Suivre		Yoga
1. Vous sentir en sécurité et savoir ce que vous faites OU 2. Apprendre quelque chose de nouveau	Sécurité	1. Faire de la musculation comme soulever des poids OU 2. Aller marcher ou courir	Force
	Nouveau		Cardio
1. Aller à la salle de sport/club de fitness OU 2. Aller au parc	Gymnase	1. Faire la même routine d'exercice tous les jours OU 2. Faire une routine d'exercice différente	Routine
	Parc		Variété
1. Faire de l'aérobic ou de la danse OU 2. Arts martiaux	Aérobic	1. Écouter de la musique pendant l'exercice OU 2. Faire de l'exercice en silence	Musique
	Arts martiaux		Pas de musique

OPTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR « PRÉFÉRIEZ-VOUS... »

- Dans la colonne « Suivez les réponses de l'équipe » du tableau, vous ou un entraîneur adjoint pouvez noter le nombre d'athlètes qui ont répondu ou marquer la réponse la plus populaire pour référence ultérieure.
- Variez la durée, la distance ou l'intensité des activités pour intégrer le conditionnement.



CIRCUIT FIT 5 (8 minutes)

Objectif : Faire en sorte que les athlètes terminent un circuit qui nécessite différents schémas de mouvements et muscles pour montrer une manière amusante et dynamique de développer le conditionnement général comme base pour les sports et les activités quotidiennes.

Préparation:

- Sélectionnez 4 ou 8 cartes d'exercices Fit 5, c'est-à-dire pour 5 adaptations (exemple : 2 Résistance, 2 Équilibre, 2 Force et 2 Flexibilité).
- Répartissez les cartes dans un circuit avec la même distance entre elles. Laissez suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent passer d'une carte à l'autre en utilisant différents exercices de résistance.

Instructions :

- Vous allez faire un entraînement en circuit court qui intègre plusieurs exercices différents illustrés sur les cartes d'exercice Fit 5. Rappelez aux athlètes l'importance de faire tous les types d'exercices : endurance, force, souplesse/flexibilité et équilibre.
- Expliquez-leur qu'ils commenceront à une station et compléteront l'exercice sur cette carte pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils entendent le signal d'arrêt.
- Lorsque les athlètes entendent le signal, demandez-leur de s'arrêter et de vous regarder. Dites-leur la direction dans laquelle ils doivent se déplacer et comment vous voulez qu'ils se rendent à la prochaine station.
- Pour se déplacer d'une station à l'autre, attribuez aux athlètes une compétence locomotrice à utiliser : sauter, faire des pas de côté, faire marche arrière, sautiller, galoper, bondir, etc.
- Continuez à faire la rotation entre chaque station jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou les athlètes aient terminé chaque exercice.

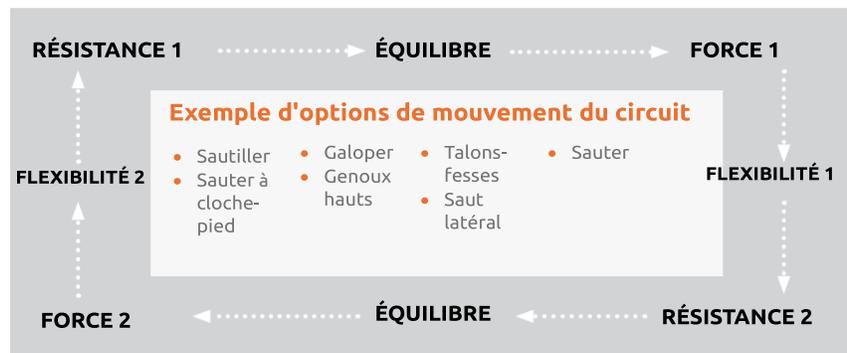
Exemple de diagramme

45 secondes

Activité de lecture/achèvement

15 secondes

- Déplacez-vous vers la station suivante en utilisant différents exercices de résistance, tels que : Sauter à cloche-pied, sautiller, galoper, sauter, etc.





QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel sport ou quelle activité physique aimeriez-vous essayer ce mois-ci ?

- Demandez aux athlètes si l'activité qu'ils aimeraient essayer correspond à leurs choix dans l'activité « Préfériez-vous... »
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*)



CLÔTURE (3 minutes)

Pour clôturer la séance, remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez quelque chose que vous avez appris sur les préférences d'activité de votre équipe.** Voici quelques suggestions :

- Utilisez les réponses des athlètes à la question « Préfériez-vous... » et notez ce qui a le plus attiré votre attention.
Remarquez les similitudes et les différences et partagez vos propres préférences.
- Commentez ce que vous avez remarqué lors du circuit Fit 5. Y a-t-il eu une saison préférée ? Dans quelles activités l'équipe est-elle la plus forte ? Quels sont les domaines qui nécessitent un peu de travail d'après vous ?
- Remarquez les moments où les athlètes semblaient les plus engagés pendant les cours. Envisagez d'ajouter plus d'activités de ce type à vos entraînements.

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : L'activité qui vous convient - *Vous trouverez des activités qui conviennent à votre personnalité et à ce que vous aimez ou n'aimez pas. Si vous choisissez des activités physiques qui conviennent à votre personnalité et à vos préférences, vous serez plus susceptible de prendre du temps pour elles.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexions de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- [Homeplay : l'activité qui vous convient](#)
- [Cartes d'exercices et vidéos Fit 5](#)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 5 : S'asseoir moins, bouger plus

Passer de nombreuses heures devant un écran, comme s'asseoir devant l'ordinateur au travail ou regarder la télévision, draine notre énergie et met beaucoup de pression sur notre corps. Cette leçon enseignera aux athlètes ce qu'est une collation de mouvement ou de remise en forme (Fitness Snack) et comment faire ces collations pour leur corps et leur esprit, lorsqu'ils sont assis pendant de longues périodes.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent des collations de remise en forme qu'ils peuvent faire à la maison.
- Les athlètes, les entraîneurs et les aidants sont mis au défi d'effectuer 1 à 2 activités de collation en mouvement par jour pendant une semaine.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Horloge ou chronomètre

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Collations de mouvement
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Accueillez les athlètes à leur arrivée. **Invitez-les** à marcher avec un partenaire et à discuter de leur journée.

Combien de temps avez-vous passé assis aujourd'hui ? Combien de temps avez-vous passé à bouger ?

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle S'asseoir moins, bouger plus. Lorsque nous passons trop de temps assis, notre corps devient raide et tendu, et nous pouvons commencer à nous sentir fatigués. Aller s'entraîner ou faire de la gym est un bon exercice, mais notre corps a également besoin de bouger tout au long de la journée pour que nos muscles ne se crispent pas et que notre esprit soit clair. Avez-vous déjà remarqué que vous vous sentez mieux et plus heureux après avoir fait de l'exercice ? Nous avons tendance à être de meilleure humeur lorsque nous bougeons plus souvent dans la journée !*

Aujourd'hui, nous allons essayer quelques collations en mouvement. Une collation en mouvement ne consiste pas à manger, mais à faire une courte séance d'exercice pour se lever et s'éloigner de la chaise, du bureau ou de l'écran.



COLLATIONS DE MOUVEMENT (11 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes des collations de mouvements courtes qu'ils peuvent faire tout au long de la journée pour se remettre en forme.

Instructions :

- Nous allons pratiquer deux collations de mouvement différentes : « l'essorage (du stress) » et « la marche et l'observation ».

1. Essorage

- Demandez aux athlètes de se tenir debout ou de s'asseoir sur le sol. S'ils sont assis, conseillez-leur de « s'asseoir bien droit ». Si possible, ou s'ils font l'activité à la maison, dites aux athlètes qu'ils peuvent s'asseoir sur le bord d'une chaise avec leurs pieds touchant le sol.
- Comme une éponge ou une serviette mouillée, dites aux athlètes qu'ils vont « essorer » la tension de leur dos et étirer leur colonne vertébrale de trois manières différentes :
 - **Torsions du torse :** Étirez vos bras sur les côtés en forme de « T ». Faites pivoter doucement le haut de votre corps vers la droite et la gauche pour étirer votre colonne vertébrale.
 - **Flexion latérale :** Levez un bras au-dessus de votre tête. Étendez votre bras et inclinez-le sur le côté jusqu'à sentir un étirement. Répétez avec l'autre côté.
 - **Dos arrondi :** Tendez vos bras devant vous. Arrondissez votre dos comme un chat en colère. Ramenez votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas.



Torsions du torse



Flexion latérale



Dos arrondi

2. Marche et observation

- Lorsque nous passons beaucoup de temps devant un écran, nos yeux se fatiguent à force de le regarder autant. La marche est une collation de mouvement qui est bonne pour le cœur, les muscles et les yeux. Lorsque nous marchons et regardons plus loin, nous « exerçons nos yeux » et aidons nos muscles oculaires à fonctionner au mieux. Cette activité nous aidera également à être plus conscients de ce qui nous entoure.
- Préparez un parcours plat et dégagé dans votre espace d'activité.
- Dites aux athlètes qu'ils vont faire une promenade de 5 minutes. Au cours de la promenade, vous leur direz ce qu'ils doivent « observer ».
 - Par exemple : *Faites attention aux objets rouges.*
- Rappelez aux athlètes d'être conscients de l'endroit où ils marchent lorsqu'ils cherchent des objets.
- Options :
 - Les athlètes peuvent signaler à haute voix les objets aperçus.
 - Demandez aux athlètes de montrer les objets au lieu de les mentionner à haute voix.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment vous êtes-vous senti après avoir essayé les collations de mouvement ? Qu'avez-vous remarqué dans votre humeur, votre énergie ou vos muscles ?

- Il est important pour les athlètes d'apprendre à percevoir les signaux envoyés par leur corps.
- Rappelez-leur d'ajouter les nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (Weekly Habit Tracker).



CLÔTURE (3 minutes)

Clôturez la séance en remerciant les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez vos plans pour inclure des collations de remise en forme tout au long de la semaine et comment vous pensez qu'elles vous aideront à vous sentir mieux.**

Cette semaine, je prévois de faire une collation de mouvement après m'être assis pendant _____ minutes. Je vais me lever et _____ (m'étirer, danser, jouer avec mon chien, etc.).

Rappels :

- Homeplay : Hungry for Movement Snacks (Avide d'avoir des collations de mouvement ?) – Pour l'activité Homeplay (à faire chez soi) de cette semaine, vous allez pratiquer les collations de mouvement que nous avons préparées aujourd'hui et planifier quand les faire chaque jour, pour vous lever et vous éloigner de votre chaise, de votre bureau ou de votre écran.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Avide d'avoir des collations de mouvement ?



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EXERCICE

Leçon 6 : Quatre types d'exercices

Pendant la saison morte ou entre les séances d'entraînement, les athlètes sont plus susceptibles de faire de l'exercice seuls s'ils savent quoi faire. Cette leçon donnera aux athlètes un aperçu des différents types d'exercices pour les aider à planifier les entraînements qu'ils peuvent faire à la maison.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes conçoivent une routine d'entraînement en fonction de leurs préférences spécifiques et de leurs objectifs de remise en forme.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à planifier leurs entraînements à domicile pour leur routine hebdomadaire.

ÉQUIPEMENT / MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Guide Fit 5
- Cartes d'exercices Fit 5

PLAN DE LA LEÇON

25 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
6 minutes	Types d'exercices
10 minutes	Circuit Fit 5
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Comment restez-vous actif pendant la semaine lorsque vous ne faites pas de sport ?

Pour commencer le cours, appelez tout le monde avec le signal que vous avez désigné. Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Les quatre types d'exercice ». Jouons à un jeu qui comprend les 4 types d'activité physique que vous pouvez utiliser pour construire vos propres entraînements à la maison. Quelqu'un s'entraîne-t-il à la maison ou à la salle de sport ?* Cela vous donnera une idée de la meilleure façon de les soutenir en tant que coach.



TYPES D'EXERCICES (6 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes les quatre types d'exercices et comment les combiner en une seule séance d'entraînement.

Instructions :

- Fournissez la description de chaque type d'exercice et demandez aux athlètes d'indiquer les exercices qu'ils effectuent en utilisant différentes actions, comme indiqué ci-dessous. Faites des liens avec les types de mouvements ou d'habiletés utilisés dans votre sport.
- 1. L'endurance** est la capacité de votre corps à continuer à bouger pendant de longues périodes. L'endurance peut vous aider à courir de plus longues distances sans vous arrêter et à vous entraîner plus longtemps avec moins de pauses. C'est ce qu'on appelle l'exercice cardio ou aérobique.
 - Lisez à haute voix la liste des activités et signalez aux athlètes de sursauter ou bouger lorsqu'ils entendent parler d'une activité d'endurance qu'ils ont pratiquée au cours de la semaine écoulée.
 - Courir
 - Danser
 - Aérobic ou autre
 - Natation
 - Bicyclette
 - Marcher
 - Option : Ajoutez des activités populaires auprès de vos athlètes ou spécifiques au climat, comme le ski de fond, l'aviron, la randonnée, etc.
 - 2. La force** est la capacité du corps à effectuer un travail. La force vous donne la possibilité de sauter plus haut, de lancer plus loin et de courir plus vite. Les exercices de musculation peuvent également être connus sous le nom de l'entraînement en force.
 - Lisez la liste des activités et demandez aux athlètes d'effectuer un exercice au poids du corps, comme une pompe ou un squat, lorsqu'ils entendent une activité de force qu'ils ont faite au cours de la semaine écoulée.
 - Exercices au poids du corps (squats, fentes, redressements assis/crunches, etc.)
 - Haltères du type dumbbells et barbells (poids libre)
 - Machines ou appareils de gymnastique
 - Ballons lestés (medicine balls)
 - Bandes élastiques
 - 3. La flexibilité** est la capacité de votre corps à se déplacer facilement dans toutes les directions. La flexibilité facilite les compétences sportives et aide à prévenir les blessures aux muscles et aux articulations.
 - Rappelez aux athlètes les étirements que vous incluez habituellement dans les entraînements (étirements dynamiques lors de l'échauffement, étirements statiques lors de la récupération).
 - Montrez votre étirement préféré. Vous pouvez utiliser les cartes d'exercices Fit 5 pour vous faire des idées.
 - 4. L'équilibre** est la capacité du corps à se tenir debout ou à contrôler les mouvements. L'équilibre vous aide à garder le contrôle lorsque vous faites du sport et vous aide à éviter les chutes.
 - Faisons une brève routine d'équilibre. Demandez aux athlètes d'essayer chacun de ces exercices à partir des cartes d'exercices Fit 5 pendant 5 à 10 secondes de chaque côté. Rappelez-leur qu'ils peuvent étendre leurs bras sur le côté ou s'accrocher à une surface stable, comme un mur ou une chaise, pour maintenir l'équilibre.
 - Pose sur une jambe
 - Torsades des jambes
 - Marcher sur une ligne



CIRCUIT FIT 5 (10 minutes)

Objectif : Faire en sorte que les athlètes effectuent un circuit qui comprend les quatre types d'exercices, en montrant une façon amusante, simple et dynamique d'effectuer une séance d'entraînement à la maison.

Préparation:

- Sélectionnez 4 ou 8 cartes d'exercices Fit 5 (c'est-à-dire 2 de résistance, 2 de force, 2 de flexibilité et 2 d'équilibre).
 - Remarque : Essayez de choisir des exercices différents du circuit Fit 5 que vous avez créé dans la leçon 4 : Qu'est-ce qui vous motive ?
- Répartissez les cartes dans un circuit avec la même distance entre chacune. Laissez suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent se déplacer entre les cartes en utilisant différents mouvements locomoteurs.

Instructions :

- Répartissez également les athlètes entre les stations
- *Vous allez faire un entraînement en circuit court qui intègre plusieurs exercices différents qui apparaissent sur le Cartes d'exercice Fit 5. Rappelez aux athlètes l'importance d'effectuer tous les types d'exercices : endurance, force, souplesse et équilibre.*
- Expliquez aux athlètes qu'ils commenceront à une station et termineront l'exercice sur cette carte pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'ils entendent le signal d'arrêt. Montrez ou demandez à quelqu'un de démontrer la technique appropriée pour chaque exercice. Insistez sur le fait que vous et vos assistants serez à l'affût de la bonne technique.
- Lorsque les athlètes entendent le signal, ils s'arrêtent et vous regardent. Dites-leur la direction dans laquelle ils doivent se déplacer et comment vous voulez qu'ils se rendent à la prochaine station.
- Pour se déplacer d'une station à l'autre, attribuez aux athlètes une compétence locomotrice à utiliser : sauter, faire des pas de côté, revenir en arrière, sautiller, galoper, bondir, marcher comme un ours, dribbler un ballon de soccer, etc.
- Continuez la rotation à travers chaque station jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou les athlètes aient terminé chaque exercice.

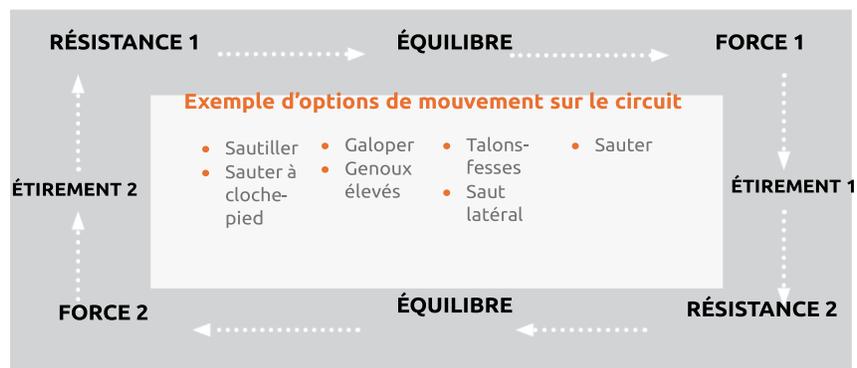
Exemple de diagramme

45 secondes

Lisez/complétez l'activité

15 secondes

- Déplacez-vous vers la station suivante en utilisant différents exercices de résistance, tels que : Sautiller, sauter à cloche-pied, galoper, sauter, etc.





QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel type d'exercice préférez-vous ? Endurance, force, équilibre ou souplesse ?

Vous devrez peut-être rappeler aux athlètes les exercices spécifiques du Circuit Fit 5 ou la première activité.

- Prenez note des exercices qui intéressent le plus les athlètes.
- Pensez à relier les réponses à votre sport. Par exemple, *l'endurance est importante pour notre sport car elle nous aide à gagner en vitesse et à récupérer plus rapidement.*
- Rappelez aux athlètes que leur entraînement à domicile peut être plus long que le circuit qu'ils ont fait aujourd'hui.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes (*Weekly Habit Tracker*).



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez ce que vous faites pour une séance d'entraînement ou les activités amusantes que vous aimez faire lorsque vous ne vous entraînez pas.**

Rappels :

- Homeplay (activité à faire chez soi) : Soyez votre propre entraîneur personnel - Vous planifiez votre activité pour la semaine et créez une séance d'entraînement que vous pourrez faire à la maison pour rester en forme et en bonne santé. Utilisez les ressources Fit 5 pour trouver des idées pour vos entraînements à domicile.
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Soyez votre propre entraîneur personnel
- Cartes d'exercices et vidéos Fit 5
- Guide Fit 5

NUTRITION ET HYDRATATION



- Leçon 7 : Un tour au marché
- Leçon 8 : Pensez au sucre
- Leçon 9 : Carburant pour la performance



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 7 : Un tour au marché

Un peu de planification contribue grandement au maintien de saines habitudes alimentaires. Dans cette leçon, les athlètes apprendront à planifier les repas et à trouver de la nourriture sur un marché ou épicerie. **Vous pourriez inviter les aidants naturels à participer à cette leçon.**

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent où trouver des aliments sains sur leur marché local.
- Les aidants et les athlètes planifient des repas sains et dressent la liste de courses ensemble.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Liste des aliments du Homeplay : Magie de la préparation des repas / Meal Planning Magic
- 5-10 cônes ou fauteuils poire/poufs
- Papier
- Marqueur
- Ruban adhésif

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Jeux des aliments
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes qui arrivent tôt à marcher avec leurs aidants ou coéquipiers et à parler des aliments qu'ils ont mangés jusqu'à ce jour-là.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée « Le fitness par le sport ». *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Un tour au marché » et nous allons faire un voyage imaginaire au marché. Quelles sont les différentes sections du marché/supermarché ou de l'épicerie ? Voyons si vous savez bien vous déplacer sur le marché.*



JEUX DES ALIMENTS (11 minutes)

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

Préparation :

Arrivez tôt pour vous préparer à l'activité Food Games / Jeux des Aliments avant l'arrivée des athlètes.

- **Préparez les en-têtes des sections du marché :** Préparez les titres de l'activité en imprimant les en-têtes fournis ou en les écrivant sur une feuille de papier et en les collant sur une chaise, un cône ou tout autre objet que les athlètes peuvent facilement voir (voir schéma).
- **Organisez l'espace d'activité :** En suivant le schéma, organisez l'espace d'activité en plaçant l'en-tête pour la section Épicerie et 5 à 10 fauteuils poire/poufs ou cônes à chaque station. Vous pouvez modifier l'organisation en fonction de vos préférences et de l'espace disponible.

Instructions :

- *Divisez l'équipe en paires. Si des aidants sont présents, les athlètes et leurs aidants doivent former des paires.*
- *Le but de ce jeu est d'"acheter" tous les articles de la liste de courses. Un produit alimentaire sera attribué à chaque binôme. Une fois assignés, le couple courra vers la « section » appropriée pour ramasser cette nourriture (fauteuil poire ou cône) et me la rapporter.*

LISTE DE COURSES : Les entraîneurs sont encouragés à modifier la liste des aliments en fonction de leur région.

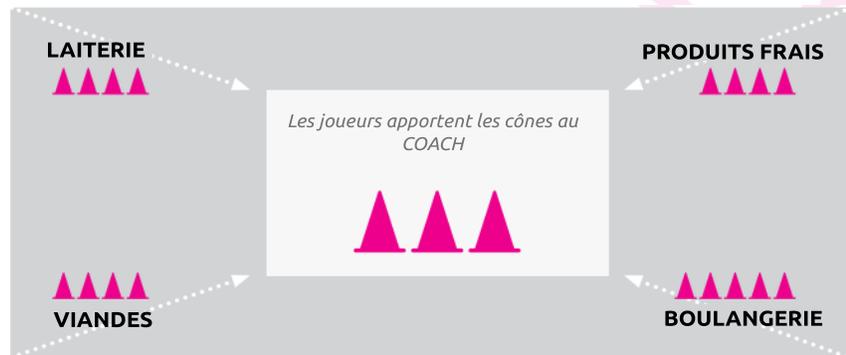
- Boulangerie - Pain pita, pain de blé entier, bagel à la cannelle, croissant, pain naan
 - Produits laitiers - Yogourt grec, lait à 2 %, fromage cheddar, crème sure faible en gras, beurre
 - Viandes - Bœuf haché maigre, poitrine de poulet, saumon, côtelette d'agneau, côtelette de porc
 - Produits frais - Laitue romaine, carottes, pommes, bleuets, fleurons de brocoli
-
- Continuez à attribuer des articles de la liste de courses à des paires jusqu'à ce que le temps défini soit écoulé ou jusqu'à ce que tous les articles de la liste de courses aient été collectés sur les étals ou stations. Après chaque tour, choisissez un aliment et demandez à l'équipe à quel couloir il appartient, en guise de révision.
 - Utilisez moins d'aliments ou des cycles plus courts s'il s'agit d'un nouveau concept pour les athlètes.
 - Répétez 2-3 fois
 - Signaler la fin de l'activité : demandez aux athlètes quels aliments ils ne savaient pas où trouver.
 - *En quoi cette activité vous aidera-t-elle la prochaine fois que vous irez au marché ?*

Exemple de diagramme

15 minutes

Choisissez un moment fixe / ou après avoir trouvé tous les cônes

2 à 3 fois



Options:

- Cela peut être fait comme une activité stationnaire : au lieu de déplacer les aliments dans les « sections » correspondantes, dites le nom d'un aliment et demandez dans quelle section de l'épicerie ou du marché/supermarché se trouve cet aliment. Des instructions plus détaillées sur l'activité fixe se trouvent en annexe.
- Cela peut se faire comme une compétition : défiez chaque paire à collecter autant d'objets que possible.
- Encouragez les couples à essayer différents mouvements au fur et à mesure qu'ils se déplacent vers les différentes stations. Par exemple, les couples peuvent marcher, sauter sur un pied, marcher à reculons, faire



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment pouvez-vous aider à faire les courses ou à préparer vos repas ?

- Tenez compte des caractéristiques démographiques de l'équipe et sachez qu'il peut y avoir une variété de préférences alimentaires et d'accès à la nourriture dans le groupe.
- Encouragez les choix plus sains comme les aliments à manger « plus souvent » ou « moins souvent », plutôt que « bons ou mauvais ».
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez un conseil que vous utilisez lors de vos courses et la préparation de vos repas.** Voici quelques suggestions :

- *J'aime hacher les légumes en début de semaine pour une collation facile et saine.*
- *Préparer le dîner est plus facile et plus amusant lorsque mon partenaire et moi travaillons ensemble. L'un de nous prépare la salade et l'autre le plat principal.*

Rappel :

- *Homeplay (activité à faire chez soi) : Magie de la planification des repas (Meal Planning Magic) - Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous planifierez des repas en fonction des aliments que vous aimez et vous créerez une liste de courses afin d'avoir tous les aliments nécessaires pour préparer un repas sain et délicieux.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé aujourd'hui ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : La magie de la planification des repas
- Leçon 7 : Jeux des aliments – Activité stationnaire
- Guide Fit 5



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 8 : Pensez au sucre

Lorsque nous faisons le plein de boissons sucrées, nous n'avons pas autant de place pour les aliments et les boissons nutritifs qui nous fournissent les vitamines et autres nutriments dont notre corps a besoin pour concourir à son meilleur. Cette leçon enseignera aux athlètes la quantité de sucre contenue dans différentes boissons et les aidera à « pensez intelligemment quand il s'agit du sucre ».

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent les avantages de la réduction de la consommation de sucre et deviennent plus conscients des boissons sucrées, telles que les jus et les sodas.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à augmenter leur consommation d'eau.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Échantillons d'étiquettes de récipients à boisson, morceaux de sucre, un verre transparent avec 72 g (13 cuillères à café) de sucre, et une cuillère à café.

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Feu de signalisation du sucre
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire sur l'eau potable jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Combien de verres d'eau avez-vous bu aujourd'hui ? Comment restez-vous hydraté tout au long de la journée ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule Pensez au sucre ! Il est important de savoir quelle quantité de sucre est ajoutée aux boissons que nous consommons. Le guide Fit 5 recommande de boire 5 bouteilles d'eau par jour. Combien d'entre vous boivent autant d'eau par jour ?* Reférez-vous à l'image du feu de circulation ci-dessous, qui liste les boissons rouges, jaunes et vertes, lorsque vous expliquez cette section. *L'eau est la meilleure boisson pour rester hydraté et donner le meilleur de soi-même.*

D'autres boissons, telles que les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs, ont bon goût mais contiennent beaucoup de sucre et de caféine. Ce sont des boissons qui doivent être bues moins fréquemment, car elles n'apportent pas beaucoup d'autres nutriments, peuvent provoquer des caries et nous faire prendre du poids. Bien qu'elles soient faibles ou nullement caloriques, les boissons gazeuses diététiques n'offrent pas non plus de valeur nutritionnelle. Ils doivent être évités à moins qu'ils n'aident à réduire l'apport calorique d'une personne en passant d'un soda ordinaire à un soda light.

Ensuite, il y a les boissons, comme les jus de fruits à 100 % et le lait, qui contiennent d'autres nutriments tels que des protéines et des vitamines qui nous maintiennent forts et en bonne santé. Les jus de fruits et le lait contiennent également beaucoup de sucre, mais comme ils contiennent des nutriments ajoutés, il est acceptable de les inclure tous les jours, mais en plus petites quantités.



FEU DE SIGNALISATION DU SUCRE (11 minutes)

Objectif : Sensibiliser les athlètes à la quantité de sucre dans les boissons et renforcer le fait que l'eau est la meilleure option.

Instructions :

L'équipe jouera au jeu du feu rouge, feu jaune, feu vert. Les athlètes partiront en ligne droite.

- À l'aide du tableau des boissons de la page suivante, mentionnez différents types de boissons dans un ordre aléatoire, en choisissant des boissons dans différentes sections. Les athlètes devront déterminer s'il s'agit d'un feu rouge, jaune ou vert.
 - Lumière rouge - pas un bon choix de boisson NE **BOUGEZ PAS**
 - Lumière jaune - bien en quantités modérées **DÉPLACEZ-VOUS LENTEMENT**
 - Feu vert - le meilleur choix pour une boisson **MOVE FAST**
- Faites une pause après chacun d'eux et expliquez la bonne réponse. Vous pouvez également partager des idées sur la façon de réduire le sucre dans certaines de ces boissons. Par exemple, si vous buvez du café sans sirops ni sucres ajoutés, recherchez des boissons énergisantes sans sucre ou diluez les boissons sucrées dans la mesure du possible.
- Une fois que tous les athlètes ont atteint la ligne d'arrivée désignée, demandez-leur de revenir en sprint vers le départ et de recommencer.

Options :

- Demandez aux athlètes de se déplacer de différentes manières, par exemple en sautillant, en faisant de sauts à cloche pied ou en faisant des glissements ou mouvements latéraux.
- Si vous avez apporté des morceaux de sucre ou du sucre et des cuillères à café, montrez visuellement la quantité de sucre dans chaque boisson en mesurant la quantité de sucre dans la boisson que vous avez indiquée sur la base du tableau de la page suivante.

Choix de boissons saines

ROUGE	JAUNE	VERT
Thé sucré	Lait	Eau du robinet
Boisson pour sportifs	Jus d'orange 100% naturel	Eau en bouteille
Boisson énergisante	Chocolat ou lait de soja	Eau infusée à la menthe
Queue		Eau citronnée
Moka glacé		Eau gazeuse
Thé à bulles sucré		Café (naturel ou au lait)
Barbotine		Thé (naturel ou au lait)
Jus		

Il existe de nombreuses options de boissons, mais certaines sont plus saines que d'autres. **Ce guide peut vous aider à choisir les meilleures options pour rester hydraté et donner le meilleur de vous-même.**



Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs ne sont PAS de bons choix.

Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs contiennent plus de sucre et peuvent vous faire prendre du poids. Les boissons énergisantes et de nombreuses boissons gazeuses contiennent également de la caféine. La caféine ne vous aide pas à rester hydraté.

Le lait écrémé et le jus à 100 % sont également de bons choix en petites quantités.

Le lait écrémé et les jus de fruits à 100 % sont de bonnes options pour accompagner les repas. Les portions doivent être petites. Pas plus de 3 tasses de lait et 1 tasse de jus par jour.

L'eau est la meilleure boisson !

Buvez de l'eau tous les jours. Si vous aimez les boissons aromatisées, essayez l'eau pétillante ou ajoutez quelques fruits à votre bouteille d'eau.



Équivalents en morceaux de sucre dans les boissons

BOISSON	SUCRE*
Eau (250 ml)	0
Lait seul (250 ml)	3**
Boisson de soja au chocolat (250 ml)	5
Jus d'orange 100% (200ml)	5**
Lait au chocolat (250 ml)	6

BOISSON	SUCRE*
Thé froid (355 ml)	10
Boisson aromatisée aux fruits (355 ml)	10
Boisson pour sportifs (700 ml)	10
Boisson énergisante (500 ml)	14
Cola (591 ml)	17

BOISSON	SUCRE*
Crème glacée Moka (500 ml)	20
Thé à bulles sucré (500 ml)	21
Granité au citron (1000 ml)	24

* quantité de morceaux de sucre ou cuillères à café

** Fructose naturel



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quelle boisson pourriez-vous essayer de remplacer par de l'eau ?

- Rappelez aux athlètes que les boissons contenant beaucoup de sucre ont bon goût, ce qui les rendent plus difficile à abandonner. Commencez par remplacer un verre par jour par de l'eau. Vous pouvez même réduire la teneur de vos boissons sucrées (préparez une boisson mi-sportive, mi-eau). Cela peut prendre un peu de temps pour rééduquer vos papilles gustatives et s'habituer à l'eau, donc l'ajout de citron ou d'autres arômes naturels à l'eau peut la rendre plus satisfaisante à boire.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez votre façon préférée d'ajouter de la variété à votre eau.** *J'aime infuser l'eau en ajoutant du jus de citron ou des concombres. Parfois, je bois aussi de l'eau pétillante au lieu d'autres boissons gazeuses comme les sodas.*

Rappels :

- Activité Homeplay (à faire chez soi) : Éliminer les boissons sucrées - *Pour le Homeplay de cette semaine, vous serez invité à participer au « Défi d'élimination des boissons sucrées » pour réduire leur nombre chaque jour.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Défi pour éliminer les boissons sucrées
- Guide Fit 5
- Meilleures boissons : Recettes d'eau aromatisée



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 9 : Carburant pour la performance

Choisir les bons aliments au bon moment peut garantir que les athlètes auront l'énergie optimale pour faire de l'exercice et bien se récupérer de leur entraînement ou de leur compétition. Dans cette leçon, les athlètes et les parents/aidants travaillent ensemble pour déboulonner les mythes courants sur la nutrition sportive.

Pensez à inviter les aidants à participer à cette leçon.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent à alimenter leur corps pour le sport et la compétition.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à bien manger pour le sport et la compétition.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Questions démystifiantes

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Démystification de la nutrition sportive
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Accueillez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire sur leurs collations santé préférées. *Quel est votre en-cas sain préféré ? Quel repas/en-cas avez-vous mangé aujourd'hui avant l'entraînement ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule Carburant pour la performance ! Choisir les bons aliments au bon moment peut vous assurer d'avoir l'énergie optimale pour faire de l'exercice et récupérer efficacement de l'entraînement ou de la compétition.*



DÉMYSTIFICATION DE LA NUTRITION SPORTIVE (3 minutes)

Objectif : Déboulonner les mythes courants sur la nutrition sportive et apprendre des moyens simples de faire le plein d'énergie pour les entraînements sportives et les compétitions.

Instructions :

- Divisez le groupe en 2 à 4 équipes égales et demandez-leur de s'asseoir ensemble. Les paires d'athlètes et aidants doivent rester ensemble.
- Encouragez les équipes à trouver un nom et un cri d'encouragement.
- Lisez un mythe et demandez aux équipes de discuter dans leurs groupes de ce qu'elles pensent être la bonne réponse et pourquoi. Après une minute de discussion, demandez à une équipe de faire part de sa réponse.
- Encouragez les équipes à partager une réponse.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que tous les mythes soient résolus ou que le temps soit écoulé.

QUESTION	RÉPONSE	JUSTIFICATION
Vrai ou faux : Les jours de compétition, les athlètes doivent sauter le petit-déjeuner et faire de l'exercice à jeun.	Faux	La nourriture vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour vous entraîner. Les athlètes ne doivent pas sauter le petit-déjeuner et doivent éviter de s'entraîner l'estomac vide. Si vous êtes pressé, vous pouvez prendre une petite collation à base de glucides une heure avant l'entraînement ou la compétition. Un fruit accompagné d'un deuxième type de glucide, comme les biscuits, en est un bon exemple.
Vrai ou faux : Vous pouvez vous déshydrater lorsqu'il fait froid ou en pratiquant des sports nautiques, même si vous ne transpirez pas ou n'avez pas soif.	Vrai	Dans les climats plus froids, les signaux de soif du corps sont souvent retardés. Cela est particulièrement vrai pour les sports pratiqués à des altitudes plus élevées, comme le ski alpin et le snowboard, en raison de l'augmentation du rythme respiratoire ressentie à des altitudes plus élevées. Bien que les signaux de soif puissent ne pas être fiables dans ces climats, les athlètes continueront à perdre de l'eau en transpirant et en respirant la bouche ouverte. Il est également important de se rappeler que le port de vêtements imperméables et pour climats froids, tels que les gants et les vestes de neige, peut faire transpirer davantage les athlètes malgré les basses températures. La meilleure façon d'éviter la déshydratation est d'arriver hydraté pour les entraînements et les compétitions, de faire des pauses fréquentes pour boire de l'eau pendant les entraînements et de boire de l'eau pour se réhydrater après les entraînements.
Vrai ou faux : La plupart des athlètes devrait boire une boisson sportive (par exemple, Powerade) pour se désaltérer pendant les entraînements.	Faux	Pour la plupart des athlètes d'Olympiques spéciaux, boire de l'eau est suffisant pour maintenir le corps hydraté et fonctionner à un niveau optimal. Vous pouvez envisager d'utiliser une boisson sportive pour des exercices de haute intensité ou de longue endurance qui durent plus d'une heure. Par exemple, des sports tels que la course de fond, le triathlon, le football de haut niveau ou le football américain peuvent justifier une boisson isotonique pour sportifs. Les athlètes qui ont besoin de boissons pour sportifs ne doivent pas les consommer que pendant ou immédiatement après une séance d'entraînement ou une compétition qui dure plus d'une heure. Les boissons pour sportifs contiennent souvent de grandes quantités de sucre, ce qui peut être difficile à digérer pour certaines personnes et entraîner des maux d'estomac. Si un athlète a besoin d'une boisson pour sportifs, encouragez-le à consommer des options avec peu ou pas de sucre.

QUESTION	RÉPONDRE	JUSTIFICATION
<p>Vrai ou faux : Les athlètes doivent faire le plein dans l'heure qui suit la fin de l'entraînement.</p>	Vrai	<p>La récupération initiale après l'exercice doit avoir lieu dans l'heure qui suit la fin de l'entraînement ou de la compétition. Ce temps est important car il aide à reconstituer le stockage d'énergie dans le corps et contribue à la réparation immédiate des muscles. Par conséquent, la collation post-exercice d'un athlète doit inclure à la fois des glucides et des protéines.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barre protéinée à faible teneur en sucre • Smoothie au yogourt grec et aux fruits • Lait au chocolat • 2 à 3 heures après l'exercice, les athlètes doivent s'efforcer de manger un repas équilibré avec des glucides, des protéines et des graisses, et continuer à se réhydrater avec de l'eau. • Omelette aux toasts complets • Protéine de choix avec des légumes et du riz • Pain pita de grains entiers avec protéines et légumes



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Qu'avez-vous appris sur la nutrition aujourd'hui ?

- Rappelez aux athlètes les mythes et notez ce qui a le plus attiré leur attention.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez un conseil nutritionnel qui a fonctionné pour vous basé sur l'un des mythes.** *J'avais l'habitude de boire une boisson pour sportifs avant et pendant les séances d'entraînement, mais une fois que je l'ai remplacée par de l'eau, j'ai réalisé que cela n'affectait pas mes entraînements et me faisait économiser beaucoup d'argent et de temps supplémentaires.*

Rappels :

- Homeplay (activités à faire chez soi) : Snack Tracker ou Suivi des Collations. *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous examinerez votre horaire de collations et vos types de repas pour voir s'il y a de petits changements que vous pourriez apporter pour faire de votre mieux pendant les entraînements.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Suivi des collations
- École de force : Aire de restauration / Zone de collations
- Guide Fit 5

ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH



- Leçon 10 : Conseils pour lutter contre le stress
- Leçon 11 : Il suffit de respirer
- Leçon 12 : Des messages puissants



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 10 : Conseils pour le stress

La compétition offre une occasion naturelle d'aider les athlètes à gérer le stress. Les stratégies de gestion du stress comprennent des pensées positives, relâcher les tensions et se connecter avec les autres. Dans cette leçon, les athlètes vont essayer différentes façons de gérer le stress et déterminer quand et où les utiliser.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes sont conscients de la façon dont leur corps réagit au stress.
- Les athlètes apprennent des stratégies pour gérer le stress.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à choisir une nouvelle stratégie ou à mettre en pratique une stratégie qu'ils ont utilisée dans le passé.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Balles anti-stress

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Façons de gérer le stress
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle Conseils pour le stress ! Apprenons à connaître le stress et les moyens de le gérer lorsqu'il apparaît. Le stress est normal et c'est la façon dont notre corps nous dit de faire attention.*



FAÇONS DE GÉRER LE STRESS (11 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes des stratégies de gestion du stress et discuter du moment où ils pourraient utiliser ces stratégies.

Instructions :

- Dites aux athlètes qu'ils vont pratiquer différentes façons de gérer le stress.
- *Aujourd'hui, nous allons passer en revue 3 choses différentes que nous pouvons faire pour éviter que le stress n'affecte notre capacité à faire des activités quotidiennes ou à donner le meilleur de nous-mêmes.*

1. Connexion par le biais du team building / renforcement de l'esprit d'équipe

Ce sera l'activité principale. *Quand on s'amuse en équipe, on se sent tous mieux. Commençons par une activité d'équipe amusante.*

- Demandez aux athlètes de se tenir face à face, en rangées de 3 à 6 personnes.
- Tendez une balle ou un fauteuil poire à l'athlète à l'avant de chaque rangée. Expliquez que l'objectif de l'activité est de passer le fauteuil poire/sac de grains à la fin de la ligne et vice versa.
- Demandez aux athlètes de s'entraîner à demander le ballon pour encourager la communication pendant le match et aussi pour appeler à l'aide. Faites-le trois fois.
- À la fin de la troisième ronde, faites une ovation d'équipe pour tout le travail d'équipe et la coopération dans cette activité.
- Prenez note des athlètes qui ont laissé tomber leur pouf/fauteuil poire mais ont continué. Il est important que les coéquipiers se soutiennent mutuellement et demandent de l'aide au besoin.

Options : Vous pouvez garder les mêmes types de passes à chaque fois, ou les modifier à l'aide des idées ci-dessous.

- **Tour 1 :** Par-dessus de la tête : Passer le pouf au-dessus de votre tête.
- **Tour 2 :** Par-dessous : Passez le pouf sous ou à travers les jambes.
- **Tour 3 :** Par-dessus, Par-dessous - les athlètes alternent les passes par-dessus et par-dessous

2. Pressez la balle

Voilà une activité que vous pouvez faire vous-même. Serrer une balle anti-stress ou un poing nous aide à nous débarrasser de l'excès d'énergie. C'est aussi une distraction qui peut nous aider à nous sentir plus détendus.

- Donnez à chaque équipe une balle anti-stress et demandez-leur de la presser à tour de rôle pendant trois secondes, puis de la relâcher. Remarque : Si vous n'avez pas de balles, les athlètes peuvent faire un poing ou *imaginer qu'ils ont un citron dans la main et qu'ils le serrent.*
- Demandez aux athlètes comment ils se sentent. Quand utiliseriez-vous cet exercice ?

3. Étirement

1. Pressez la balle pendant 3 secondes



2. Relâchez la balle et toute la tension



Une autre façon de gérer le stress est l'étirement, car il aide à détendre les muscles. Nous allons faire quelques étirements tirés des cartes d'exercice Fit 5.

- Demandez aux athlètes de partager quelques étirements qu'ils aimeraient pratiquer. Assurez-vous que les athlètes maintiennent des étirements statiques pendant au moins 30 secondes.
- Incorporez la respiration profonde dans les routines d'étirement.



1. Essayez quelques étirements



2. Comment vous sentez-vous ?



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment pouvons-nous nous soutenir les uns les autres et nous appuyer nous-mêmes lorsque nous ressentons du stress dans notre corps ?

- Nous pouvons tous nous soutenir les uns les autres avec des messages positifs, et c'est ce que nous aborderons dans la prochaine leçon.
- Vos coéquipiers et moi-même sommes là pour vous soutenir.
- Vous pouvez également demander à votre famille d'apprendre ces stratégies.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez ce que vous faites pour gérer le stress avant les compétitions.** Les jours de match, j'aime _____ pour gérer le stress. Je le fais généralement en _____ (au réveil, une heure avant l'événement, etc.) pendant _____ (minutes).

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Le stress et votre corps - *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous remarquerez où vous ressentez du stress dans votre corps et planifierez quand utiliser des conseils spécifiques pour éviter que le stress vous empêche de fonctionner ou de concourir.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

**RESSOURCES DE
SOUTIEN**

- Homeplay : Le stress et votre corps
- Les conseils des esprits forts contre le stress



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 11 : Il suffit de respirer

La respiration est un outil utile pour que les athlètes parviennent à se calmer, se remettre et se détendre. Dans cette leçon, les athlètes apprendront différentes façons d'intégrer la respiration dans leur routine quotidienne.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent différentes façons d'intégrer la respiration comme outil de relaxation et d'amélioration des performances.
- Les entraîneurs et les soignants/aidants rappellent aux athlètes d'utiliser la respiration comme un outil pour se calmer et se concentrer.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Cartes d'activités pour la respiration profonde (pages 9 et 10)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Respiration profonde
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle « Il suffit de respirer ! » Quelqu'un veut-il partager ce que vous faites pour vos exercices de respiration ? Comment vous sentez-vous après les exercices de respiration ?*



RESPIRATION PROFONDE (3 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes différentes techniques de respiration et les encourager à réfléchir à ce qu'ils ressentent après les avoir pratiquées.

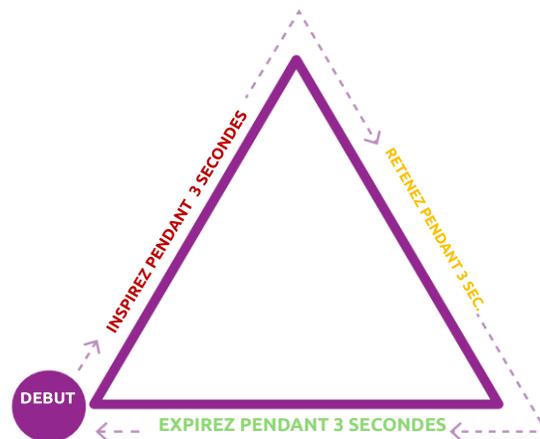
Instructions :

Guidez les athlètes à travers trois exercices de respiration.

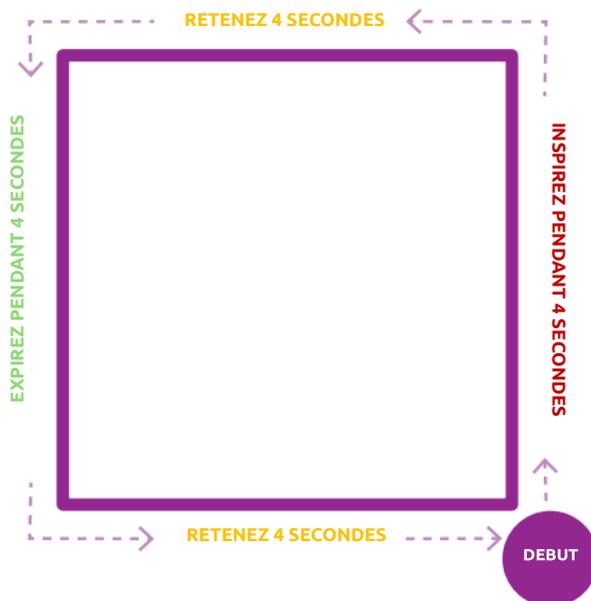
- *Aujourd'hui, nous allons apprendre un exercice de respiration appelé Respiration Profonde. La respiration calme est une respiration lente et facile qui procure une sensation de détente. Respirer calmement peut aider à apaiser l'esprit. Respirer calmement est une compétence que vous pouvez pratiquer tous les jours.*
- *S'asseoir. Trouvez une position confortable pour vous asseoir sur le sol (une chaise fera également l'affaire). Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts. Permettez que vos respirations soient lentes, faciles et détendues. Essayons 3 types différents d'exercices de respiration.*
 - **Fleur et bougie :** *Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement par le nez. Imaginez que vous soufflez une bougie lentement. Continuez pendant environ 8 cycles de respiration.*



- **Respiration triangulaire :** *Inspirez pendant 3 secondes, retenez votre souffle pendant 3 secondes, expirez pendant 3 secondes. Répétez l'opération 8 fois. Dessinez un triangle dans l'air pour une démonstration visuelle.*



- **Respiration carrée** : Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes. Répétez l'opération 8 fois. Dessinez un carré dans l'air pour une démonstration visuelle.



- Une fois le temps écoulé, communiquez doucement aux athlètes d'ouvrir les yeux, étirer leurs bras et ramener leur attention sur le groupe.
- Demandez aux athlètes quel exercice de respiration ils ont préféré. *Levez la main si vous avez aimé la respiration de la fleur et la bougie. La respiration triangulaire ? La respiration carrée ?*
- Sélectionnez certains des mots ci-dessous et demandez aux athlètes de répondre par un pouce levé ou un pouce baissé.

Après avoir pratiqué les exercices de respiration, vous vous sentez :

- *Détendu ?*
 - *Positif ?*
 - *Pas mal ?*
 - *Calme ?*
 - *Avec les muscles plus relâchés ?*
 - *Avec la colonne vertébrale plus droite ?*
 - *Agité ?*
 - *Somnolent ?*
 - *Prêt à jouer ?*
- Rappelez aux athlètes que s'ils ont du mal à rester assis et à respirer, ils devront pratiquer pour entraîner leur corps à se détendre. Plus ils le feront, plus ce sera facile pour eux.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel exercice de respiration pensez-vous que vous pourriez essayer pendant 2 minutes chaque jour cette semaine ?

Ensuite, donnez-leur quelques conseils pour les aider à le planifier, par exemple, à *quel moment de la journée pensez-vous qu'il conviendrait le mieux ? Où pourriez-vous pratiquer la respiration pour ne pas être distrait ou interrompu ?*

- Rappelez aux athlètes d'ajouter les nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Clôturez la séance en remerciant les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Expliquez comment vous ou quelqu'un que vous connaissez utilisez les exercices de respiration et comment ils vous aident.** *Je pratique la respiration _____ (quand je me réveille le matin/quand je n'arrive pas à dormir/le matin d'un grand événement) parce que je remarque que _____ (je me sens plus calme/plus confiant/préparé/moins anxieux).*

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Planifiez vos exercices de respiration - *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous aurez l'occasion de pratiquer les exercices de respiration que nous avons faits aujourd'hui et de vous programmer pour vous y prendre tout au long de la semaine.*
- Partagez et célébrez les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Planifiez vos exercices de respiration
- Cartes d'activités pour la respiration profonde
- 5 minutes pour esprits forts : Vidéo sur la respiration profonde



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 12 : Des messages puissants

Les athlètes apprennent comment les affirmations positives peuvent réduire le stress et les aider à donner le meilleur d'eux-mêmes.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent à utiliser des messages positifs comme stratégie pour rester concentrés et avoir confiance en eux, tant pour le stress quotidien que pour les compétitions.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à créer une routine autour de messages positifs et d'actes de gentillesse.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Cartes d'activités de messages puissants (pages 13 et 14)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Pratiquer des messages puissants
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Demandez aux athlètes de partager un message positif ou de partager un message positif entre eux. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes réunis, présentez la leçon du jour sur la Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Messages puissants ! » Des messages positifs et forts peuvent vous aider à vous motiver à travailler dur et à faire de votre mieux. Un exemple est « vous allez y arriver ». Quelqu'un peut penser à une fois où il a utilisé des messages positifs ? Aujourd'hui, nous allons vous proposer quelques exemples de messages puissants.*



METTRE EN PRATIQUE DES MESSAGES PUISSANTS (3 minutes)

Objectif : Présenter des messages positifs et aider les athlètes à s'entraîner à les utiliser.

Instructions :

- Demandez à l'équipe de réfléchir à une liste de messages positifs. *Qui peut partager un mot ou une phrase qui nous aide à nous sentir prêts à repousser nos limites avant une compétition ?*



- Notez les phrases au fur et à mesure que les athlètes les prononcent.
- Une fois que l'équipe a terminé le brainstorming, expliquez que chaque personne choisira un message positif qu'elle utilisera pendant la formation.
- Ensuite, dites aux athlètes qui vont pratiquer comment se dire des messages positifs. *Tout le monde se promène sur l'aire de jeu et se salue avec une poignée de main, un poing, un contact visuel ou un sourire. Ensuite, partagez un message positif avec les autres.*
- Faites cela pendant 2-3 minutes avant de rappeler tout le monde.
- Demandez aux athlètes ce qu'ils ont ressenti à l'idée de partager un message positif. Permettez à différents athlètes de répondre. *Gardez à l'esprit que le partage d'un message positif fait souvent du bien aux deux personnes. Peu importe à qui il était destiné. Vous pouvez essayer d'utiliser des messages positifs envers vous-même ou un coéquipier.*



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quand allez-vous utiliser des messages positifs envers vous-même ?

- Rappelez aux athlètes qu'ils peuvent utiliser des messages positifs à tout moment pendant les séances d'entraînement et les compétitions. C'est un bon rappel pour vous, en tant qu'entraîneur, d'utiliser des messages positifs avec vos athlètes également.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez un exemple d'affirmation positive que vous utilisez ou une histoire sur un ancien athlète qui a pu surmonter l'anxiété de performance grâce au dialogue intérieur positif ou les affirmations positives envers soi-même.**

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Se soutenir vous-même et soutenir les autres - Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous prendrez le temps de réfléchir à qui vous rend heureux et aux façons dont vous pouvez faire preuve de gentillesse envers les autres.
- Partagez et célébrez les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Se soutenir soi-même et soutenir les autres
- Cartes d'activités de messages puissants
- Conseils des esprits forts pour lutter contre le stress : Guide des formateurs

ACTIVITÉS HOMEPLAY



- Introduction aux saines habitudes
- Activité physique et exercice
- Nutrition et hydratation
- État d'esprit du jour du match



HOMEPLAY

Carte de pointage des habitudes saines

Comment prenez-vous soin de vous ?
Répondez aux questions suivantes pour le savoir.

ÉTAPE 1

Évaluez-vous en cochant la case appropriée pour indiquer la fréquence à laquelle vous pratiquez l'activité.

ÉTAPE 2

Demandez à un aidant ou à un ami de remplir également le tableau ou la carte de pointage des habitudes saines.

CORPS	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Exemple : Manger des légumes à feuilles tous les jours	✓			
Manger 5 portions de fruits et légumes par jour				
Faire de l'exercice régulièrement				
Aller chez le médecin quand je ne me sens pas bien				
Repos – prendre un congé au besoin				
Dormir suffisamment				
Me laver les mains régulièrement				
Brossage et soie dentaire				
Prendre une douche ou un bain régulièrement et après l'exercice				
Laver régulièrement mes vêtements d'entraînement				

ESPRIT	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Faire un auto-contrôle pour voir comment je me sens.				
Écrire mes pensées, mes idées et mes sentiments dans un journal				
Lire quelque chose que j'aime				
Effectuer des exercices de respiration				
Apprendre quelque chose de nouveau				
Passer du temps dans la nature				

HUMEUR	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Passer du temps avec les amis et la famille				
M'aimer et me célébrer				
Trouver des choses qui me font rire				
M'exprimer				
Utiliser des messages puissants				
Trouver des liens avec ma communauté				
Passer du temps à faire des choses que j'aime				

ÉTAPE 3

Lorsque vous avez terminé de remplir la Carte de pointage des habitudes saines, vous et votre aidant ou ami pouvez répondre à tour de rôle aux questions de discussion ci-dessous.

Quels sont les signes m'indiquant que je dois mieux prendre soin de moi ?

Par exemple, fatigue, irritabilité, maux de tête...

Quel est un élément de la carte de pointage des habitudes saines que j'aimerais améliorer ?

Quand est-ce que je vais l'ajouter à ma routine ?

Qu'est-ce qui peut entraver l'auto-prise en charge ou les soins personnels ?

Qui peut m'aider ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Je vais travailler sur (choisir une habitude dans la Carte de pointage des habitudes saines).

Pour en savoir plus sur cette habitude, je vais :

- Enquêter sur Internet
- Demander à un médecin ou à un professionnel de la santé
- Demander à mon entraîneur
- Autres

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY

Liste de contrôle pour un sommeil sain

Quelles sont vos habitudes de sommeil ? Cette semaine, vous passerez en revue la liste de contrôle pour un sommeil sain, qui vous donnera des idées pour dormir 7 à 9 heures chaque nuit.

ÉTAPE 1

Complétez la **liste de contrôle pour un sommeil sain** en cochant les choses que vous faites la plupart des jours de la semaine.

- Je limite l'utilisation de la technologie (télévision, smartphones, ordinateurs) à au moins 30 minutes avant le coucher.
- J'évite la caféine (café, thé, chocolat et soda) au moins 4 heures avant le coucher.
- J'essaie des activités de relaxation (lire un livre, yoga, méditation ou écouter de la musique).
- J'ai un bon endroit pour dormir, sombre et avec une température agréable.
- Je prévois de faire une activité de relaxation (utiliser une balle anti-stress ou écouter de la musique calme).
- Aujourd'hui, j'ai fait des exercices

ÉTAPE 2

Choisissez une option dans la liste à ajouter à votre routine de sommeil.

ÉTAPE 3

Comment cela s'est-il passé ? À la fin de la semaine, parlez à votre parent ou tuteur/aidant de votre nouvelle routine.

Pensez-vous que votre routine vous a aidé à dormir ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour vous ?

Quels changements devez-vous apporter ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour un sommeil sain :

Je vais ajouter _____ à ma routine de sommeil.
(Élément choisi dans la liste de contrôle)

Je demanderai à _____ si j'ai besoin d'aide pour ma nouvelle routine.
(nom)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY

Liste de contrôle pour l'entraînement

Se préparer à faire de l'exercice peut faire une grande différence dans le déroulement de votre séance, de vos exercices ou de votre compétition. Être prêt pour l'entraînement ne consiste pas seulement à s'échauffer. Il est également important de s'assurer que vous portez les bons vêtements et chaussures pour l'activité que vous allez pratiquer, ainsi que d'être bien hydraté et nourri. N'oubliez pas non plus de prendre en compte le temps.

ÉTAPE 1

Évaluez-vous en cochant la case appropriée pour indiquer la fréquence à laquelle vous pratiquez l'activité.

Quels sont les éléments importants pour avoir un bon entraînement ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Lunettes, lunettes de soleil ou lentilles de contact | <input type="checkbox"/> Bijoux minimalistes ou inexistantes |
| <input type="checkbox"/> Médicaments (par exemple : inhalateur) | <input type="checkbox"/> Bandeau/élastique pour cheveux |
| <input type="checkbox"/> Écouteurs | <input type="checkbox"/> Crème solaire sur la peau exposée |
| <input type="checkbox"/> Chapeau à large bords ou visière | <input type="checkbox"/> Prenez une collation ou un repas sain dans les 2 à 3 heures suivant l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Vêtements pour le froid (gants, chapeau, cache-cou, etc.) | <input type="checkbox"/> Boire 1 bouteille d'eau dans l'heure qui suit l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Gilet réfléchissant | <input type="checkbox"/> Échauffement avant l'entraînement |
| <input type="checkbox"/> Équipement sportif adapté (protège-tibias, casque, lunettes, etc.) | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Uniforme ou vêtements de sport | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sport adaptées (baskets, crampons) et lacets noués | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Chaussettes de sport | <input type="checkbox"/> Autre: _____ |
| <input type="checkbox"/> Imperméable ou poncho | |

ÉTAPE 2

Copiez les éléments dans la liste de contrôle vierge. Voir un exemple à la page suivante. Utilisez cette liste de contrôle vierge et ajoutez les éléments dont vous avez besoin pour être **prêt à vous entraîner !**



**Special
Olympics** 

JE SUIS PRÊT À M'ENTRAÎNER !

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Exemple :

<input checked="" type="checkbox"/> Baskets	<input checked="" type="checkbox"/> Crème solaire sur la peau exposée
<input checked="" type="checkbox"/> Lacets noués	<input checked="" type="checkbox"/> 1 bouteille d'eau pleine, à boire dans l'heure qui suit l'entraînement
<input checked="" type="checkbox"/> Vêtements de sport	<input checked="" type="checkbox"/> S'échauffer avant de faire de l'exercice
<input checked="" type="checkbox"/> Masque facial	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Imperméable/poncho (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Chaussettes de sport	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Cheveux attachés/hors du visage	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lunettes fixées (pas de pièces détachées)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Sweat-shirt ou manches longues (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Chapeau ou visière à bord (facultatif)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Collation ou repas sain à la suite de 2-3heures d'entraînement	<input type="checkbox"/>

ÉTAPE 3

Placez votre liste de contrôle à un endroit visible



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Je vais passer en revue la liste de contrôle pour me préparer à l'entraînement avant ma séance.

Les points spécifiques sur lesquels je me concentrerai sont les suivants : _____

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY

Cette activité vous convient

L'exercice n'a pas besoin d'être une corvée. Si vous choisissez des activités physiques qui conviennent à votre personnalité et à vos préférences, vous serez plus susceptible de prendre du temps pour elles.

ÉTAPE 1

Consultez ci-dessous les préférences de style de vie qui vous décrivent le mieux. **Pour moi, il est important de :**

<input type="checkbox"/>	Être avec des gens que j'aime
<input type="checkbox"/>	Être en groupe
<input type="checkbox"/>	Être indépendant
<input type="checkbox"/>	Bien connaître les autres
<input type="checkbox"/>	Rencontrer beaucoup de nouvelles personnes
<input type="checkbox"/>	Être un leader
<input type="checkbox"/>	Avoir de la confiance
<input type="checkbox"/>	Apprendre quelque chose
<input type="checkbox"/>	Être dans un environnement agréable
<input type="checkbox"/>	Être seul
<input type="checkbox"/>	Avoir une activité structurée

<input type="checkbox"/>	Libérer de l'énergie
<input type="checkbox"/>	Améliorer ma santé
<input type="checkbox"/>	Avoir des intérêts communs avec les autres
<input type="checkbox"/>	Être capable de contribuer à un groupe
<input type="checkbox"/>	Me sentir valorisé et aimé
<input type="checkbox"/>	Faire de l'activité physique
<input type="checkbox"/>	Utiliser mon imagination
<input type="checkbox"/>	Créer quelque chose
<input type="checkbox"/>	Être mis au défi
<input type="checkbox"/>	Me sentir en sécurité
<input type="checkbox"/>	Essayer quelque chose de nouveau et de différent

Parmi les cases que vous avez cochées ci-dessus, énumérez les 3 plus importantes pour vous.

1. _____

2. _____

3. _____

ÉTAPE 2

Marquez les activités que vous aimeriez essayer. Utilisez les espaces vides pour ajouter d'autres activités.

	Aérobic		Golf		Ski de fond
	Aquaforme		Handball		Ski alpin
	Archerie		Randonnée		Roller Hockey
	Badminton		Hockey		Raquettes
	Baseball/Softball		Équitation		Football
	Basket-ball		Faire le ménage		Squash
	Cyclisme		Patinage sur glace		Montée d'échelle
	Bowling		Roller		Natation
	Broomball		Trotter		Tai chi
	Callisthénie		Arts martiaux		Ping-pong
	Camping		Cours d'orientation		Volley-ball
	Canoë-kayak		Paddleboard		Marche à pieds
	Escalade		Pickleball		Ski nautique
	Coaching /Formation		Racket Ball		Haltérophilie
	Curling		Ringuette		Planche à voile
	Danser		Rollerblading		Yoga
	Escrime		Patin à roulettes		
	Hockey sur gazon		Rame		
	Football		Courir		
	Jardinage		Voile		
S			Skateboard		

ÉTAPE 3

Déterminez les activités physiques qui correspondent à vos préférences.

Parmi les activités physiques que vous avez vérifiées, lesquelles sont disponibles dans votre région ?

Quelles activités physiques correspondent à vos préférences énumérées à l'étape 1 ?

Laquelle de ces activités allez-vous essayer ?

ÉTAPE 4

Qui peut vous aider ? Comment pouvez-vous soutenir les autres ?

- Demandez à quelqu'un d'autre de remplir cette feuille et de comparer vos résultats.
- Discutez de la façon dont vous pouvez vous soutenir mutuellement lorsque vous essayez vos nouvelles activités. Y a-t-il quelqu'un qui habite près de chez vous que vous pouvez inviter à vous rejoindre ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon nouveau plan d'activités :

L'activité que je vais essayer est _____.
(nom de l'activité)

Je vais essayer cette activité _____.
(jour/heure)

Je vais demander à _____ de me rejoindre lors de _____.
(nom) (activité)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY

Avide de collations de mouvement

L'exercice et le sport sont excellents pour rester en forme, mais il est également important de prendre des collations (pauses) tout au long de la journée, surtout si vous êtes assis durant de longues périodes. Les collations de mouvement sont des mini-exercices que vous pouvez faire à tout moment. En planifiant quelques collations de mouvement ou fitness snacks tout au long de la journée, vous vous lèverez et vous éloignerez de votre chaise, bureau ou écran.

- Le mouvement est bon pour le **cerveau** : il fait circuler le sang et l'oxygène vers le cerveau, ce qui vous aidera à réfléchir, à résoudre des problèmes et à trouver de nouvelles idées.
- Le mouvement est bon pour le **corps** : il maintient les muscles en mouvement afin que votre dos, votre cou ou vos hanches ne se raidissent pas ou ne finissent par faire mal.
- Le mouvement est bon pour l'humeur **et l'énergie** : il vous fait sentir mieux et plus heureux.

Planifions des collations de mouvement !

ÉTAPE 1

Marquez l'heure à laquelle vous souhaitez prendre une collation de mouvement.

Cette semaine, je prendrai une collation de mouvement (choisissez 1 ou 2) :

Après être assis depuis une heure ou plus

À _____ tous les jours.
(temps)

Autre : _____
(complétez l'espace)

ÉTAPE 2

Identifiez quoi et qui vous aidera avec vos collations de mouvement.

Pour être prêt pour mes collations de mouvement, j'aurai besoin de :

- Une horloge ou une minuterie/un chronomètre
- Chaussures si vous allez marcher à l'extérieur
- Si j'ai besoin d'aide pour mes collations de mouvement, je demanderai à _____ de m'aider.
(nom)
- _____
(complétez l'espace)

ÉTAPE 3

Pratiquez les collations de mouvement ci-dessous.

Essorage

Asseyez-vous sur le sol, la colonne vertébrale droite. Si possible, ou si vous faites l'activité à la maison, vous pouvez vous asseoir sur le bord d'une chaise avec vos pieds touchant le sol.

Comme une éponge ou serviette mouillée, vous allez « essorer » la tension de votre dos et étirer votre colonne vertébrale de trois manières différentes :



1. **Torsions du torse** : Placez vos mains sur vos épaules et tournez doucement le haut de votre corps vers la droite et la gauche pour bien étirer votre colonne vertébrale.



2. **Flexion latérale** : Levez un bras et étendez l'autre vers le bas en vous penchant vers votre main inférieure.



3. **Dos arrondi** : Tendez vos bras devant vous. Arrondissez votre dos comme un chat en colère. Ramenez votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas.

Faites chaque étirement dans l'ordre, pendant 45 secondes chacun. Répétez tous les étirements pour les faire deux fois.

Marcher et observer

Promenez-vous dans votre maison ou partez à la découverte de votre communauté. Encerclez l'objet de la prochaine liste que vous allez observer, ou demandez à quelqu'un de votre maison de vous aider à en choisir un.

En marchant, je remarquerai les objets qui sont :

- Mous
- Durs
- De ma couleur préférée
- S'ils sentent bon
- S'ils ont l'air bien
- S'ils me font sourire



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Plan de collations de mouvement :

Je vais faire une collation de mouvement _____
(avant ou après)

(nom de l'activité)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY

Soyez votre propre entraîneur personnel

Aller à des séances d'entraînement et à des compétitions est bon pour vous, mais cela ne vous fournira pas toujours le nombre recommandé de minutes d'exercice. Special Olympics recommande 30 minutes d'activité physique par jour, 5 jours par semaine, pour rester en bonne santé et donner le meilleur de soi-même. Faire de l'exercice à la maison est un excellent moyen d'ajouter des minutes d'activité et d'améliorer votre condition physique, en plus des activités récréatives que vous faites comme jouer à l'extérieur, marcher, danser et pratiquer du sport. Tout s'additionne pour faire la différence !

Conseils pour l'exercice :

- Augmentez progressivement : efforcez-vous de faire 30 minutes d'activité par jour.
- Variété : Votre corps restera en bonne santé grâce à un mélange d'activités difficiles et faciles.
- Reposez-vous : Si votre corps se sent fatigué, prenez une « journée calme » et faites des étirements doux et des activités légères comme la marche ou le yoga.
- Jouer : Assurez-vous de faire des activités amusantes comme le football, la danse ou la gymnastique.
- Intégrer le sport : la pratique d'un sport à la maison améliore également la condition physique. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous rejoindre dans un match 1 contre 1 ou créez vos propres exercices à faire à la maison.
- Gardez une trace de vos activités pendant une semaine et partagez-la avec votre entraîneur, votre coéquipier ou votre soignant.

ÉTAPE 1

Planifiez votre entraînement !

Où vais-je m'entraîner : _____
(lieu)

Quand vais-je m'entraîner : _____
(jour/heure)

Quel équipement ai-je à disposition :

Natte

Poids

Tapis roulant

Boîtes de soupe

Ballon médicinal

(autre)

Bandes de résistance

Bicyclette

(autre)

ÉTAPE 2

Structurez votre entraînement !

Ce plan d'entraînement comprend les 4 types d'activité physique pour vous fournir un entraînement complet du corps qui vous permettra de développer votre forme physique générale et d'augmenter vos minutes d'activité quotidiennes.

Vous pouvez utiliser les activités de la liste ou choisir les vôtres parmi les leçons précédentes ou votre sport.

Lisez ces instructions pour créer votre propre entraînement sur les pages B14 et B15 de ce Homeplay.

DURÉE TOTALE DE L'ENTRAÎNEMENT : 30 MINUTES

Échauffement : 5 minutes | Pensez à :

- Bouger toutes les parties de votre corps.
- Commencer lentement et accélérer lorsque vous avez chaud.
- Vous déplacer dans toutes les directions possibles : vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière, en tournant, en vous penchant, en vous étirant.

Endurance 10 minutes | Quelle option choisirez-vous ?

- Un peu en sueur : rythme régulier et confortable, capable de soutenir une conversation.
- Trepé de sueur : un rythme plus rapide, légèrement inconfortable, difficile à tenir dans une conversation.
- Entraînement par intervalles : Travaillez dur pendant de courtes périodes, puis reposez-vous. Par exemple, 30 secondes de jumping jacks et 1 minute de repos.

Force : 8 minutes | Ce qu'il faut faire :

- Choisissez 3 exercices : un mélange d'exercices pour le haut du corps, le tronc et le bas du corps.
- Faites 10 de chaque exercice, puis passez au suivant. Reposez-vous pendant 1 minute.
- Répétez 2 à 3 fois.

Équilibre : 2 minutes | Ce qu'il faut faire :

- Respirez, tenez-vous droit et concentrez-vous sur un point devant vous.
- Sentez les 4 coins de vos pieds se presser contre le sol (pour les exercices debout).
- Choisissez un exercice et maintenez-le pendant 30 secondes, jusqu'à atteindre 1 minute.
- Répétez l'opération 2 fois.

Flexibilité : 5 min | Ce qu'il faut faire :

- Choisissez 3 étirements.
- Maintenez chaque étirement pendant 30 secondes. Étirez-vous doucement pour ne pas ressentir de douleur.
- Répétez chaque étirement 2 fois de chaque côté.
- Terminez par vous allonger sur le dos pendant 1 minute et profitez du moment pour célébrer votre travail acharné.

MON PLAN D'ENTRAÎNEMENT À DOMICILE POUR : _____

(Mois et jours | Exemple : du 1er au 7 mars)

JE PRÉVOIS DE M'ENTRAÎNER CES JOURS-CI : (encerclez les jours)

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

DURÉE TOTALE DE L'ENTRAÎNEMENT : 30 MINUTES

Échauffement : 5 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres

- Vidéos d'échauffement dynamiques d'Olympiques spéciaux
- Marcher ou faire du jogging sur place
- Talons-fesses
- Cercles de taille
- Grimper
- Pieds rapides/Marche rapide
- Sauts latéraux
- Cercles de bras
- Balançoire des jambes

Endurance : 10 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou dans la vôtre :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Résistance/Endurance
- Courir
- Cours de fitness
- Cyclisme
- Natation
- Danser

Force : 8 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou dans la vôtre :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Force
- Exercice avec des bandes de résistance
- Appareils de musculation
- Exercices d'haltères

Équilibre : 2 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres :

- Cartes d'exercices Fit 5 : Équilibre
 - Pose sur une jambe
 - Marcher sur une ligne
 - Balançoire des jambes
-

Flexibilité : 5 minutes | Choisissez des exercices dans cette liste ou ajoutez les vôtres :

- Vidéo de récupération des Jeux olympiques spéciaux
- Étirement des mollets
- Étirement des épaules en bandoulière
- Étirement papillon
- Étirement chat-vache
- Pose de l'enfant
- Étirement de la poitrine

PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan d'entraînement à domicile :

Je vais m'entraîner les _____
(jour / heure)

Après mon entraînement, je me récompenserai avec : _____

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY : Planifiez vos repas et vos listes de courses

Dans cette activité, vous planifierez des repas en fonction des aliments que vous aimez et créez une liste de courses pour avoir tous les aliments dont vous avez besoin pour préparer un repas sain et délicieux.

ÉTAPE 1

Prévoyez deux repas pour cette semaine ! Recherchez dans une brochure ou sur le site Web du supermarché des offres spéciales sur les aliments sains. Assurez-vous que chaque repas comprend des aliments de l'assiette Fit 5. Essayez d'inclure des légumes et des fruits, des protéines (viandes et légumineuses) et des aliments entiers dans chaque repas.

Aliments sains

Vous savez que les fruits et légumes sont importants pour votre santé, mais il peut parfois être difficile de savoir quels autres aliments vous devriez manger. **Voici une liste de tous les groupes d'aliments et quelques bonnes options au sein de chaque groupe :** GRAINS / VAINDE, POISSON, OEFS ET LEGUMINEUSES / LAITERIE / FRUITS ET LEGUMES

Céréales
 - Riz brun, sauvage ou non poli
 -Avoine
 -Pain complet
 - Pâtes complètes
 - Craquelins de grains entiers
 -Tortilla
 - Pain sans levain et roti (galette)

Laiterie
 - Lait écrémé ou faible en gras
 - Fromage faible en gras
 - Yogourt faible en gras et sans sucre
 -Fromage cottage

Fruits
 - Frais : Pommes, bananes, baies, raisins, kiwis, oranges
 - Fruits surgelés
 - Fruits en conserve (choisissez des options sans sucre ajouté)
 - Fruits secs : raisins secs, bananes, abricots
 - Fruits de saison

Eau

Viandes et légumineuses
 - maigres
 -Œufs
 - Poisson (congelé, frais ou en conserve)
 -Tofu
 -Noix
 - Beurre de noix
 - Haricots, légumineuses et légumes secs

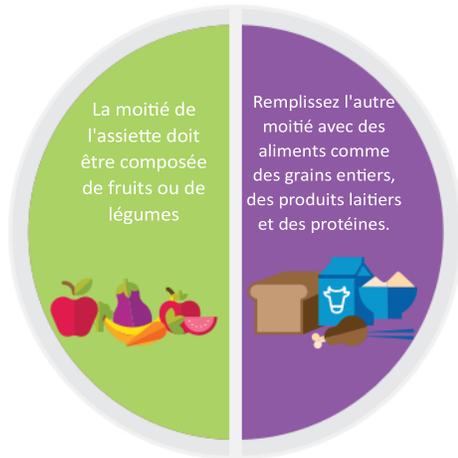
Légumes
 - Frais : asperges, brocolis, carottes, chou-fleur, haricots verts, poivrons, potiron
 - Laitue et légumes-feuilles foncés
 - Légumes surgelés
 -Salades
 - Conserves de légumes

Special Olympics FIT & Guide 21

Préparer une assiette santé



Vous savez maintenant quels types d'aliments vous devriez manger. Voici comment préparer un assiette santé pour un repas ou une collation.



Surveillez les quantités de nourriture que vous mettez dans votre assiette. Consultez la page Portion parfaite.

Conservez la malbouffe, comme les desserts, les chips et les sodas, pour les occasions spéciales.

Ajoutez plus de fruits et de légumes à vos repas.

Que les collations soient saines et petites.

Special Olympics
FIT 5 Guide 22

Notez vos repas dans les cartes ci-dessous et sur la page suivante.

Repas 1 : _____

Ingrédients : Légumes et fruits : _____

Grains entiers : _____

Protéine : _____

Instructions : _____

Repas 2 : _____

Ingrédients : Légumes et fruits : _____

Grains entiers : _____

Protéine : _____

Instructions : _____

ÉTAPE 2

Rédigez votre liste de courses. N'oubliez pas qu'il est plus facile de faire vos courses si les aliments de votre liste sont dans le même ordre que vous les trouverez lorsque vous vous promènerez dans le magasin.

Liste de courses

Fruits et légumes :	Grains entiers :	Protéine :	Autre :
<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"/> _____	<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"/> _____
<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"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan de repas et mes achats au supermarché / à l'épicerie :

Je planifierai les repas le _____
(jour/heure)

Et je ferai mes achats le _____
(jour/heure)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY : Défi d'élimination des boissons sucrées

Les boissons telles que l'eau ou le lait sont plus saines que les boissons sucrées. Les boissons sucrées comme les sodas, les boissons énergisantes et les jus de fruits vous remplissent de calories supplémentaires et peuvent augmenter votre risque de carie dentaire. Lorsque nous faisons le plein de boissons sucrées, il ne nous reste plus autant de place pour les aliments et les boissons nutritifs, et nous pouvons ne pas obtenir suffisamment de vitamines et d'autres nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner au mieux.

Que sont les boissons sucrées ?

Les boissons sucrées sont des boissons (gazeuses ou non) qui contiennent des sucres ajoutés. Il peut s'agir de :

- Sodas ou boissons sans alcool
- Boissons énergisantes
- Chocolat chaud
- Smoothies du commerce
- Boissons fruitées (p. ex., « punch », « cocktails », ou « limonades »)
- Boissons pour sportifs
- Eaux aromatisées ou vitaminées

Qu'en est-il de l'extraction de jus ?

Le jus de fruits à 100% contient certaines vitamines naturelles des fruits. Cependant, le jus de fruit contient beaucoup de sucre concentré. Pour cette raison, vous ne devriez pas boire plus d'une portion (125 ml, 1/2 tasse) de jus de fruits à 100 % par jour.

Une alternative plus saine au jus de fruits à 100 % serait un verre d'eau et un fruit frais, qui offrent tous les avantages naturels, mais avec beaucoup moins de sucre. Le jus n'est pas nécessaire dans une alimentation saine. Les fruits et les légumes, eux, oui !

ÉVITER



AVEC MODÉRATION



MEILLEURE OPTION



Comment faire de l'eau infusée ou aromatisée ?

Au lieu de boissons sucrées et sucrées artificiellement, buvez de l'eau (gazeuse ou plate) infusée aux fruits comme des baies et des agrumes ajoutés pour obtenir des saveurs fraîches. Voici quelques idées que vous pouvez également trouver dans [School of Strength: Caregivers Toolkit \(École de force : Trousse d'outils pour les aidants\)](#). Pour plus d'informations, consultez le [guide Fit 5](#).

Choisissez vos 5 arômes préférés pour réaliser votre infusion d'eau personnalisée :

SUCRÉE	FINES HERBES	CITRIQUE	TROPICALE
<input type="checkbox"/> Fraises <input type="checkbox"/> Pastèque <input type="checkbox"/> Raisins <input type="checkbox"/> Myrtille	<input type="checkbox"/> Menthe <input type="checkbox"/> Romarin <input type="checkbox"/> Basilic <input type="checkbox"/> Concombre	<input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> Citron <input type="checkbox"/> Citron vert / Lime <input type="checkbox"/> Pamplemousse	<input type="checkbox"/> Mangue <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Fruit de la passion

Ou laissez-vous inspirer par les recettes d'eau aromatisée suivantes :

SUCRÉE	FINES HERBES	CITRIQUE	TROPICALE
Eau Melon Myrtilles	Eau rafraîchissante à la menthe	Agrumes si pétillants	Vacances dans un verre
			
Mélangez 1 tasse de myrtilles et 1 tasse de morceaux de pastèque avec suffisamment d'eau froide pour remplir un pichet de 2 pintes.	Trancher 1 concombre moyen et 1 citron vert (sans l'écorce). Mélangez les ingrédients coupés avec 5 feuilles de menthe et suffisamment d'eau froide pour remplir un pichet de 2 pintes.	Rincez, coupez et pressez le jus de 2 citrons verts et mélangez avec suffisamment d'eau pétillante froide pour remplir un pichet de 2 pintes. Ajoutez un demi-litre de framboises fraîches ou surgelées.	Épluchez et coupez 1 kiwi (sans la pelure) et une poignée de fraises. Mélangez-les avec de l'eau dans un pichet de 2 litres. Pour une touche d'élégance, garnissez le verre d'une tranche de kiwi.

Pour de meilleurs résultats, laissez les ingrédients reposer dans l'eau pendant au moins une demi-heure avant de les boire. Les recettes avec de l'eau se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Retirez les pelures des fruits de l'eau après 24 heures pour éviter les goûts amers.

Relevez le défi d'éliminer les boissons sucrées !

Votre défi pour cette semaine est de réduire la quantité de boissons sucrées.

Objectifs quotidiens :

- Pas de boissons sucrées
- Boire 8 verres d'eau
- Limiter les jus 100 % à 1/2 tasse ou moins
- Manger un fruit au lieu d'un jus
- Point bonus : Préparez/buvez votre propre eau infusée

Comment ça marche :

ÉTAPE 1

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos boissons tout au long de la semaine, en commençant par aujourd'hui.

ÉTAPE 2

Marquez d'une croix les objectifs atteints chaque jour.

ÉTAPE 3

Additionnez vos points tous les jours.

ÉTAPE 4

Déterminez s'il était « facile » ou « difficile » d'éviter les boissons sucrées et s'il était « facile » ou « difficile » de boire de l'eau.

ÉTAPE 5

Additionnez vos points à la fin de la semaine et partagez-les avec votre entraîneur et/ou vos coéquipiers.

Relevez le défi d'éliminer les boissons sucrées !

JOUR DE LA SEMAINE	LISTE DE BOISSONS	SUIVI DU PROGRÈS	ÉVITER LES BOISSONS SUCRÉES	BOIRE DE L'EAU
LUNDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
MARDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
MERCREDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
JEUDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
VENDREDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
SAMEDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
DIMANCHE		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau __ TOTAL QUOTIDIEN	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE	C'ÉTAIT ? FACILE DIFFICILE
TOTAL HEBDOMADAIRE		__ TOTAL QUOTIDIEN		



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour éliminer les boissons sucrées :

Je vais compléter le Suivi pour l'élimination des boissons sucrées tous les jours à _____.

(temps)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY : Suivi des collations

Il est important de réfléchir au moment de prendre des collations et aux types d'aliments que vous mangez. Il peut y avoir de petits changements que vous pouvez apporter pour donner le meilleur de vous-même.

L'objectif est de manger entre 1 et 4 heures avant l'entraînement et 2 heures après. Il est préférable de planifier un repas (de plus grandes portions, des aliments qui prennent plus de temps à digérer) un peu plus à l'avance, par exemple 3 à 4 heures avant l'entraînement, tandis qu'une collation (plus petites portions, plus faciles à digérer) est plus appropriée 1 à 2 heures avant l'entraînement.

Idées de collations :

Voici quelques idées de collations savoureuses remplies de fruits et de légumes. Vous pouvez les utiliser ou rechercher des recettes ou d'autres idées sur Internet. Les collations doivent inclure des fruits ou des légumes et un aliment riche en protéines. Vous pouvez également regarder cette vidéo pour apprendre à préparer les recettes de Berry Blast (Éclat de baies) et de Fromage Cottage :



Des pommes et votre beurre de noix préféré (arachides, amandes, tournesol)



Yogourt écrémé faible en gras aux baies



Fromage cottage faible en gras avec tomates



Carottes ou poivrons avec houmous



Céleri au beurre de cacahuètes et raisins secs

Conseils pour la planification des collations :

Avant de vous rendre au magasin, vérifiez ce que vous avez déjà dans votre placard de cuisine et votre réfrigérateur. Faites une liste des aliments dont vous avez besoin pour préparer vos collations saines.

Prévoyez un week-end ou un après-midi tranquille pour :

- Laver les fruits et les légumes
- Couper les légumes
- Diviser les fruits et les légumes en portions de 1/2 à 1 tasse
- Préparer votre bouteille d'eau

Activité pour le suivi des collations :

Au cours de cette semaine, gardez une trace des collations que vous mangez et de ce que vous ressentez pendant l'entraînement, la compétition ou la séance d'exercice. Lorsque vous vous rendrez compte de la relation entre vos collations et vos performances, il vous sera plus facile de vous adapter.

ÉTAPE 1

Suivez vos collations :

Utilisez le tableau de la page suivante pour suivre les collations de la semaine.

Suivi/Tracker des collations

JOUR	ÉVÈNEMENT ET HEURE	HEURE DU GOÛTER	CE QUE J'AI MANGÉ ET EN QUELLE QUANTITÉ	CE QUE J'AI BU ET COMBIEN	COMMENT JE ME SUIS SENTI PENDANT L'ENTRAÎNEMENT
Exemple : Lundi	Entraînement à 18h	16 h	Smoothie aux fruits avec poudre de protéines (2 tasses) 1 banane 1 petit muffin	Boisson pour sportifs (250 ml)	<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input checked="" type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien
					<input type="checkbox"/> Affamé(e) <input type="checkbox"/> Très rassasié <input type="checkbox"/> Mal de tête <input type="checkbox"/> Crampes <input type="checkbox"/> Extra lent <input type="checkbox"/> Rapide <input type="checkbox"/> Bien

ÉTAPE 2

Complétez la réflexion sur le Suivi des collations : À la fin de la semaine, passez en revue votre Suivi des collations et répondez aux questions suivantes.

MES COLLATIONS	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
J'ai mangé des aliments auxquels je suis habitué(e) et qui ne m'ont pas fait mal au ventre.				
J'ai mangé la bonne quantité de nourriture en fonction du moment où j'ai fait de l'exercice				
J'ai planifié mes repas et mes collations de manière à ne pas avoir trop faim ou à être trop rassasié pour l'entraînement ou la compétition.				
J'ai bu 2 verres d'eau 2 heures avant l'entraînement ou les compétitions, et j'ai bu une petite quantité d'eau 15 à 30 minutes avant.				

ÉTAPE 3

Répondez aux questions de suivi dans le Tracker des collations

Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce qui concerne vos collations ?

Quels domaines aimeriez-vous améliorer ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon défi Snack Tracker / Suivi des collations :

Je remplirai mon Suivi des collations tous les jours à _____
(temps)

Je remplirai la réflexion à la fin de la semaine le/à _____
(jour/heure)

avec _____.
(nom)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH | LEÇON 10 : CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

HOMEPLAY : Le stress et votre corps

Cette leçon vous aidera à réfléchir à l'endroit où vous ressentez du stress dans votre corps. Vous planifierez également les conseils de réduction du stress que vous utiliserez afin que cela n'affecte pas vos activités quotidiennes ou ne vous empêche pas de donner le meilleur de vous-même.

À quoi ressemble le stress pour vous ?

Marquez d'une croix les mots qui décrivent ce que vous ressentez lorsque vous êtes nerveux ou anxieux :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je n'arrive pas à me concentrer | <input type="checkbox"/> Je me sens fatigué |
| <input type="checkbox"/> Je me mets en colère | <input type="checkbox"/> Je ne veux rien faire |

Quand ressentez-vous du stress ?

Pouvez-vous penser à un moment où vous vous êtes senti stressé au cours de la dernière semaine ?

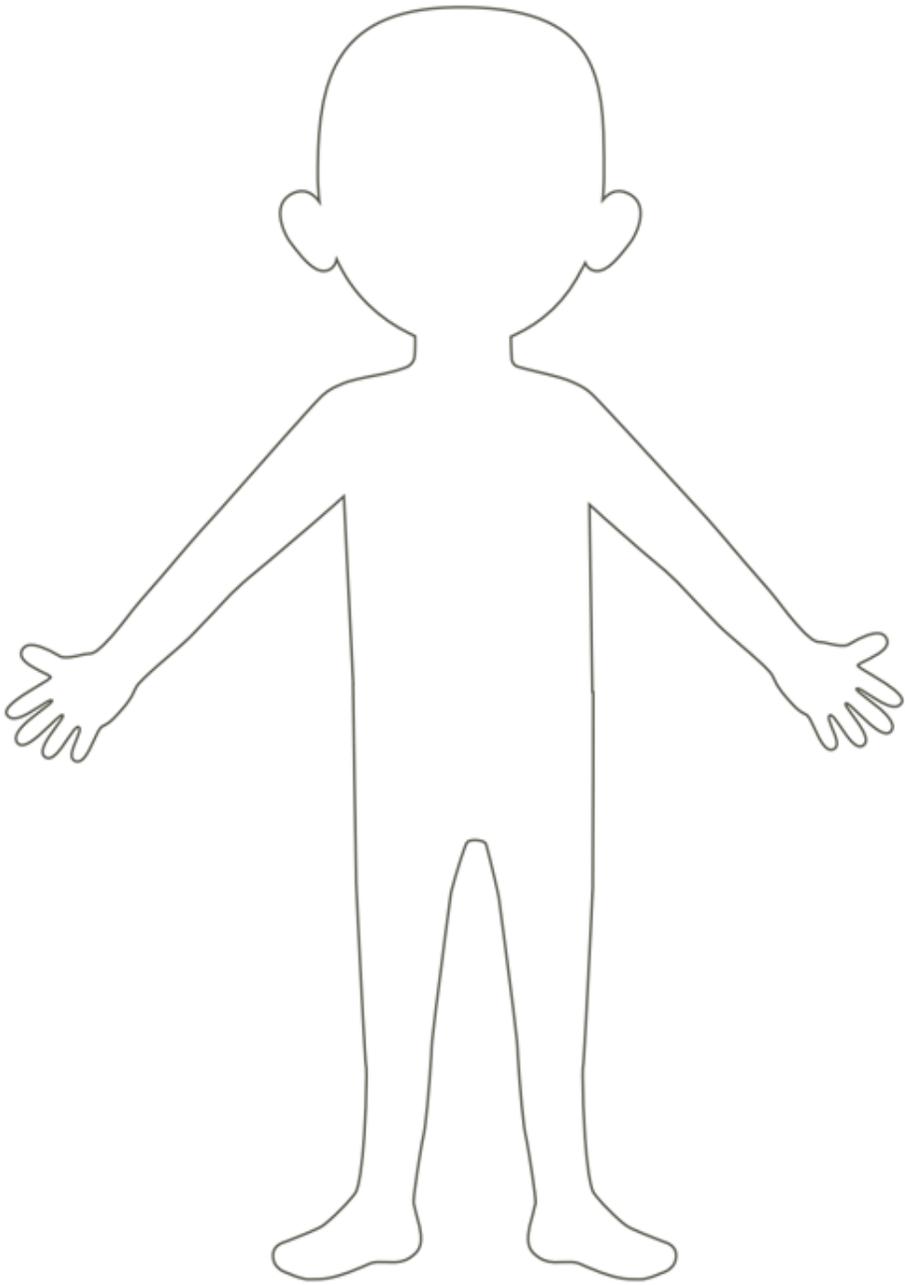
Qu'avez-vous fait à ce sujet ?

Dans quelles parties spécifiques de votre corps ressentez-vous du stress ?

Utilisez le contour du corps humain sur la page suivante pour dessiner ce que vous ressentez. Voici quelques idées :

- Papillons dans l'estomac
- Lignes griffonnées sur la tête pour les pensées qui s'emballent ou les maux de tête
- Colorez l'endroit où vous sentez les muscles tendus
- Dessinez un cercle autour de vos dents si vous les broyez
- Tracez une ligne sur les zones de la peau qui deviennent irritées

À QUOI RESSEMBLE LE STRESS DANS MON CORPS



Que ferez-vous la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ?

Marquez ceux que vous allez utiliser ou ajoutez les vôtres :

- Demander l'aide d'un collègue
- Serrer une balle anti-stress ou le poing
- Faire des étirements
- Respirer
- Penser, dire ou écrire un message positif
- Une autre idée : _____

Après avoir essayé l'une des activités ci-dessus, discutez-en avec un aidant ou un ami.

- Vous êtes-vous senti pareil, mieux ou moins bien ? _____
- Cela vous a-t-il aidé à ressentir moins de stress dans les zones que vous avez encerclées ? _____
- Essaieriez-vous à nouveau cette activité ? _____
- Ou y a-t-il une autre activité que vous aimeriez essayer la prochaine fois que vous vous sentirez stressé ? _____

Répéter

Essayez ces pas ou activités tout au long de la semaine pour apprendre ce qui fonctionne pour votre corps afin de gérer le stress.



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour gérer le stress :

Lorsque je ressens du stress dans mon corps, je vais :

(exemples : soutenir, serrer, étirer, respirer, message positif, etc.)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY : Planifiez vos exercices de respiration

Il devient plus facile d'utiliser votre respiration lorsque vous sentez de l'anxiété ou du stress si vous pratiquez la respiration tout au long de la semaine. Une respiration forte vous aide à rester calme lorsque les choses tournent mal, à être prêt à relever les défis, à être attentif et à mieux vous concentrer.

La respiration calme est une respiration lente, facile et relaxante. Respirer calmement aide à apaiser l'esprit et est une compétence que vous pouvez pratiquer tous les jours.

ÉTAPE 1

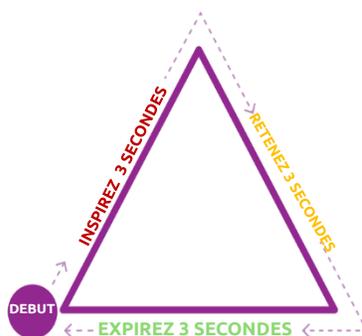
Pratiquez un exercice de respiration.

- Choisissez l'une des activités de respiration.
- *Planifiez le moment où vous ferez votre activité respiratoire.* Par exemple, **avant** de faire des exercices, de l'entraînement ou d'un match ou une compétition, **lors** d'une situation stressante pendant le jeu/match, comme avant d'exécuter un tir de pénalité, **en vous levant** le matin ou **avant d'aller vous coucher**
- Effectuer 2 minutes d'exercices de respiration



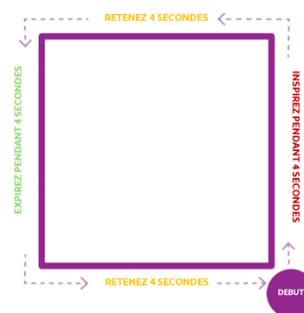
Fleur et bougie

Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement par le nez. Imaginez que vous soufflez une bougie lentement.



Respiration triangulaire

Inspirez pendant 3 secondes, retenez votre souffle pendant 3 secondes, expirez pendant 3 secondes



Respiration carrée

Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes.

ÉTAPE 2

Remplissez les cases suivantes avec l'aide d'un aidant.

Cette semaine, l'exercice de respiration que je vais pratiquer est :

- Fleur & Bougie
- Respiration triangulaire
- respiration carrée

Le moment de la journée où je vais pratiquer ma respiration est à :

(heure)

Combien de temps vais-je pratiquer ma respiration ?

- je vais choisir un nombre entre 5 et 10 et compter ce nombre de respirations
- Si j'ai du mal à compter, je peux utiliser une méthode de comptage comme compter avec mes doigts, à l'aide de papier bulle ou de pop-its
- je vais régler une minuterie de 1 à 5 minutes.
- Le temps qu'il me faut pour me calmer.

J'essaierai également d'utiliser mes exercices de respiration lorsque je me sens nerveux(nerveuse) ou stressé(e). Les choses dans mon sport qui me provoquent de l'anxiété ou du stress sont :

(Exemples : avant les tirs de pénalité, avant les compétitions, les bruits forts, les foules en liesse, etc.)



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon Plan d'exercices de respiration :

Le type de respiration que je pratiquerai sera _____
(fleur et bougie, en triangle, carrée)

Je vais le pratiquer à _____ tous les jours.
(heure)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.



HOMEPLAY : Soutenir soi-même et les autres

Les messages positifs nous aident à évacuer le stress et à répandre la gentillesse envers nous-mêmes et ceux qui nous entourent. L'amabilité a des bienfaits pour la santé qui rendent le monde moins stressant. Prenez le temps de réfléchir à qui vous rend heureux et à la façon dont vous pouvez être gentil avec les autres.

Avec un membre de la famille ou un aidant, discutez des points suivants :

Qui vous rend heureux et fort ?

Membre de la famille : _____

Ami(e) : _____

Coach : _____

Coéquipier : _____

Qui d'autre ? _____

Des messages positifs et puissants peuvent aider à motiver les athlètes à se dépasser et à faire de leur mieux, tels que :



Quel est le message positif que vous pourriez dire à :

Membre de la famille : _____

Ami(e): _____

Coach : _____

Coéquipier : _____

Qui d'autre : _____



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan pour partager des messages positifs :

Je m'entraînerai à utiliser des messages positifs envers moi-même au moins une fois par jour le _____.

(matin, après-midi, nuit)

Le message que je vais utiliser est le suivant :

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.

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	



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



**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

***Special
Olympics***

