



## 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><b>MedFest</b> : Des examens physiques réguliers assurés par un médecin peuvent garantir que vous ne souffrez d'aucune maladie qui pourrait vous rendre malade.</p> <p><b>Pieds en forme</b> : Il est important de porter les bonnes chaussures et chaussettes pour éviter les douleurs aux pieds et aux chevilles.</p> <p><b>Audition saine</b> : Les examens auditifs peuvent aider à découvrir des problèmes potentiels d'oreille et d'audition.</p> <p><b>Les yeux ouverts</b> : 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 <a href="#">ici</a> .	<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.