



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.