



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Capitaine de fitness

Année 2

Carnet d'exercices de
participant

Janvier 2025



**ATHLETE
LEADERSHIP**

? Instructions

1. Vous utiliserez ce carnet d'exercices lors de votre formation de capitaines de fitness de la 2e année. Pour les activités, faites une de celles qui suivent :

- Imprimez-le et remplissez-le à la main.
- Remplissez-le sur votre ordinateur et enregistrez.



2. Il peut aussi être utile de le parcourir avant les séances de formation pour vous familiariser avec le contenu à l'avance.

Partie 1 :

Révision de l'année 1

- Responsabilités du capitaine de fitness
- Entraînement à l'échauffement et à la récupération
- Communication

Partie 1 :

Révision de l'année 1

Le fitness offre une meilleure santé et plus de performances grâce à une **activité physique**, une **nutrition** et une **hydratation** correctes.



QUESTION : pensez à une personne dont vous diriez qu'elle est en forme. Quelles choses fait-elle, ou quelles choses pensez-vous qu'elle fait, pour rester en forme ?

Être en forme a de nombreux avantages pour votre santé et votre performance :



Improve Sports
Performance



Increase
Energy



Feel Happier



Improve Sleep



Healthy Weight



Live Longer



Reduce Stress

Entraînement à l'échauffement et à la récupération



Les capitaines de fitness peuvent endosser la responsabilité de **guider leur équipe dans des routines d'échauffement et de récupération efficaces et sans danger** à tous les entraînements et aux compétitions.

ÉCHAUFFEMENTS

L'échauffement devrait être la première activité physique de chaque



séance d'entraînement ou compétition. **Il aide les athlètes à préparer leur corps et leur esprit au sport.**

Quand les athlètes préparent à la fois leur corps et leur esprit, ils risquent moins de se blesser et améliorent leurs performances à chaque entraînement ou compétition.

Pourquoi les athlètes doivent-ils s'échauffer ?

Tous les sports sont différents, et chaque sport a des compétences et des mouvements spécifiques. **L'échauffement devrait être spécifique au sport que vous pratiquez et adapté au niveau de capacité de vos coéquipiers.**

Tous les échauffements devraient toujours comporter ces deux éléments :

1. Activité aérobique
2. Étirements dynamiques



1 **Activité aérobique**

Les activités aérobiques sont des mouvements qui impliquent le corps entier et font augmenter la fréquence cardiaque.

- Commencez à un rythme lent, puis augmentez progressivement l'intensité/difficulté
- Dure au moins 5 minutes

Les athlètes devraient se sentir réchauffés, un peu essoufflés et pleins d'énergie à la fin. Cette partie de votre séance de formation peut être amusante.

Conseils d'activités aérobiques :

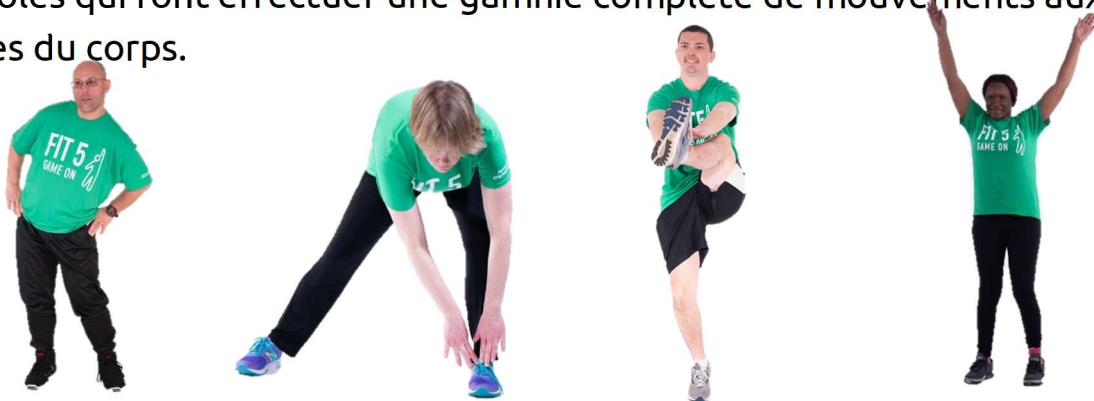
- Vous pouvez incorporer des jeux ou des danses
- Impliquez vos coéquipiers dans le choix de l'activité
- La routine peut aider certains athlètes, mais la variété a aussi son importance.

2

Étirements dynamiques

Une fois que votre corps est plus chaud, il est temps de se concentrer sur l'étirement des muscles que vous utiliserez pendant votre sport !

Les étirements dynamiques consistent en des mouvements actifs et contrôlés qui font effectuer une gamme complète de mouvements aux parties du corps.



Les étirements dynamiques aident à garder la température corporelle et la fréquence cardiaque élevées. **Vous souvenez-vous de la différence entre les étirements statiques et dynamiques ?**

RÉCUPÉRATIONS

Quand votre séance d'entraînement ou de sport est terminée, vous devriez toujours faire une séance de récupération. Avoir une bonne récupération est tout aussi important qu'un bon échauffement.



Une bonne **récupération** permet au corps de **progressivement retourner à l'état de repos**.

Pourquoi les athlètes doivent-ils récupérer ?

Qu'est-ce que vous remarquez dans cette liste ? En quoi est-ce différent des échauffements ?

Tout comme les échauffements, votre récupération devrait être spécifique au sport que vous pratiquez et adaptée au niveau de capacité de vos coéquipiers.

Toutes les récupérations devraient toujours comporter ces deux éléments :

1. Activité aérobique légère
2. Étirements statiques

1 Activité aérobique légère

L'activité aérobique devrait progressivement baisser en intensité ou en difficulté. Vous devriez y mettre la **moitié de votre effort ou moins**. Cela signifie que vous n'essayez pas d'aller le plus vite possible, mais vous n'allez pas non plus le plus lentement possible. **Vous devriez pouvoir bouger et discuter sans être essoufflés. Votre fréquence cardiaque devrait diminuer.**



Exemples :

- Passer de la course détendue à la marche
- Patiner lentement

2 Étirements statiques

Les étirements sont une excellente façon d'aider vos muscles à récupérer et d'éviter les blessures ! **Les étirements statiques devraient être maintenus 30 secondes ou plus, et peuvent aider à améliorer la flexibilité.**

Chaque sport sollicite des muscles et des articulations différentes, il est donc important de choisir des étirements spécifiques à votre sport.

Communication



Il est important de parler de votre rôle de capitaine de fitness à votre entraîneur. Vous devriez faire ceci au début de la saison, et vous pouvez faire le point avant/après les entraînements si vous en avez envie. **Souvenez-vous que votre entraîneur et le personnel du Programme sont là pour vous**

aider !

PARTAGER DES CONSEILS DE SANTÉ

Les capitaines de fitness utiliseront leurs compétences en leadership pour partager des conseils de santé avec leurs coéquipiers. Les conseils de santé sont de petits conseils utiles qui peuvent vous aider, ainsi que vos coéquipiers, à faire des choix sains.

Vous pouvez partager un conseil de santé à propos de n'importe quel aspect du fitness :

- ☒ Activité physique
- ☒ Hydratation
- ☒ Nutrition

Combien de temps devrait prendre un conseil de santé ?

Que pouvez-vous faire pour garder l'attention de vos coéquipiers quand vous partagez des conseils de santé ?

Il existe des ressources utiles que vous pouvez utiliser si vous avez besoin d'idées de conseils de santé.

- **Bibliothèque de conseils de santé** : tout au long de votre saison sportive, vous pouvez consulter ce guide de conseils de santé et de ressources à partager avec vos coéquipiers
- **Carnet d'exercices de la formation de capitaine de fitness, année 1**

En tant que capitaines de fitness, **vous pouvez aussi travailler ensemble et partager de nouvelles idées de conseils de santé entre vous !**

N'oubliez pas que vous pouvez toujours demander de l'aide à votre entraîneur, à votre famille, au personnel du Programme ou à un autre capitaine de fitness quand vous planifiez vos conseils de santé !

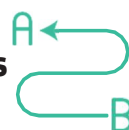
Gardez les informations suivantes à l'esprit quand vous commencez à écrire votre conseil :



QUAND
partagerez-vous votre conseil ?



Que voulez-vous que vos coéquipiers **SACHENT** ?



Que voulez-vous que vos coéquipiers **FASSENT** ?

Regardez l'exemple ci-dessous et utilisez le modèle pour écrire vos propres conseils de santé !

Sujet : <u>Hydratation</u>	
Quand partagerez-vous votre conseil ?	Je partagerai mon conseil pendant les étirements de récupération.
Que voulez-vous que vos coéquipiers sachent ?	Rester hydraté permet à votre corps de bien fonctionner.
Que voulez-vous qu'ils fassent ?	Boire au moins 5 bouteilles d'eau par jour.
Conseil de santé (3 à 4 phrases)	Rester hydraté est important pour votre santé, surtout quand vous faites de l'exercice ! Si vous perdez trop d'eau sans en boire plus, votre corps ne fonctionnera pas aussi bien. Votre objectif avec

	La santé en 5 étapes est de boire 5 bouteilles d'eau chaque jour ! Essayez de boire un verre d'eau à chaque repas et emportez une bouteille d'eau réutilisable partout avec vous.
--	---

C'est à vous ! Voici un tableau vide que vous pouvez utiliser quand vous préparez vos conseils de santé. Vous pouvez réutiliser ce modèle à chaque fois que vous créez un nouveau conseil.

Sujet :	
Quand partagerez-vous votre conseil de santé ?	
Que voulez-vous que vos coéquipiers sachent ?	
Que voulez-vous qu'ils fassent ?	

Conseil de santé (3 à 4 phrases)	
---	--

C'est en forgeant que l'on devient forgeron ! Une fois que vous avez préparé votre conseil de santé, il est temps de vous entraîner. Demandez à un mentor, un ami ou un membre de votre famille de vous écouter et de vous dire ce qu'il en pense avant de partager le conseil avec vos coéquipiers.

Choses à ne pas oublier



Ayez confiance en vous : entraînez-vous à lire votre conseil beaucoup de fois. Ne vous sentez pas obligé de mémoriser votre conseil. Ce n'est pas grave de le lire sur un morceau de papier ou



Mettez l'accent sur les mots : votre voix est un outil puissant. Vous pouvez faire des pauses entre les phrases. Ne parlez pas trop lentement ni trop vite, et utilisez votre voix pour mettre



Faites attention à votre langage corporel : les mouvements de votre corps peuvent être un outil efficace pour ajouter de l'importance et de la clarté à vos mots. Pensez aux expressions de votre visage, à regarder les autres dans les yeux et aux mouvements de votre corps quand vous parlez.



Gardez le calme : vous pouvez toujours vous arrêter et recommencer le mot ou la phrase si vous êtes nerveux ou avez fait une erreur. Inspirez profondément : vous pouvez le faire !



Aides visuelles : vous pouvez apporter des aides visuelles, comme votre guide La santé en 5 étapes ou des photos, pour vous aider quand vous présentez votre conseil de santé. Cela peut aider vos coéquipiers à se souvenir de ce que vous avez dit.

Partie 2 :

Mentalités du jour du match

- Prendre soin de soi
- Messages de force
- Respiration et étirements

Partie 2 :

Mentalité de jour de match

Prendre soin de soi



Prendre soin de vous-même est important pour votre santé générale. Prendre soin de soi, c'est prendre un moment pour faire des activités qui réduisent le stress.

QUESTION : pour vous, que signifie prendre soin de soi ? Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit quand vous pensez aux mots « prendre soin de soi » ?

Il existe de nombreuses façons de prendre soin de vous ! Vous pouvez utiliser la **Liste de contrôle du soin de soi** sur la page suivante pour vous aider à découvrir comment vous prenez soin de vous.

Je me sens mieux quand je...

Liste de choses à faire pour prendre soin de soi

Consignes: examinez les différentes façons de prendre soin de soi. Coloriez le cercle ou utilisez une coche à côté des activités de soin de soi que vous pratiquez. C'est le moment d'apprendre comment vous prenez soin de vous!

PHYSIQUE



- ☐ Exercice ou pratique d'un sport
- ☐ Choisir des aliments sains
- ☐ Passer du temps sans utiliser d'appareils numériques
- ☐ Prendre le temps de profiter de mon repas
- ☐ Garder mon espace rangé
- ☐ Prendre mon temps quand je me prépare

MENTAL



- ☐ Faire une pause mentale pendant la journée
- ☐ Passer du temps seul(e)
- ☐ Résoudre des conflits ou des problèmes
- ☐ Passer du temps dehors dans la nature
- ☐ Faire du yoga
- ☐ Méditer

Je me sens mieux quand je...

Liste de choses à faire pour prendre soin de soi

Consignes: examinez les différentes façons de prendre soin de soi. Coloriez le cercle ou utilisez une coche à côté des activités de soin de soi que vous pratiquez. C'est le moment d'apprendre comment vous prenez soin de vous!

SOCIAL



- ☐ Rencontrer de nouvelles personnes
- ☐ Passer du temps avec ma famille ou mes amis
- ☐ Parler avec mes amis et ma famille au téléphone
- ☐ Essayer de nouveaux hobbies
- ☐ Participer à un événement dans ma communauté
- ☐ Faire du bénévolat

ÉMOTIONNEL



- ☐ Me permettre de pleurer si j'en ai besoin
- ☐ Écrire mes pensées dans un journal
- ☐ Me dire des messages de force
- ☐ Recevoir du soutien des autres
- ☐ Me pardonner quand j'ai fait une erreur
- ☐ Passer du temps avec des personnes que j'apprécie

PLAN DE SOIN DE SOI

Vous pouvez utiliser les conseils sur la manière de prendre soin de soi pour vous aider à créer votre plan de soin de vous !

Mon plan de soin personnel	
Signes à surveiller :	
Un (1) petit changement que je vais faire :	
À quel moment de la journée ai-je le temps de prévoir de prendre soin de moi ?	
Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de prendre soin de moi ?	

Qui peut m'aider ?	
--------------------	--

Messages de force



Les messages de force sont des mots ou des phrases positives ou encourageantes qui améliorent notre confiance en nous ou notre capacité à résister au stress. Ces messages peuvent vous aider à vous motiver à travailler dur et faire de votre mieux.

I CAN DO it.

I am STRONG.

I am BRAVE.

QUESTION : Comment vous sentez-vous après avoir lu ces messages à voix haute ?

--

En tant que capitaine de fitness en 2^e année, votre nouvelle responsabilité est d'aider vos coéquipiers à utiliser des messages de force.

Au début de chaque entraînement sportif, aidez vos coéquipiers à s'investir dans le sport. **Partagez un message de force avec vos coéquipiers quand ils arrivent ou pendant l'échauffement.**

Remarquez que dans ces messages de force, on dit « TU » plutôt que « JE ».



FAÇONS D'UTILISER LES MESSAGES DE FORCE

Voici quelques autres façons d'utiliser des messages de force avec vos coéquipiers :



Si vos coéquipiers sont très nerveux avant une compétition, **demandez-leur leur message de force**



Encouragez vos coéquipiers à **écrire un message de force** et à le lire quand ils commencent à être nerveux



Avec un coéquipier, prévoyez de chacun dire un message de force à l'autre avant les entraînements et les compétitions

Respiration et étirements

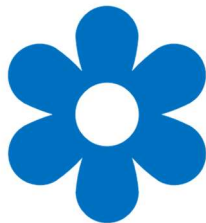


En tant que capitaine de fitness en 2e année, votre nouvelle responsabilité est d'inclure des exercices de respiration aux étirements de récupération.



Respirer calmement aide à rester calme quand quelque chose ne se passe pas bien, se poser et être prêt à relever des défis, faire attention, et mieux se concentrer.

Une **respiration calme** est une respiration douce et lente qui procure un sentiment de relaxation. Respirer calmement peut vous aider à vous calmer l'esprit.



Faites semblant de sentir une fleur en inspirant **lentement par le nez**



Faites semblant de souffler une bougie en **expirant lentement par la bouche**

ÉTIREZ-VOUS, RESPIREZ, DÉTENDEZ-VOUS

Vous pouvez **maintenant combiner la respiration** et les étirements avec **un exercice appelé « Étirez-vous, respirez, détendez-vous »**. Tenez l'étirement pendant au moins 5 inspirations et expirations profondes. Cela devrait prendre environ 30 secondes. **Tenir les étirements pendant plus longtemps, jusqu'à une minute ou 10 respirations, permettra aux muscles de se détendre encore plus.**

1. Étirez-vous ! Commencez votre étirement.

2. Respirez ! Inspirez et expirez calmement 5 fois pendant l'étirement.

3. Détendez-vous ! Relâchez l'étirement.



Révision et rappel

Rappelez-vous, **vous avez quatre responsabilités clés en tant que capitaine de fitness de 2e année.**

Vos deux premières responsabilités étaient incluses dans votre rôle en tant que capitaine de fitness de 1ère année. Vous allez continuer de faire ces activités !



1. Dirigez un échauffement et une récupération à chaque session d'entraînement



2. Partagez des conseils de santé avec vos coéquipiers.

Souvenez-vous, il est important de montrer l'exemple et de pratiquer les comportements sains que vous encouragez vos coéquipiers à adopter !

Vos deux nouvelles responsabilités supplémentaires sont :



3. Partagez un message de force avec vos coéquipiers quand ils arrivent ou pendant l'échauffement. Souriez et regardez-les dans les yeux. Si vous voulez, vous pouvez aussi faire un check avec votre coéquipier ou lui taper dans la main.

Souvenez-vous : vous pouvez partager des messages de force à d'autres moments où vos coéquipiers pourraient avoir besoin de soutien ou d'encouragement.



4. Pendant vos étirements de récupération, aidez vos coéquipiers avec leur respiration. Vous pouvez utiliser la technique « **Étirez-vous, respirez, détendez-vous** ».

Félicitations ! Merci d'avoir participé, vous avez maintenant terminé le cours de formation de capitaine de fitness de la 2e année.

Pour être un bon athlète, vous devez être un athlète en bonne santé. Votre rôle de capitaine de fitness de 2e année est important ! Vous encouragerez et dynamiserez vos coéquipiers à être en forme et en bonne santé.

Les Jeux olympiques spéciaux ont créé de nombreuses ressources pour vous aider à être le meilleur capitaine de fitness possible !

- [Guides et vidéos d'échauffement dynamique](#)
- [Guide et cartes fitness La santé en 5 étapes](#)
- [Manuel FTS](#)
- [Promotion de la santé - Documents éducatifs](#)
- Carnets d'exercices du capitaine de fitness
- Les ressources et guides de fitness de votre Programme

Votre entraîneur, le personnel du Programme et les autres capitaines de fitness sont là pour vous aider !

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.