

*Special
Olympics*



Capitaine de fitness

Présentation

Juillet 2022

**LEADERSHIP
DES ATHLÈTES**

Capitaine de fitness

Présentation

? C'est quoi ?

Les capitaines de fitness sont des athlètes d'une équipe sportive qui animent les activités de leur équipe liées à la forme physique et à un mode de vie sain. Les capitaines de fitness peuvent utiliser leurs compétences en leadership et en communication **pour encourager et responsabiliser les autres athlètes à être en bonne santé et en forme** dans toutes les équipes Special Olympics. Les équipes qui ont des capitaines de fitness seront accompagnées dans les activités suivantes :

- Routines d'échauffement et de récupération sûres et efficaces
- Conseils ou enseignements en matière de santé
- Adoption de comportements sains et participation à d'autres programmes de santé et de remise en forme

Les capitaines de fitness sont des passionnés de forme physique et de comportements sains. Ils peuvent apporter cet état d'esprit à leurs coéquipiers et faire en sorte **que le sport soit un élément clé du fitness**.

✓ Pourquoi ?

Pour être un grand athlète, il faut être un athlète en bonne santé. Pour adopter un mode de vie sain, il faut des connaissances, des compétences, du soutien et un engagement à adopter des comportements sains tout au long de l'année et durant toute la vie. Les athlètes ont non seulement besoin d'un entraîneur qui encourage leur bonne santé et forme physique, mais aussi d'un homologue leader qui peut être un exemple et qui encourage ses coéquipiers à adopter des comportements sains. Grâce à un **programme dirigé par un coéquipier** modèle, les athlètes peuvent apprendre des informations liées à la santé d'un homologue qui partagera son expérience en tant qu'athlète et une personne ayant une déficience intellectuelle.

Mettre l'accent sur la forme physique à travers le prisme du sport peut aider à faire des choix quotidiens positifs qui favorisent l'amélioration de la santé et du bien-être en général. L'intégration régulière de l'entraînement physique et de l'éducation à la santé dans la pratique sportive et la compétition peut aider les athlètes à :

- Réduire le risque de blessures, améliorer leurs performances sportives et exploiter tout leur potentiel
- Développer leurs connaissances dans le domaine de la santé
- Mieux faire prendre conscience des habitudes personnelles en matière de santé
- Améliorer les comportements de santé en matière d'activité physique, de nutrition et d'hydratation



Rôles du leadership

Les capitaines de fitness travailleront en étroite collaboration avec leurs entraîneurs pour s'assurer que la santé et la forme physique sont un élément clé de l'expérience sportive en prenant part à ces rôles de leadership :

1 Animation de l'échauffement et de la récupération

Les capitaines de fitness peuvent assumer la responsabilité de diriger leur équipe pour effectuer des routines d'échauffement et de récupération sûres et efficaces lors de tous les entraînements et compétitions. Un bon **échauffement** aide les athlètes à atteindre un état de préparation physique et mentale. En préparant à la fois leur corps et leur esprit, les athlètes risquent moins de souffrir d'une blessure et seront plus performants à chaque entraînement, formation et compétition.

Récupération. Une bonne récupération permet au corps de revenir progressivement à un état de repos et augmente le taux de récupération après l'exercice.

2 Enseignement d'habitudes saines

Les capitaines de fitness **enseignent à leurs coéquipiers des habitudes saines qui améliorent leur condition physique et leurs performances sportives**. Par exemple, les capitaines de fitness utiliseront [Fit 5](#) pour partager des enseignements sur ces thèmes :

- Rester actif en dehors du sport
- Manger des aliments sains qui favorisent de bonnes performances
- Consommer des boissons hydratantes

En tant que capitaines de fitness, vous devez donner des conseils ou des enseignements en matière de santé lors de chaque séance d'entraînement. Vous montrerez également l'exemple à tous les stades de l'expérience sportive.



Formation

Le but de la formation est de fournir aux capitaines de fitness les compétences et les connaissances nécessaires pour promouvoir la bonne condition physique par le sport et la compétition.

Thème	Description	Durée estimée
Leçon 1 : Présentation du fitness	La forme physique est l'état de santé et de performance optimal obtenu grâce à une activité physique, une nutrition et une hydratation adéquates. Découvrez les bases de l'activité physique, de la nutrition, de l'hydratation et comment apprendre à vos coéquipiers à adopter des habitudes saines durant les entraînements, comme à la maison.	60 mn
Leçon 2 : Animer l'échauffement et la récupération	Les échauffements et les récupérations sont des éléments importants de chaque séance d'entraînement et compétition. Apprenez à diriger des routines d'échauffement et de récupération sûres et efficaces adaptées à chaque sport.	60 mn

Première année

La formation de première année est obligatoire et uniforme pour tous les capitaines de fitness.

Les athlètes doivent assister à au moins un entraînement chaque année pour rester actifs en tant que capitaine de fitness. Cependant, au cours de chaque année de formation, les capitaines de fitness acquièrent de nouvelles compétences, de nouveaux rôles et de nouvelles responsabilités, déterminés par leur programme. Des modules de formation supplémentaires seront disponibles pour accompagner cette approche de formation progressive.



Méthode de prestation et ressources

Vous pouvez utiliser ces ressources pour proposer la formation en virtuel ou en personne.

Cahier du participant

Le **cahier du participant** est conçu pour être utilisé par les participants pendant les sessions.

Guide de l'animateur

Le **guide de l'animateur** est destiné à aider le personnel à diriger la formation et les échanges.

Diapositives PowerPoint

Les **diapositives PowerPoint** sont destinées à être utilisées en tant que support visuel lors des échanges. La présentation comprend la formation pour les leçons 1 et 2.

Guide Fit 5 et bibliothèque de conseils de santé

Le **guide Fit 5 et la bibliothèque de conseils de santé** peuvent aider les capitaines de fitness à dispenser une formation sur la santé.

Guides d'échauffement

Les **guides d'échauffement** spécifiques à un sport doivent être utilisés avant tout entraînement ou compétition. Les étirements dynamiques sont des mouvements actifs et contrôlés de certaines parties du corps, à travers différents mouvements.

Guides de récupération

Les **guides de récupération** spécifiques à un sport doivent être utilisés après tout entraînement ou match. Une bonne récupération permet au corps de retourner progressivement à un état de repos et favorise la récupération.

Vous pouvez accéder à toutes les **ressources** des capitaines de fitness [ici](#).

Des questions ? Écrivez par e-mail à Gwendolyn Apgar, responsable Fitness for Sports Performance : gapgar@specialolympics.org