

Note de présentation des capitaines de fitness

Le capitaine de fitness est un athlète qui joue un rôle de leader au sein d'une équipe sportive et qui dirige l'équipe dans des activités liées à la condition physique et aux habitudes saines. Les capitaines de fitness ont une passion pour le fitness, l'exercice et les comportements sains et peuvent apporter cet état d'esprit à leurs coéquipiers.

Contexte

Les personnes vivant avec une déficience intellectuelle (DI) ont deux fois plus de risques d'être obèses, de souffrir de maladies cardiaques,¹ et de mourir 16 ans plus tôt que les personnes de leur âge.² L'activité physique peut réduire les risques d'obésité, de maladies cardiaques et de mortalité toutes causes confondues ; cependant, seulement 10 % environ des personnes ayant une DI suivent les directives de l'Organisation mondiale de la santé en matière d'activité physique.^{3,4} Pour que nos athlètes soient en forme, ils doivent adopter de saines habitudes tout au long de l'année et tout au long de leur vie. Le changement de comportement demande du temps et du soutien.

L'intégration régulière de l'entraînement physique et de l'éducation à la santé dans la pratique et la compétition sportives peut créer une culture qui met l'accent sur la santé et la forme physique. Malheureusement, des obstacles tels que le manque d'opportunités de remise en forme, la capacité des bénévoles et le manque de connaissances et de confiance des entraîneurs sportifs posent des défis à l'amélioration des niveaux de condition physique. Par conséquent, un soutien supplémentaire est nécessaire pour améliorer la condition physique par le sport et la compétition.



« J'aime diriger mes coéquipiers lors des échauffements d'équipe, les motiver et les aider à s'échauffer. J'aime les aider à se sentir bien et leur donner des idées pour un mode de vie sain et j'aime donner l'exemple. J'aime diriger. J'espère amener mes coéquipiers à améliorer au moins une chose concernant leur santé. **Mon travail de capitaine de fitness est très important.** »⁵

Vince Egan, Special Olympics Colorado

Le programme de capitaine de fitness a été créé par Special Olympics Colorado (SOCO) en 2018. « Nous avons constaté que l'entraînement hebdomadaire aidait énormément les athlètes à développer les compétences sportives nécessaires à la compétition, **on n'accordait pas assez d'importance à l'amélioration de la condition physique générale et au développement d'habitudes**

saines. Ainsi, le programme de capitaine de fitness a été créé comme un moyen (1) de fournir aux athlètes SOCO plus de possibilités de leadership sur et en dehors du terrain, (2) de supprimer certaines des responsabilités de l'entraîneur pendant les séances d'entraînement hebdomadaires et (3) d'améliorer la santé et la forme physique globales des athlètes », a déclaré la PDG de SOCO, Megan Scremin.

Le programme a commencé avec 39 athlètes et s'est depuis étendu à 121 capitaines de fitness. Aujourd'hui, sur 702 équipes du Colorado, près de 21 % ont des capitaines de fitness⁵. 89 % des capitaines de fitness disent qu'ils dirigent les échauffements et les étirements pour leurs équipes, et 71 % déclarent qu'ils utilisent le programme Fit 5⁵. L'entraîneur du SOCO, Marni McNeese, a déclaré : « **Les capitaines de fitness sont un atout majeur pour les équipes que nous entraîons**, car ils nous permettent, en tant qu'entraîneurs, de nous préparer à l'entraînement pendant qu'ils dirigent les échauffements. Ils sont d'un grand soutien pour les athlètes qui pourraient avoir besoin d'un petit tête-à-tête. Ils sont d'une aide précieuse pour rappeler aux athlètes qu'ils doivent s'hydrater et qu'ils ont besoin d'un apport énergétique approprié pour les compétitions, et **ils sont d'excellents porte-parole lorsqu'il s'agit de nous aider, en tant qu'entraîneurs, à mieux comprendre les athlètes et leurs objectifs.** »

Le programme de capitaine de fitness a déjà été adopté par trois autres États. Special Olympics New Mexico a déclaré : « **Le programme de capitaine de fitness nous offre l'occasion de former de nouveaux athlètes leaders auxquels on ne fait généralement pas appel et d'adopter une approche de programmation au niveau local.** » Souvent, les athlètes qui ont le plus besoin d'aide en matière de fitness et de santé sont les plus difficiles à atteindre. Le programme des capitaines de fitness est un modèle attrayant de leadership des athlètes en raison des responsabilités clairement définies et de la possibilité de mise en œuvre pour les programmes qui souhaitent étendre leur programme de santé et de condition physique à tous les athlètes.

Vision

Les capitaines de fitness encourageront et donneront aux autres athlètes les moyens d'être en bonne santé et en forme dans toutes les équipes Special Olympics.

Grâce à leurs compétences en leadership et leurs connaissances dans le domaine de la condition physique, les capitaines de fitness veilleront à ce que chaque pratique sportive soit un lieu privilégié pour la mise en œuvre de programmes de fitness.

Les capitaines de fitness peuvent influencer les habitudes de leur équipe, ce qui, à son tour, peut avoir une influence sur le comportement. Les équipes qui ont des capitaines de fitness seront accompagnées dans les activités suivantes :

- Échauffement et récupération appropriés à chaque séance d'entraînement
- 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 modules Rôles de Special Olympics sont conçus pour donner aux athlètes une vue d'ensemble des attentes à l'égard de chacun des rôles de leadership et pour leur permettre d'acquérir les connaissances et les compétences associées à ces rôles. **Les capitaines de fitness joueront un rôle parmi les leaders sportifs**, en soutenant les athlètes qui atteignent leur potentiel maximal. Le module de capitaine de fitness fournira aux athlètes des informations qui les aideront à introduire le fitness dans leur programme sportif. Il comprendra un contenu sur le leadership dans le domaine de la condition physique, les composantes de la condition physique, les avantages d'une bonne condition physique, la manière de diriger les échauffements et les récupérations spécifiques au sport, et le partage de conseils en matière d'éducation à la santé.

Le rôle de capitaine de fitness a des responsabilités clairement définies, offrant aux athlètes la possibilité de développer leurs compétences en leadership et d'explorer davantage leurs intérêts sans exiger un engagement plus important. Son rôle au sein de Special Olympics sera susceptible d'évoluer au fil du temps en fonction de leurs centres d'intérêt, de leurs buts et du temps qu'ils pourront y consacrer. Par exemple, les capitaines de fitness peuvent suivre une formation supplémentaire pour devenir entraîneur sportif ou ambassadeur de la santé. Dans le cas de James Kropp, capitaine de fitness du SOCO, « **Je voulais travailler dans l'industrie du fitness depuis un moment déjà. Le fait d'être capitaine de fitness est un pas en avant vers cet objectif.** J'ai hâte de terminer ma formation en santé et en forme physique à l'Athlete Leadership Programs University (ALPs U) et de continuer à travailler avec nos athlètes dans le domaine de la condition physique et de la nutrition. »⁵



Harmonisation avec les ambassadeurs de la santé

Actuellement, la forme physique est l'une des composantes du programme de formation Ambassadeur de la santé. Cette formation offre une vue d'ensemble de la condition physique, mais elle n'aborde pas la question de la condition physique dans le cadre de l'expérience sportive. Après avoir suivi la formation Ambassadeur de la santé, les ambassadeurs de santé peuvent choisir un domaine d'intervention pour mettre en pratique leur rôle. Il n'est pas garanti qu'ils choisissent la forme physique ou qu'ils aient un rôle à jouer sur le terrain. Dans le rapport final de la subvention d'impact sur la santé 2021, **21 % des répondants du programme dans toutes les régions ont indiqué que les ambassadeurs de la santé s'occupaient de la santé et de la condition physique dans le cadre d'une pratique sportive**⁶. Les ambassadeurs de la santé ne sont pas des capitaines de fitness, mais ils sont invités à suivre ce module de base.

Le programme de capitaine de fitness peut également être un tremplin pour devenir ambassadeur de la santé. Les capitaines de fitness peuvent se sentir inspirés et prêts à assumer d'autres rôles dans le domaine de la santé, tels que la promotion de l'adoption de politiques d'inclusion par les prestataires de santé et les gouvernements.

Évolution du capitaine de fitness

Outre les rôles Special Olympics, il existe d'autres voies de progression pour les capitaines de fitness. Les athlètes doivent assister à au moins un entraînement chaque année pour rester en activité 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 le programme. Chez SOCO, les capitaines de fitness peuvent travailler pour obtenir le statut de capitaine de fitness régional en suivant l'approche progressive ci-dessous :

- **Deuxième année :** Formation de remise à niveau sur les échauffements et l'éducation à la santé ; formation spécifique au contenu de l'éducation à la santé ; que faire lorsqu'il y a plusieurs capitaines de fitness dans une équipe ; que faire si votre entraîneur ne soutient pas les capitaines de fitness
- **Troisième année :** Formation spécifique au contenu pour l'éducation à la santé ; aide au recrutement de nouveaux capitaines de fitness
- **Capitaines de fitness régionaux :** Participer à la formation des capitaines de fitness de première année ; suivre la filière santé et fitness des ALPs U et éventuellement participer aux ALPs U en tant qu'« enseignants », une fois qu'ils auront terminé la filière santé et fitness

Les capitaines de fitness améliorent la santé et la forme physique

Les capitaines de fitness suivent un **programme dirigé par des coéquipiers** modèles. Les athlètes de Special Olympics auront l'occasion de se familiariser avec des informations relatives à la santé auprès d'un coéquipier qui partage son expérience en tant que personne atteinte d'une déficience intellectuelle. Dans une étude portant sur l'efficacité d'un programme de promotion de la santé mené par des personnes ayant une DI, **les participants ont connu des changements significatifs au niveau des connaissances sur l'activité physique et l'hydratation, du soutien social et de l'ensemble des comportements liés à la santé**⁷. De même, les coéquipiers leaders ont connu des changements significatifs dans leurs connaissances en matière d'activité physique et d'hydratation. Les deux groupes ont rapporté des niveaux élevés de satisfaction⁷. 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.



Les capitaines de fitness utiliseront leurs compétences en leadership et en communication pour améliorer la santé et la forme physique de leurs coéquipiers en enseignant des habitudes saines qui améliorent la forme physique et les performances sportives. Ces dispositions pourront aider à :

- Réduire les blessures et améliorer la condition physique en participant à des séances d'échauffement et de récupération adaptées à chaque entraînement
- 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

Les capitaines de fitness doivent 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.

Les capitaines de fitness favorisent une expérience sportive saine et sûre

La condition physique est un élément important du sport. **Un bon entraînement sportif, une bonne condition physique et un mode de vie sain et actif peuvent aider les athlètes à réduire le risque de blessure, à récupérer plus rapidement et à augmenter leurs performances sportives.** En outre, le fait de mettre l'accent sur la condition 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.

Les entraîneurs de Special Olympics promeuvent et valorisent la santé et la forme physique, mais peuvent bénéficier d'un soutien supplémentaire pour le faire. Les capitaines de fitness peuvent assumer la responsabilité de diriger les échauffements et les récupérations. 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.

Les échauffements dynamiques sont associés à une amélioration des performances et permettent d'éviter les tensions musculaires⁸.



Chaque entraînement ou compétition devrait également se terminer par une période de récupération. Une bonne récupération permet au corps de revenir progressivement à un état de repos et augmente le taux de récupération après l'exercice.



Il est important de noter que les capitaines de fitness ne sont pas des entraîneurs sportifs. Un entraîneur sportif enseigne des compétences, des stratégies et des tactiques spécifiques au sport à travers différents exercices, jeux et activités. L'entraîneur sportif dirige chaque entraînement et est responsable de la coordination des différentes parties de la séance. Le capitaine de fitness travaillera en étroite collaboration avec l'entraîneur pour décider quelles activités sont les plus appropriées pour l'échauffement et la récupération de chaque séance.

Résultats attendus

Les capitaines de fitness soutiennent directement deux stratégies clés du [Plan stratégique mondial de Special Olympics 2021-2024](#)⁹ :

- S1. Améliorer la qualité et la portée des programmes locaux
- S2. Responsabiliser les leaders sportifs et autres acteurs du changement

Cela sera rendu possible grâce aux résultats escomptés suivants :

- Amélioration des performances sportives
- Amélioration des comportements en matière de santé
- Augmentation de l'activité physique pendant et en dehors des entraînements
- Augmentation des possibilités de promotion de la santé pour les athlètes
- Augmentation du nombre de capitaines de fitness

Prochaines étapes

D'ici la fin 2024, nous formerons 750 capitaines de fitness dans 7 régions Special Olympics. Au cours de la prochaine année, les mesures suivantes seront prises pour réussir :

- **En cours** : Collaboration avec SOCO pour apprendre les meilleures pratiques, les succès et les défis
- **Été 2022 – Hiver 2022** : Développer la boîte à outils des capitaines de fitness
- **Printemps 2023** : Lancement du projet pilote Capitaine de fitness dans des programmes sélectionnés dans toutes les régions
- **Été 2023** : Lancement des capitaines de fitness dans le monde entier

Références

1. Données sur les athlètes en bonne santé Special Olympics (2019). Washington, DC : Special Olympics, Inc.
2. Heslop, P., Blair, P.S., Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A., & Russ, L. (2013). L'enquête confidentielle sur les décès prématurés de personnes avec une déficience intellectuelle au Royaume-Uni : une étude basée sur la population. *Lancet*. 383 (9920), 889-95.
3. Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H, Oskrochi, G.R. (2016). Niveaux d'activité physique chez les adultes présentant une déficience intellectuelle : Une analyse systématique. *Prev Med Rep*. 8(4), 209-19. doi : 10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. Oviedo G.R., Travier N., Guerra-Balic M. (2017). Modèles de sédentarité et d'activité physique chez les adultes présentant une déficience intellectuelle. *Int J Environ Res Public Health*. 7;14(9), 1027. doi : 10.3390/ijerph14091027.
5. [Special Olympics Colorado, données sur les capitaines de fitness](#)
6. Données sur les subventions d'impact sur la santé 2021, rapport de fin d'année
7. Marks B, Sisirak J, Magallanes R, Krok K, Donohue-Chase D. Efficacité d'un *ambassadeur de la santé* Programme pair à pair pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et de développement. *Intellect Dev Disabil*. 2019 Jun;57(3):242-258. doi: 10.1352/1934-9556-57.3.242. PMID : 31120402 ; PMCID : PMC8118146.
8. McMillian D, Moore J, Hatler B, Taylor D. Dynamic vs. Static-Stretching Warm Up (Échauffement dynamique contre étirement statique) : The Effect on Power and Agility Performance (L'effet sur la performance de puissance et d'agilité). *Journal of Strength and Conditioning Research (Journal de recherche sur la force et la mise en condition)*. 2006, 20(3):492-499.
9. [Plan stratégique mondial de Special Olympics 2021-2024](#)