



Guide d'entraînement centré sur l'athlète

Les attentes des athlètes de Special Olympics vis-à-vis leurs entraîneurs

En tant qu'athlètes, nous voulons que nos entraîneurs soient dévoués à l'équipe. Nous voulons qu'ils s'engagent à bien connaître leur sport et leurs athlètes. Nous voulons que nos entraîneurs soient conscients des forces et des faiblesses de chaque athlète. Nous voulons qu'ils découvrent nos personnalités individuelles et uniques.

En tant qu'athlète, je m'attends à ce que mes entraîneurs :

- Me mettent en situation de réussite.
- Me mettent au défi afin de m'aider à atteindre mon potentiel.
- M'enseignent le travail d'équipe et à jouer de manière altruiste.
- M'apprennent à bien connaître mes limites et de penser à la sécurité avant tout.
- M'aident à prendre plaisir au sport et à faire partie d'une l'équipe.
- Soient ouverts au changement. Certains exercices peuvent être utiles pour certains membres de notre équipe, mais non pas pour d'autres.
- Connaissent les règlements de notre sport (les règlements de Special Olympics ainsi que ceux de la Fédération du Sport en question).

Par Matt Millatt, athlète de Special Olympics et membre de la

Ce guide est une introduction générale à l'entraînement des adultes et des enfants ayant une déficience intellectuelle. De plus, il comprend une section qui se concentre sur certains comportements et outils nécessaires pour améliorer l'apprentissage de l'athlète.

C'est un guide général. Vous aurez besoin d'utiliser d'autres ressources lorsque vous rencontrez et faites la connaissance de vos athlètes. Voici quelques exemples :

- vos athlètes,
- les membres de son ou de sa famille ou tuteurs,
- enseignants,
- employeurs et autres.



Rappelez-vous que chaque athlète est un individu. Ils ont chacun des intérêts et des goûts uniques. Chaque athlète s'exprimera différemment.

Veuillez noter : Des sources d'informations supplémentaires sont énumérées à la fin de ce guide.

Table des matières

Qu'est-ce qu'une déficience intellectuelle ?	4
Compétences conceptuelles	5
• Langage et alphabétisation (compréhension mots, lecture, parole)	5
• Connaître l'argent et les chiffres	5
• Concepts de temps	5
• Autonomie (prendre des initiatives, prendre leurs propres décisions)	5
Compétences sociales	5
• Relations interpersonnelles (interaction avec les autres).	5
• Estime de soi (confiance en leurs propres capacités).	5
• Responsabilité sociale.	5
• Crédule/naïf (croire facilement à ce que les autres leur disent).	5
• Capacité de suivre des règles.	5
Compétences pratiques.	5
Caractéristiques affectant la performance des athlètes à l'entraînement et en compétition	5
Exemples de déficience intellectuelle	5
Trisomie 21	5
Troubles du spectre autistique	6
Autres conditions que vous pouvez observer chez les athlètes ayant une déficience intellectuelle	7
Trouble sensoriel	7
Participation des athlètes aux symptômes de compression de la moelle épinière.	8
(Remarque : cela inclut une instabilité Atlanto-Axiale symptomatique).	8
Lorsque la moelle épinière d'une personne est comprimée, il y a un risque plus élevé de blessures. L'instabilité atlanto-axiale c'est lorsque cette compression se produit au niveau de la vertèbre cervicale C1 et C2. Ces derniers se trouvent dans la partie supérieure du cou, sous la base du crâne. Un traumatisme médullaire à ce niveau peut être très grave.	8
Dans certains sports, certains mouvements exigent que l'athlète plie le cou ou le dos loin vers l'avant ou vers l'arrière. Ces mouvements peuvent exposer un athlète ayant ces symptômes à une blessure. Tous	



les programmes accrédités doivent prendre des précautions particulières avant d'autoriser des athlètes ayant ces symptômes à participer.	8
Avant de prendre part à une activité sportive de Special Olympics, un athlète doit être examiné par un professionnel de la santé. Cet examen doit inclure le dépistage des athlètes pour des symptômes neurologiques indésirables. Certains de ces symptômes peuvent indiquer une compression de la moelle épinière.	8
* Décharge Spéciale pour les athlètes ayant une compression de la moelle épinière symptomatique et/ou une instabilité Atlanto-axiale symptomatique.	8
REMARQUE : Cette règle s'appliquait auparavant uniquement aux athlètes ayant la trisomie 21, mais elle s'applique maintenant à tous les athlètes.	8
Pour plus d'informations, vous pouvez lire : Section 2.02(g) des règles générales, ou Addendum E des règles sportives article 1.	8
Il existe de nombreuses sortes de troubles orthopédiques. Les symptômes sont différents pour chacun. Voici quelques symptômes possibles :	9
• Les réflexes peuvent ne pas se développer normalement	9
• Il peut être difficile de coordonner les déplacements de base.	9
• Il peut être difficile d'intégrer les déplacements de base.	9
• Troubles de la parole	9
• Faible Coordination œil-main	9
Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)	9
Participation des personnes avec des infections ou virus contagieux par la transmission du sang	9
Considérations psychologiques liées à l'apprentissage et aux stratégies d'enseignement recommandées	10
Motivation	10
Perception	11
Compréhension	12
Mémoire	12
Niveau de développement adapté	13
Modification du comportement (voir santé et comportement, page 19 +)	13
Observez le comportement des athlètes pendant la formation ou la compétition	13
Redirigez un comportement indésirable	15
Des aspects à considérer lors de la communication avec les athlètes de Special Olympics.	15
Des aspects à considérer lors de la communication avec les athlètes de Special Olympics.	15
Pendant l'entraînement, il est important de parler régulièrement avec vos athlètes.	
Ceci vous permet de :	15



• Veiller à ce qu'ils s'amuse.	15
• Identifier et répondre à toute crainte ou préoccupation.	15
• Vérifier la compréhension.	15
Enseignement sportif et travail d'équipe	17
Conduite de l'athlète	17
Après la compétition	18
Réunion de l'équipe après la compétition	19
Entraînement des Sports Unifiés®	20
Considérations de santé et de comportement	23

Qu'est-ce qu'une déficience intellectuelle ?

L'Organisation mondiale de la santé décrit la déficience intellectuelle comme suit.

Une capacité considérablement réduite à comprendre des informations nouvelles ou complexes et à apprendre et à appliquer des compétences nouvelles (intelligence avec facultés affaiblies). Cela se traduit par une capacité réduite à faire face de manière indépendante à des situations (altération du fonctionnement social) et cela se voit avant l'âge adulte, avec un effet durable sur le développement.

Les personnes ayant des déficiences intellectuelles sont des individus. Leur handicap a un impact unique. En tant qu'entraîneur, il est important d'apprendre à connaître vos athlètes. Dans ce guide, vous apprendrez plus sur la déficience intellectuelle. Ceci vous aidera à comprendre les différents athlètes que vous entraînez.

Certaines personnes atteintes de déficience intellectuelle peuvent avoir de la difficulté à accomplir des tâches quotidiennes que d'autres considèrent comme allant de soi. Ces compétences peuvent être divisées en 3 domaines principaux :

- compétences conceptuelles
- compétences sociales
- compétences pratiques.

Vous en apprendrez davantage sur chaque domaine et comment ils peuvent influencer vos athlètes pendant l'entraînement ou la compétition :

Voici quelques exemples où les athlètes avec une déficience intellectuelle peuvent rencontrer des difficultés.



Compétences conceptuelles

- *Langage et alphabétisation (compréhension mots, lecture, parole)*
- *Connaître l'argent et les chiffres*
- *Concepts de temps*
- *Autonomie (prendre des initiatives, prendre leurs propres décisions)*

Compétences sociales

- *Relations interpersonnelles (interaction avec les autres).*
- *Estime de soi (confiance en leurs propres capacités).*
- *Responsabilité sociale.*
- *Crédule/naïf (croire facilement à ce que les autres leur disent).*
- *Capacité de suivre des règles.*

Compétences pratiques.

- *Activités de la vie quotidienne (prendre soin de soi-même)*
- *Compétences professionnelles.*
- *Emploi du temps/routines.*
- *Voyage/transport.ⁱ*

Caractéristiques affectant la performance des athlètes à l'entraînement et en compétition

Ce qui suit sont des observations générales sur le terrain et peuvent varier d'un athlète à l'autre.

- *Le niveau de confiance des athlètes peut être faible.*
- *Les athlètes peuvent être nerveux face à l'essai de nouvelles tâches.*
- *Les athlètes peuvent avoir de la difficulté à gérer de nombreuses informations à la fois (un exemple tiré du sport est lorsque plusieurs étapes d'une nouvelle compétence sont montrées simultanément)*
- *Certains athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent avoir du mal à se souvenir et à appliquer ce qu'ils ont appris auparavant. Cela signifie que chaque fois qu'ils pratiquent une compétence, cela peut leur sembler qu'ils l'exécutent pour la première fois.*

Exemples de déficience intellectuelle

Trisomie 21

Les personnes ayant la trisomie 21 ont 47 chromosomes, plutôt que 46.ⁱⁱ Comme toutes les personnes, ils sont beaucoup différents les uns des autres. Ils ont tous des personnalités, capacités, apparences et fonctionnements intellectuels différents. Les symptômes de la trisomie 21 diffèrent pour chaque personne. Ceci veut dire qu'il est difficile de prévoir comment se passera l'entraînement d'un athlète ayant la trisomie 21. L'entraîneur doit donc apprendre à connaître l'athlète. Voici les choses à prendre en considération lors de l'entraînement d'un athlète ayant la trisomie 21.





CONSIDÉRATIONS COMPORTEMENTALES

Beaucoup d'athlètes ayant la trisomie 21

- *Peuvent parler*
- *Peuvent avoir des difficultés à parler*
- *Peuvent avoir des difficultés à se concentrer*

CONSIDÉRATIONS PHYSIQUES

Les athlètes ayant la trisomie 21 peuvent :

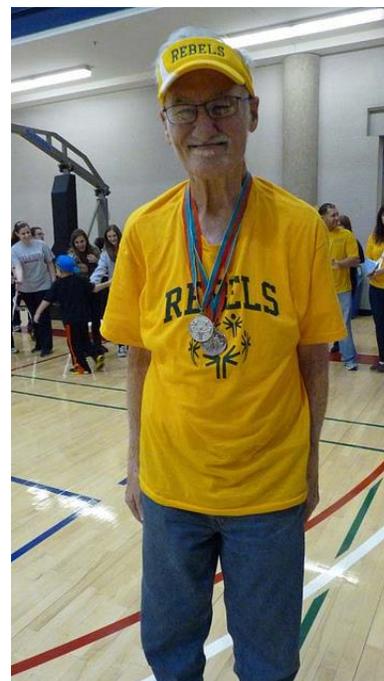
- *Être petit*
- *Ont très peu de tonus musculaire et/ou des articulations très relâchéesⁱⁱⁱ*
- *Avoir une mauvaise coordination^{iv}*
- *Peut développer la maladie d'Alzheimer/démence à un plus jeune âge.^v*

Troubles du spectre autistique

Le Trouble du spectre autistique (TSA) est un trouble du développement. Ce trouble affecte comment les gens communiquent et interagissent avec autrui. Comme les athlètes ayant la trisomie 21, les athlètes atteints de TSA sont tous très différents. Apprendre au sujet du TSA vous aidera en tant qu'entraîneur. Cependant, ce qui sera le plus utile pour vous en tant qu'entraîneur, est d'apprendre à connaître chaque athlète en tant que personne unique.

LES ATHLÈTES ATTEINTS DE TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE PEUVENT :

- *Sembler ne pas réagir aux bruits et aux événements extérieurs. Ils peuvent réagir anormalement à certains sons, lumières ou sentiments (par exemple, sifflet de l'arbitre, tableau d'affichage, la texture d'un ballon de basket).*
- *Préférer les activités répétitives.*
- *Ne pas aimer les changements apportés à leur routine ou environnement.*
- *Montrer des comportements auto-stimulants, tels que le battement des mains ou le basculement.*
- *Ne pas commencer des conversations avec ses coéquipiers ou entraîneurs^{vi}*





Autres conditions que vous pouvez observer chez les athlètes ayant une déficience intellectuelle

Trouble sensoriel

Certains athlètes peuvent avoir du mal à traiter l'information à partir de leurs cinq sens. Ils ne peuvent pas répondre à un stimulus comme nous le voudrions. Ils peuvent :

- Apparaître maladroits.
- Avoir de la difficulté à retrouver le calme après une activité.
- Se retirer du toucher
- Être trop actifs
- Être lents.
- Être très sensibles aux vêtements (uniformes).^{vii}

Conseils pour l'entraînement

Certains athlètes n'aimeront peut-être pas la sensation de l'herbe sur leur peau. Il se peut que vous voyez un athlète qui ne peut pas faire un étirement qui implique s'asseoir sur le gazon. Parlez à l'athlète. Si vous découvrez qu'ils n'aiment pas la sensation de l'herbe sur leur peau, vous pourrez suggérer qu'ils se vêtissent de pantalons pendant les étirements. Ils peuvent porter des shorts en dessous de leurs pantalons et les enlever s'ils ont trop chaud pendant la session d'entraînement.

Un coup de sifflet trop fort peut être bouleversant pour certains athlètes. Il est important d'aider les athlètes à s'y habituer. Un coup de sifflet peut être important pour leur sport. Au fil du temps, vous pouvez les aider à apprendre à réagir de manière adéquate pendant la compétition. Introduire les athlètes d'une manière lente à des stimulants qu'ils peuvent trouver difficiles ou désagréables.



Participation des athlètes aux symptômes de compression de la moelle épinière.

(Remarque : cela inclut une instabilité Atlanto-Axiale symptomatique).

Lorsque la moelle épinière d'une personne est comprimée, il y a un risque plus élevé de blessures. L'instabilité atlanto-axiale c'est lorsque cette compression se produit au niveau de la vertèbre cervicale C1 et C2. Ces derniers se trouvent dans la partie supérieure du cou, sous la base du crâne. Un traumatisme médullaire à ce niveau peut être très grave.

Dans certains sports, certains mouvements exigent que l'athlète plie le cou ou le dos loin vers l'avant ou vers l'arrière. Ces mouvements peuvent exposer un athlète ayant ces symptômes à une blessure. Tous les programmes accrédités doivent prendre des précautions particulières avant d'autoriser des athlètes ayant ces symptômes à participer.

Avant de prendre part à une activité sportive de Special Olympics, un athlète doit être examiné par un professionnel de la santé. Cet examen doit inclure le dépistage des athlètes pour des symptômes neurologiques indésirables. Certains de ces symptômes peuvent indiquer une compression de la moelle épinière.

Si ces symptômes sont observés, un athlète ne peut pas participer au sport de leur choix dans le cadre de Special Olympics jusqu'à ce que :

- 1) Un professionnel de la santé certifie que l'athlète est apte à participer. Cela signifie que les symptômes que le médecin a notés ont été examinés et ne se rapportent pas à une compression de la moelle épinière ou IAA.
- 2) L'athlète/parent/tuteur (pour les athlètes mineurs), signe un formulaire de consentement bien compris Ce formulaire confirme qu'ils ont été informés et qu'ils comprennent les conclusions de l'examen du professionnel de la santé.

* Décharge Spéciale pour les athlètes ayant une compression de la moelle épinière symptomatique et/ou une instabilité Atlanto-axiale symptomatique.

REMARQUE : Cette règle s'appliquait auparavant uniquement aux athlètes ayant la trisomie 21, mais elle s'applique maintenant à tous les athlètes.

Pour plus d'informations, vous pouvez lire : Section 2.02(g) des règles générales, ou Addendum E des règles sportives article 1.

Troubles orthopédiques

Les troubles orthopédiques constituent des changements dans les os, les muscles et les ligaments du corps. Ces changements ont un effet négatif sur la qualité de vie de la personne. Ils peuvent également affecter la capacité de la personne à effectuer des tâches de vie quotidienne. Certains d'entre eux sont causés par des défauts de naissance. Certains d'entre eux sont dus à une maladie (poliomyélite, la tuberculose osseuse). La paralysie cérébrale, les amputations, les fractures ou les contractures dues à des brûlures peuvent aussi en être la cause.

Il existe trois types de troubles orthopédiques :

- 1) Troubles neuromoteurs (par exemple, spina bifida et la paralysie cérébrale),
- 2) Maladies dégénératives (par exemple, la dystrophie musculaire),



3) Maladies musculo-squelettiques (la polyarthrite rhumatoïde, par exemple).^{viii}

Il existe de nombreuses sortes de troubles orthopédiques. Les symptômes sont différents pour chacun. Voici quelques symptômes possibles :

- Les réflexes peuvent ne pas se développer normalement
- Il peut être difficile de coordonner les déplacements de base.
- Il peut être difficile d'intégrer les déplacements de base.
- Troubles de la parole
- Faible Coordination œil-main

Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Les personnes atteintes de TDAH démontrent des comportements hyperactifs ou inattentifs. Ceci est conforme à l'Institut national de la santé mentale (INSM). Ils peuvent être très conscients des stimulations externes. Cela signifie qu'ils éprouvent des difficultés à se concentrer sur une tâche. Les symptômes du TDAH peuvent inclure :

- Inattention
- Hyperactivité
- Mauvaise écoute
- Agitation
- Impulsivité^{ix}

LES ATHLÈTES ATTEINTS DE TDAH PEUVENT :

- *Avoir des réactions inappropriées dans des situations sociales ou affectives nouvelles ou difficiles^x*
- *Des difficultés à choisir une réponse appropriée*
- *Avoir des aptitudes sociales pratiques médiocres^{xi}*
- *Peuvent éviter la participation*
- *Peuvent être verbalement perturbant^{xii}*
- *Peuvent chercher un réconfort constant*
- *Peuvent avoir des crises de colère^{xiii}*
- *Peuvent avoir des difficultés à attendre leur tour et à se succéder^{xiv}*



Participation des personnes avec des infections ou virus contagieux par la transmission du sang



Les athlètes ayant une infection ou un virus contagieux dans leur sang peuvent prendre part au programme de Special Olympics. Les programmes ne peuvent pas les exclure d'une activité sur la base uniquement de cette infection. Ceci s'applique également aux Comités d'Organisation des Jeux.

Tout athlète peut avoir une infection ou virus contagieux par transmission sanguine. Tous les Programmes et les GOC (comité d'Organisation des Jeux) doivent suivre les « précautions universelles pour le sang et les fluides corporels ». Elles s'appliquent chaque fois qu'une personne est exposée au sang, à la salive ou à d'autres liquides corporels.

Vous trouverez de plus amples informations sur ces exigences dans la section 2.05 des règles générales ou sur le site web du CDC <http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/universal.html>.

Considérations psychologiques liées à l'apprentissage et aux stratégies d'enseignement recommandées

La déficience intellectuelle de l'athlète a un impact direct sur la façon dont il apprend. Nous observerons souvent des défis dans quatre domaines principaux.

- Motivation
- Perception
- Compréhension
- Mémoire

Motivation

Les entraîneurs doivent aider les athlètes à gagner et à maintenir un intérêt. Voici quelques idées pour obtenir et pour conserver l'attention des athlètes. Elles proviennent d'une étude de 2012 sur les entraîneurs de Special Olympics :

- *Créez des situations de concurrence pour les athlètes pendant les exercices et autres activités*
- *Leur parler d'équipes sportives locales et d'athlètes connus lorsque vous donnez des instructions ou des commentaires*
- *Félicitez-les pour leurs efforts lorsqu'ils s'entraînent et perfectionnent leurs compétences :*
- *Utilisez des phrases encourageantes telles que « C'est Bien » et « Je sais que tu peux y arriver. »*
- *Utilisez des gestes encourageants tels qu'un tape m'en cinq et un « salut avec les poings fermés » (tant que les athlètes n'ont pas de problèmes sensoriels face au toucher)*
- *Faites des exercices de courte durée afin de garder l'intérêt des athlètes*





Les entraîneurs sont également encouragés à :

- Faites des exercices de courte durée (environ 8-10 minutes) pour garder les athlètes intéressés et concentrés
- Rédigez des objectifs à court terme avec les athlètes avant chaque session d'entraînement (les objectifs doivent être liés à la performance sportive ou au comportement)
- De temps en temps développer les compétences de l'athlète par des exercices et des jeux dirigés. Cela leur permet de connaître le succès et avoir confiance lors de l'application des compétences dans un contexte concurrentiel.

Conseils pour l'entraînement

Astacio était très motivé au début des entraînements. Avec le temps, il a perdu son enthousiasme. Lorsque l'entraîneur a parlé avec Astacio, il a appris qu'Astacio pensait qu'il ne pourra jamais gagner lors des exercices. Ceci lui a laissé avec un sentiment de découragement. L'entraîneur a changé sa méthode afin d'examiner les compétences où Astacio était bon au départ. Cela a développé sa confiance pour le reste de l'entraînement. Ayant réussi au début de l'entraînement, Astacio fut motivé à participer de façon active durant toute la séance d'entraînement

Perception

Les entraîneurs ont un rôle important à jouer afin d'aider les athlètes à traiter les informations concernant le sport. Les entraîneurs sont également encouragés à :

- Modifier l'équipement ou autres activités pour les athlètes ayant une déficience qui peuvent affecter la perception. Il peut s'agir d'une déficience sensorielle telle qu'une déficience visuelle ou auditive
- Reliez de nouveaux concepts à des idées ou à des compétences déjà acquises. Ceci aidera les athlètes à :
 - 1) Se souvenir de ce qu'ils savent déjà et
 - 2) Organiser dans leur cerveau les informations de manière juste.

Par exemple : Le lundi, une entraîneur enseigne à ses athlètes de basket-ball comment faire des « set shots ».

Le vendredi lors de la prochaine session

d'entraînement, elle leur apprend à faire des tirs non-

règlementaires. Pour les aider à apprendre, elle se réfère à la position de la main et le mouvement d'un « set shot ».





Compréhension

Les entraîneurs doivent aider les athlètes à comprendre leur sport. Comprendre aussi bien les règles que les compétences nécessaires est important. Il existe de nombreuses façons dont un entraîneur peut aider ses athlètes à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires afin qu'ils soient compétitifs.

Les entraîneurs doivent :

- Donner le bon niveau d'instruction. Les entraîneurs déduisent souvent à partir des essais et erreurs ce qui fonctionne le mieux. N'oubliez pas que tous les athlètes auront leurs propres aptitudes et capacités. C'est le cas même lorsque les athlètes ont un diagnostic/trouble identique.
- N'oubliez pas la répétition et le renforcement au fil du temps amélioreront le développement des compétences de l'athlète.
- Certains athlètes ont du mal à généraliser leurs compétences. Les entraîneurs peuvent les aider en leur donnant une opportunité d'utiliser de nouvelles compétences dans la bonne situation. Les scénarios de compétition (des jeux dirigés ou des petits jeux, par exemple) sont un excellent moyen de le faire. Les athlètes apprennent à exercer leur nouvelle compétence tout en étant conscients de la pression du temps et en utilisant leurs facultés décisionnelles.
- Lorsqu'ils donnent des commentaires aux athlètes, les entraîneurs peuvent leur demander d'expliquer verbalement ou de démontrer physiquement ce qu'ils ont appris.
- C'est une excellente idée de donner le temps aux athlètes de reposer leurs esprits et leurs corps durant l'entraînement. Vous pouvez donner aux athlètes ce « temps de repos » par le biais de
 - Pauses d'eau (dirigé par l'entraîneur ou l'athlète)
 - Temps d'arrêt (dirigé par l'entraîneur ou l'athlète)
- Les entraîneurs peuvent « échafauder » leurs leçons. Dans cette approche, un entraîneur offre beaucoup de soutien aux athlètes lorsqu'ils apprennent une compétence pour la première fois. À mesure que le niveau de compétence augmente, le soutien est réduit.
- Les entraîneurs peuvent « fragmenter » et « enchaîner » le contenu en divisant les grands concepts en petits fragments (« fragmenter ») et en enseignant progressivement chaque « morceau » dans une séquence progressive (« enchaînement »)

Conseils pour l'entraînement

Planifiez bien votre saison. Utilisez les anciennes pratiques pour enseigner les compétences de base et pour créer des occasions pour le jeu d'équipe. Appuyez-vous ensuite sur les compétences de base et le jeu d'équipe pour chacune des pratiques suivantes. La planification de toute la saison d'entraînement vous facilitera la tâche, à la fois, pour modifier les séances d'entraînement pour répondre aux besoins spécifiques de votre équipe et pour aussi être prêts pour la compétition.

Mémoire

Certains athlètes vivent avec des défis de mémoire. Les entraîneurs peuvent aider les athlètes à retenir des compétences et les exécuter au bon moment. Vous pouvez aider en répétant les compétences. Il est très utile de répéter les compétences dans des situations différentes. Cela améliore la mémoire musculaire des athlètes



afin que les compétences deviennent automatiques. Cela permet aux athlètes de se concentrer sur le prochain niveau de compétence ou sur la progression du jeu.

Niveau de développement adapté

Les entraîneurs doivent être conscients du stade de développement de l'athlète. Cela signifie à la fois leur développement physique et cognitif. Les entraîneurs doivent veiller à demander aux athlètes d'effectuer des exercices qui sont au bon niveau (c'est à dire qui correspondent au stade de développement de l'athlète). Il peut s'agir de compétences techniques, tactiques ou même mentales.

Introduire des compétences à un niveau qui est trop élevé pour l'athlète peut présenter des dangers pour celui-ci. Ils peuvent aussi se sentir frustrés et démotivés.

Par exemple :

Présenter le tacle glissé aux joueurs de football de 6 ans ne serait pas une action appropriée. Un enfant de 6 ans n'a pas la capacité physique ou cognitive de comprendre et d'exécuter avec succès un tacle glissé.

Il est toutefois important de continuer à donner des défis aux athlètes. Demandez aux athlètes d'accomplir des tâches qui leur sont trop faciles risquent de les ennuyer. Cela ne favorise pas le développement des compétences. Par conséquent, le niveau de compétence de l'athlète peut régresser. Le défi auquel l'entraîneur fait face est d'identifier les compétences appropriées au développement. Ces compétences seront difficiles. Ils devront motiver, mais ne pas frustrer l'athlète.

L'âge de développement des athlètes ayant une déficience intellectuelle ne correspond souvent pas à leur âge biologique. Cela signifie que leur niveau de compétence et d'apprentissage peut être équivalent à un âge plus jeune. Les entraîneurs ne doivent pas oublier que cela ne changera pas leur force physique ou leur potentiel athlétique. Par exemple un garçon de 16 ans ne pourra peut-être pas avoir développé les aptitudes nécessaires pour accomplir une compétence complexe telle qu'un tacle glissé. Il peut cependant, demeurer fort et physiquement mature. Cela peut accroître le risque de blessure pour cet athlète et pour ses coéquipiers. Identifier ces « différences d'âge » peut aider un entraîneur à décider quels jeux, événements ou compétences sont convenables pour les athlètes.

Modification du comportement (voir santé et

comportement, page 19 +)

Observez le comportement des athlètes pendant la formation ou la compétition

L'observation est l'une des compétences les plus utiles pour l'entraîneur. Vous devez observer le comportement de vos athlètes pendant l'entraînement et la compétition. D'après ce que vous voyez, vous



pouvez décider des meilleures stratégies d'entraînement et de structures à utiliser. Vous devez vous concentrer à apporter des solutions aux comportements qui peuvent limiter la participation de vos athlètes dans des environnements d'entraînement ou de compétition :

- Lorsque votre athlète se présente : Quels comportements observez-vous lorsque votre athlète se présente sur le lieu d'entraînement ou de compétition ? A-t-il /elle le contrôle de son corps et de ses émotions ?
- **Lorsque votre athlète s'en va** : Quels comportements observez-vous lorsque votre athlète quitte le lieu d'entraînement ou de compétition ? A-t-il/elle le contrôle de son corps et de ses émotions ? Comment se comportent-ils lorsqu'ils gagnent ou perdent ?
- Participation active à l'activité : L'athlète a-t-il/elle le contrôle ?
 - Est-ce qu'ils prêtent attention ?
 - Sont-ils concentrés sur leur tâche ?
 - Ils sont capables de persister dans la réalisation de la tâche ?
 - Comment réagissent-ils aux commentaires ?
 - Peuvent-ils recevoir vos commentaires sans aucune réaction négative ?

REMARQUE : Soyez conscient que le contrôle que démontre l'athlète peut être différent dans des environnements et des situations différentes. Lorsque vous apprendrez à connaître votre athlète, vous apprendrez à comprendre leurs comportements.

- Lorsque votre athlète est inactif (en attente, regardant une démonstration) : L'athlète a-t-il/elle le contrôle ? Peuvent-ils contrôler les comportements impulsifs négatifs ? Remarque : Vous pouvez aider vos athlètes en planifiant de garder leurs corps et leurs esprits engagés pendant toute la session. Cela nécessite que vous rédigiez un plan pour TOUTES les étapes des exercices et des activités.

Attitudes des athlètes

- Attitude compétitive : Comment votre athlète se sent-il au moment de la compétition ? Ont-ils un sentiment positif ou négatif face aux épreuves de compétition ? Cela pourrait inclure toute activité qui prend la forme d'un « concurrence » entre individus ou des équipes d'athlètes.

Vos athlètes semblent-ils aimer participer ? Durant ou après l'exécution d'une tâche, est-ce que votre athlète semble en prendre du plaisir ? Voyez-vous des sourires, des expressions de joie, des rires, des acclamations, des tapes dans la main, etc. ? OU, voyez-vous votre athlète pleurer, crier ou jurer ? Est-ce qu'il/elle connaît des crises de colère, ont tendance à frapper une autre personne ou à s'enfuir ?

Remarque : Les entraîneurs devraient discuter des comportements de leurs athlètes avec ceux-ci. Vous pouvez exercer ces situations avant la compétition. Si un athlète a de la difficulté avec une certaine situation, vous pouvez les aider à créer un plan pour faire face à cette difficulté.

- Participation renforcée : Certains athlètes performant mieux et se comportent mieux lorsqu'ils reçoivent beaucoup de renforcement positif. Cela peut provenir de parents, d'autres athlètes ou de vous en tant qu'entraîneur. Parfois, les performances se détériorent lorsque vous cessez de donner ce renforcement positif. Dans ce cas, vous devez fournir beaucoup de renforcement positif au début. Vous pouvez réduire la quantité graduellement, mais continuer à fournir un renforcement positif aux moments appropriés.
- Participation intrinsèque : D'autres athlètes effectuent des tâches sans le renforcement des autres. Ils semblent être motivés pour performer. Vous pouvez aider ces athlètes à rester motivés en établissant avec eux des buts ou objectifs pour chaque session d'entraînement ou activité.

Interactions sociales



- Avec les pairs : Les interactions sont-elles positives ou négatives ? L'athlète préfère-t-il/elle travailler seul(e) ou avec autrui ?
- Avec l'entraîneur : Sont les interactions positives ou négatives ?

Redirigez un comportement indésirable

Tout comportement a une fin. Tout comportement provient d'un besoin d'obtenir quelque chose (par exemple, louange/récompense) ou d'éviter quelque chose (activité non préférée). Comprendre ce qui motive un comportement nous aide à créer un plan pour le changer. Lors de la réorientation de tout comportement négatif, il est important d'être cohérent. Ce changement devra être exécuté d'une manière lente et régulière s'il veut connaître du succès.

Des aspects à considérer lors de la communication avec les athlètes de Special Olympics.

Des aspects à considérer lors de la communication avec les athlètes de Special Olympics. Pendant l'entraînement, il est important de parler régulièrement avec vos athlètes. Ceci vous permet de :

- Veiller à ce qu'ils s'amuse.
- Identifier et répondre à toute crainte ou préoccupation.
- Vérifier la compréhension.

C'est aussi une bonne idée de parler régulièrement avec les parents ou soignants de vos athlètes. Ils vous donneront une autre perspective sur le bonheur de l'athlète.

Il existe différents types de communication que vous pouvez utiliser lors de l'entraînement. Idéalement, vous devez utiliser une combinaison de ces méthodes. Ceci aidera à assurer que tous les athlètes reçoivent les informations importantes. Les méthodes de communication incluent :

- *Communication verbale*
- *Indices gestuels (les pouces vers le haut, tape dans la main)*
- *Pointer des images du doigt. Les images peuvent être très simples : des applications gratuites sont disponibles en téléchargement sur les smartphones et tablettes*

Lors de la communication avec les athlètes, les entraîneurs sont encouragés à :

- *Être respectueux : Parlez à vos athlètes de la façon dont vous voudriez que l'on vous parle. Utilisez un contact visuel approprié. Le respect des espaces personnels. Donnez aux athlètes le temps de réagir pleinement. Utilisez un langage positif.*





- **Soyez clair** : Utilisez des mots que l'athlète peut comprendre. Donnez aux athlètes un point de référence, tel que « regardez la balle » au lieu de « trouvez la cible ».
- **Soyez concret** : Utilisez des mots qui sont spécifiques à quelque chose de physique et/ou réel. Étant donné que les athlètes ont un retard cognitif dans le traitement de l'information (en particulier des mots), le défi consiste à concrétiser les concepts. Par exemple, lorsqu'on enseigne la voie de 3 secondes en basket-ball, un entraîneur peut utiliser les mots physiques tels que "chaud" et "froid". "Chaud" fait référence à la voie de l'offensive ; l'athlète brûlera s'il s'arrête sur la voie et ne se déplace pas. « Froid » fait référence à la voie vers la ligne défensive du terrain ; cette voie est 'cool' et l'ami de l'athlète.
- **Soyez concis** : Utilisez quelques descriptifs « mots clés » or indices. Par exemple : " atteindre les étoiles. " N'utilisez pas des phrases longues ou des instructions à multiples facettes.
- **Soyez cohérent** : Utilisez les mêmes mots de repère pour les mêmes actions.
- **Trouvez des mots axés sur la commande** : Donnez un feedback verbal à l'athlète aussitôt qu'il a effectué l'action demandée. Faites-en sorte que ce feedback soit axé sur l'action et spécifique à la compétence.
- **Assurez-vous que les athlètes vous entendent et vous regardent lorsque vous leur parlez.** Lorsque nécessaire, communiquez avec l'athlète de façon physique afin qu'il/elle vous regarde.
- **Posez des questions aux athlètes au lieu de simplement leur fournir des directions.** Encouragez les athlètes à penser par eux-mêmes. Vérifiez les réponses de l'athlète.

Une note sur les indices/signes

Les entraîneurs peuvent utiliser des signes simples lors de l'entraînement sur les compétences techniques ou tactiques importantes. Ces idées d'indices/signes à utiliser proviennent d'une étude de 2012 faite par les entraîneurs de Special Olympics.

Une fois que vous avez introduit vos compétences ou concept, vous pouvez utiliser un repère spécifique. Ce repère peut faciliter un retour de commentaires rapide et simple à vos athlètes :

- **Les indices verbaux** : des phrases simples et courtes qui incluent une terminologie propre au sport
- **Indices gestuels** : l'entraîneur démontre des mouvements physiques qui rappellent aux athlètes la façon correcte d'exercer une compétence (souvent associée à des indices verbaux)
- **Signes du toucher** : coups sur le corps de l'athlète pour susciter le mouvement. Avant d'utiliser les signes du toucher, assurez-vous que l'athlète est à l'aise avec le fait d'être touché.

Voici quelques exemples pratiques pour vous aider :

Indices verbaux : Lorsque vous travaillez sur le passage au football, enseignez un passage simple. Il y a de nombreux composants. Vous pouvez monter le geste de « à l'intérieur » à vos athlètes pour leur rappeler d'utiliser l'intérieur du pied lors d'une passe. Vous n'avez plus besoin de donner une démonstration complète ou de décrire la compétence complète- le mot « à l'intérieur » suffit pour leur rappeler ce qu'ils ont appris !

Indices gestuels : Le Lancer du Poids est une épreuve très technique. Cette épreuve contient de nombreuses composantes qui demandent beaucoup de temps et de pratique pour bien les maîtriser. Avant la compétition de votre athlète, il se pourrait que vous ayez peu de temps pour leur parler. Les indices de gestuels peuvent vous aider à transmettre beaucoup d'informations par un simple signe. Pour cette épreuve, vous pouvez placer votre main à votre cou et imiter le mouvement de mettre. Ceci rappellera à l'athlète de tenir le poids tout près et de le mettre et non de le jeter.

Les signes du toucher : Un bon exemple c'est lorsque qu'un nageur a une déficience visuelle. À une certaine distance du mur, l'entraîneur peut utiliser un poteau pour toucher le corps du nageur. Ceci prévient le nageur que le mur se rapproche de lui. Ceci communique que c'est le moment de se retourner.

Langage du respect axé sur la personne



La confiance entre l'athlète et l'entraîneur est essentielle. Les entraîneurs peuvent bâtir la confiance lorsqu'ils communiquent avec respect avec leurs athlètes et à propos de leurs athlètes. Vous devez vous sentir libre de poser des questions à vos athlètes sur leur handicap. Une communication ouverte et respectueuse entre les athlètes et les entraîneurs est importante. Évitez d'étiqueter les athlètes de façon négative.

Un langage centré sur l'humain met en premier lieu la personne et non son handicap. Cela fait référence à une « personne ayant une déficience intellectuelle » et non à une « personne intellectuellement déficiente ». En cas de doute, demandez aux athlètes comment ou s'ils préfèrent parler de leur handicap. Il est important de bien connaître vos athlètes et de comprendre leur handicap.

Enseignement sportif et travail d'équipe

Conduite de l'athlète

Les entraîneurs doivent fixer des attentes pour le comportement des athlètes. Ils doivent s'assurer que les athlètes se comportent comme prévu. Voici quelques idées sur comment vous pouvez faire cela :

- Élaborez un code de conduite AVEC vos athlètes
- Soyez un bon modèle
- Agissez quand vous observez un comportement négatif



Si un athlète triche, se bat, fait une

remarque méchante ou se comporte mal, vous devez aborder ce comportement. Dans un premier temps, il faudra peut-être immédiatement retirer l'athlète de la compétition ou de la pratique. Leur donnez du temps pour se calmer. Leur parlez calmement et tranquillement. Leur demandez de vous expliquer pourquoi leur comportement n'est pas acceptable pour l'équipe et leur expliquez s'ils ne le savent pas. Leur rappelez que s'ils veulent participer, ils ne doivent pas répéter l'action. Permettez aux athlètes de retourner sur le terrain lorsqu'ils sont prêts et ont le contrôle de leurs émotions.

Examinez les règles de l'équipe dans ces domaines de la conduite lors de la compétition :

- Langage de l'athlète
- Comportement de l'athlète
- Interactions avec les officiels ou juges
- Discipline pour mauvaise conduite

Respectez les officiels : Sans eux, il n'y aurait pas de compétition Les officiels offrent une expérience sécuritaire et juste pour les athlètes. Ils aident les athlètes à apprendre et comprendre leur sport.

Respectez les adversaires : Les adversaires offrent des opportunités pour votre équipe de s'évaluer, de s'améliorer et d'exceller.

Vous et votre athlète devez toujours démontrer du respect pour vos adversaires. Cela signifie :

- Donnez le meilleur de vous-même dans les efforts.



- Avoir un comportement civique et respectueux envers vos adversaires.
- Parlez en mal ou railler un adversaire n'est pas autorisé.

Lorsqu'un athlète ne parvient pas à être respectueux envers les officiels ou les adversaires, l'entraîneur doit prendre des mesures appropriées. Un tel comportement est irrespectueux vis-à-vis de l'esprit de la compétition et des adversaires/officiels. Lorsque vous observez ce comportement, vous devez retirer l'athlète de la compétition ou de l'entraînement. Comme indiqué ci-dessus, vous devez avoir une discussion calme avec l'athlète sur son comportement. Le cas échéant, demandez que les violations soient notées. L'application des règles et la notation des violations aident les athlètes à maintenir un niveau élevé de compétences et renforcent l'importance d'apprendre les règlements.

Conseils pour l'entraînement

Adoptez un comportement calme et positif. Effectuez vos tâches de la même manière peu importe le score ou le résultat. Aidez à corriger les erreurs de vos athlètes de manière positive. Continuez à offrir des encouragements à chaque athlète.

Après la compétition

- Lorsque la compétition est terminée, joignez-vous à votre équipe pour féliciter les entraîneurs et les athlètes de l'équipe adverse. N'oubliez pas de remercier également les responsables.
- Vérifiez si les athlètes ont eu des blessures au cours de la compétition et montrez-leur la meilleure façon d'en prendre soin.
- Soyez prêt à parler avec les officiels au sujet des problèmes qui ont pu se produire pendant la compétition.
- Tenir une brève réunion d'équipe pour vous assurer que vos athlètes se sentent bien, peu importe s'ils ont gagné ou perdu.
- Organisez une période de repos pour étirer tous les muscles principaux. Cela peut se faire séparément ou être incorporé dans votre réunion d'équipe pendant que vous vous adressez à l'équipe.
- L'estime de soi chez les athlètes ne doit pas être liée à la victoire ou à la défaite. Reconnaissez et récompensez les efforts et les attitudes. Soulignez les accomplissements et les bonnes performances pendant la compétition, quel que soit le résultat.
- Lorsque l'équipe célèbre une victoire, assurez-vous que vos athlètes respectent leurs adversaires. La victoire doit toujours être mise en perspective. C'est une réaction saine de se sentir heureux et de célébrer une victoire. Cependant, en tant qu'entraîneurs, nous ne devons pas permettre à nos athlètes de railler leurs adversaires ou de se vanter d'avoir gagné.
- Gagner et perdre font partie de la vie, et non seulement du sport. Si les athlètes peuvent gérer leurs émotions face à la victoire ou à la défaite, ils réussiront dans tout ce qu'ils entreprendront.

Les athlètes sont des concurrents ! Les concurrents sont toujours déçus lorsqu'ils perdent. Si vos athlètes ont bien joué, assurez-vous qu'ils le sachent. Après une perte, parlez-leur d'accomplissements positifs. Aidez-les à maintenir une attitude positive et de la porter lors du prochain entraînement ou compétition.



Conseils pour l'entraînement

Quel que soit le résultat de la compétition, restez positif ! Identifiez quelques exemples où vos athlètes ont bien joués. Avant le prochain entraînement, assurez-vous que vous avez laissé la compétition précédente derrière vous. Parlez à vos athlètes de ce qui s'est bien passé lors du match. Tirez des leçons de cette expérience et apportez des changements si nécessaire. Concentrez-vous maintenant sur le prochain adversaire et la prochaine compétition.

Réunion de l'équipe après la compétition

Après la compétition, réunissez votre équipe pour une réunion. Les athlètes peuvent s'asseoir ou s'agenouiller sur un pied. Ils peuvent enlever tout équipement supplémentaire. Avant cette réunion, décidez en tant qu'entraîneurs quoi dire et qui le dira. Assurez-vous que vous êtes tous en accord sur les points clés que vous voulez communiquer. Il est important que les entraîneurs soient unis.

Si vos athlètes ont bien joué, félicitez-les et faites-leur des compliments. Dites-leur qu'ils ont bien joué, peu importe s'ils ont gagné ou perdu. Ceci les aidera à apprendre ce qu'il faut répéter lors de la prochaine compétition. Évitez de critiquer la performance individuelle d'un athlète devant ses coéquipiers. Ces sujets sont plus faciles à aborder lors de conversations personnels. Le meilleur moment pour aider les athlètes à améliorer leurs compétences c'est lors du prochain entraînement et non pas immédiatement après une compétition.

La réunion post-compétition de l'équipe n'est pas le moment d'aborder les problèmes et changements nécessaires au niveau tactique. Les athlètes seront excités après une victoire ou déçus après une défaite. Ils ne seront pas dans une disposition à retenir beaucoup d'informations tactiques. Votre première préoccupation doit être l'attitude et le bien-être mental de vos athlètes. Il n'est pas bon d'être trop excité après une victoire ou trop déçu après une perte. C'est durant ce temps que vous pouvez avoir le plus d'influence afin de garder le résultat de la compétition en perspective. C'est le moment durant lequel vous pouvez aider à garder vos athlètes équilibrés.





Avant la compétition, vous allez devoir définir des objectifs selon les statistiques du sport tels que les rebonds, les passes, les passes complètes, les lancers francs (tentatives et marques), les pauses rapides, etc. Après le jeu, remarquez combien de ces objectifs ont été atteints. Les objectifs qui n'ont pas été atteints vous aideront à déterminer ce à quoi vous devez concentrer vos énergies durant les prochaines sessions d'entraînement.

Les entraîneurs devront garder en tête ce qui motive leurs athlètes. Pour certains athlètes, le résultat de la compétition peut être très important. D'autres pourraient être excités et préférer passer du temps avec leurs amis par la suite. Peu importe ce qui les motive, n'oubliez pas que vos athlètes entre en compétition pour s'amuser. Si vos athlètes sont heureux de passer du temps avec leurs amis plutôt que de parler de la compétition, ceci n'est pas une réflexion de leur désir de bien jouer. Évitez d'en faire trop sur le résultat de la compétition. Soyez positif. Encouragez les athlètes à être eux-mêmes.

Enfin, assurez-vous que tous vos athlètes ont un transport approprié pour rentrer à la maison.

Entraînement des Sports Unifiés®

Dans les Sports Unifiés® les athlètes avec ou sans déficience intellectuelle jouent dans la même équipe. Les Sports Unifiés favorisent l'inclusion sociale à travers des expériences partagées de l'entraînement et de la compétition. Ce concept fut inspiré par une idée simple. S'entraîner et jouer ensemble permet de favoriser et d'accélérer l'amitié et la compréhension.

Les équipes de Sports Unifiés sont composées de personnes du même âge et de la même capacité. Cela fait en sorte que les entraînements et les jeux sont plus amusants et stimulants pour tous. Faire du sport ensemble aide à briser les barrières et les mythes. Lors de l'entraînement d'une équipe de Sports Unifiés, n'oubliez pas que les joueurs sont tous aussi importants les uns que les autres. Chaque athlète a un rôle unique dans le succès de l'équipe. Les athlètes et les partenaires doivent recevoir la même attention. Ceci aidera à faciliter le succès et l'unité de l'équipe.

Comme dans tous les sports, les athlètes et les partenaires doivent sentir qu'ils appartiennent à leur équipe. Se faire des amis et développer des rôles au sein d'un groupe est tout aussi important que le sport. Les entraîneurs doivent observer attentivement l'équipe au début de la saison. Lorsque les coéquipiers apprennent à se connaître et que les impressions se forment, il est important d'être conscient de ce qui se passe.

L'entraîneur joue un rôle essentiel dans l'intégration des athlètes et des partenaires dans une équipe. L'attitude, les connaissances et les comportements de l'entraîneur déterminent tous le ton de l'équipe. La véritable intégration des athlètes et des partenaires repose sur trois facteurs clés. Ceux-ci sont tous influencés par l'entraîneur :





- a. L'interaction entre les coéquipiers
- b. La perception qu'un traitement préférentiel est donné par l'entraîneur à un athlète ou partenaire.
- c. De reconnaître et d'accepter les forces et les faiblesses de chaque athlète. L'entraîneur doit utiliser ces informations pour préparer les coéquipiers à s'entraîner et à rivaliser entre eux avec succès.

Les compétitions de Sports Unifiés visent à aider les personnes sans déficience intellectuelle à s'intégrer dans des équipes de Special Olympics. Dans le passé, ces équipes excluaient les gens sans déficience intellectuelle. Les entraîneurs doivent travailler afin d'assurer une participation significative pour tous les athlètes. Ils se concentrent à donner à tous les athlètes l'opportunité de se développer socialement. Les entraîneurs de Sports Unifiés doivent planifier pour ces résultats, tout comme lorsqu'ils enseignent des compétences sportives.

Lors de la planification des séances des expériences de l'entraînement et de la compétition, les entraîneurs doivent tenir compte de nombreux facteurs. Cela comprend :

- Quels aménagements ou changements ils doivent effectuer pour s'assurer que tous vivent une expérience positive.
- Quelle intensité et norme de compétition est appropriée pour l'équipe
- Comment les activités peuvent-elles favoriser le respect des capacités uniques de chaque coéquipier.
- Comment s'assurer que les motivations et la contribution de chaque athlète soient reconnues

Bien sûr, le développement des compétences sportives est une tâche vitale d'un entraîneur de Sports Unifiés. Comme dans toute équipe, les athlètes qui ont de la difficulté avec les compétences requises (sportives ou sociales), peuvent éprouver de la désapprobation chez leurs coéquipiers. Cela peut être nuisible à leur estime de soi. En fait, pour les athlètes et les partenaires, les avantages et les risques de gagner ou de perdre peuvent être combinés dans un programme intégré.

La cohésion du groupe est la tendance des membres d'un groupe à rester ensemble et à rester unis alors qu'ils travaillent vers des objectifs d'équipe et des objectifs sociaux. Les athlètes et les partenaires des équipes cohésives ont des attitudes plus positives, une confiance accrue et maximisent leurs performances sportives. La cohésion de groupe peut être améliorée par les suggestions suivantes :

- Utilisez de petits groupes (3 à 6 personnes) pour les exercices pratiques et les tâches d'équipe lorsque possible
- Fixez des objectifs d'équipe que les athlètes et les partenaires comprennent et qui sont tangibles
- Précisez le rôle de chaque membre de l'équipe
- Encouragez tous les joueurs à communiquer en utilisant leurs prénoms
- Créez des opportunités pour la communication entre les joueurs avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition
- Prenez le temps de féliciter les joueurs après une bonne performance. Encouragez les coéquipiers à faire de même.
- Utilisez des exercices de coopération qui renforcent le respect de la contribution de chaque joueur au sport

Les équipes de Sports Unifiés bénéficient les joueurs et les partenaires de façon égale. L'apprentissage le plus efficace se produit lorsque tous les joueurs apprennent lors d'un processus actif. Vos séances de travail doivent



être conçues pour travailler en petits groupes et en pairs. Ceci permet à vos athlètes de passer plus de temps à travailler sur leurs compétences. Vous pouvez ainsi plus facilement observer et faire des critiques sur leur performance.

Lorsque vous travaillez avec vos athlètes en petits groupes, vous avez deux options :

- Placez les athlètes/partenaires avec une capacité similaire dans le même groupe
- Groupes à capacités mixtes

Dans les deux cas, il devrait y avoir un nombre semblable d'athlètes et de partenaires dans un groupe.

Voici quelques conseils pour vous aider lorsque vous regroupez des joueurs pour un entraînement :

- Certaines compétences, règlements ou stratégies doivent être enseignées à TOUS les athlètes. Dans ce cas, il peut être utile d'utiliser un seul groupe pour l'instruction initiale. Après cela, vous pouvez permettre à des petits groupes de même capacité à pratiquer la compétence. L'utilisation d'un certain nombre de postes d'apprentissage peut vous donner de nombreuses occasions d'observer vos athlètes et de partager avec eux des commentaires utiles.
- Si vous entraînez avec un exercice complexe qui contient plusieurs compétences ou tactiques, des groupes de capacité mixte peuvent être très utiles. Les entraîneurs doivent identifier quels athlètes jouent d'une façon harmonieuse les uns avec les autres. Les groupes à capacités mixtes permettent aux joueurs d'apprendre les uns des autres. Les groupes à capacités mixtes donnent aux joueurs une situation de concurrence réaliste. C'est pourquoi il est important d'encourager tous les joueurs à apprendre à connaître comment donner leur meilleur dans n'importe quel groupe.
- Créez des groupes ou paires pour pratiquer différentes compétences. Ceci aide les athlètes à nouer des amitiés avec de nombreux coéquipiers différents. Évitez les mêmes paires ou groupes pour plus d'une ou deux activités par entraînement.

Préparez un plan d'action afin de regrouper vos joueurs pour chaque activité. C'est une excellente idée d'occasionnellement permettre aux joueurs de sélectionner leurs propres paires ou groupes. Ceci contribue à donner un sentiment de contrôle et de compétence aux joueurs. Les entraîneurs doivent toujours être attentifs pour s'assurer que des cliques ne se développent pas au sein de l'équipe. Les cliques peuvent dévaluer les joueurs qui sont moins habiles techniquement ou socialement. Les équipes qui réussissent valorisent chaque membre de l'équipe également. Cela permet d'améliorer leur estime de soi sur et hors du terrain de jeu. Voici ce que deux joueurs de Sports Unifiés ont eu à dire à propos de leurs expériences :



« Cette expérience a fait de moi un meilleur chef d'équipe et un bon ami. Je me suis senti courageux d'avoir pu être moi-même. »

~ *Mackenzie Beauvais-Niki,*
Unified Sports athlète des
Olympiques spéciaux

« Le plus grand impact personnel pour moi a été de comprendre à quel point les gens avec une déficience intellectuelle peuvent avoir du talent. En voyant de mes propres yeux le travail acharné et l'effort de ces jeunes adultes, j'ai été inspiré à travailler aussi fort qu'eux et de m'assumer pleinement sans crainte de discrimination.



~ *Dylan Spencer,*
Partenaire de Sports Unifiés de Special Olympics

Considérations de santé et de comportement

Le tableau ci-dessous fournit quelques conseils très utiles aux entraîneurs. Nous avons déjà parlé des différents comportements que les athlètes peuvent présenter. Voici quelques stratégies pour vous aider à mieux travailler avec ces athlètes. Comme entraîneur, il se peut que vous ayez des attentes irréalistes chez un athlète. Ceci n'est pas parce que vous ne vous souciez pas. C'est peut-être parce que vous ne comprenez pas le comportement de l'athlète.

Souvenez-vous que tout comportement a une fin. Quand un comportement vous semble inapproprié, ce n'est pas parce que l'athlète se rebelle, est en colère ou est ridicule. Ils peuvent être simplement en train de faire le mieux qu'ils peuvent dans une situation précise. Si possible, parlez calmement et tranquillement avec l'athlète. Parlez avec leurs parents, leurs soignants, leurs enseignants et les autres entraîneurs. Toutes ces conversations peuvent vous aider à mieux comprendre le comportement de l'athlète. Cela peut mieux vous aider à comprendre pourquoi votre athlète s'est comporté de cette façon. Ils peuvent également être en mesure de vous fournir des stratégies utiles que vous pouvez utiliser pour aider l'apprentissage de l'athlète. Ceci n'est pas une liste complète ou une solution garantie. Toutefois, ces conseils sont un excellent endroit où commencer lorsqu'il s'agit de comportements particuliers.



Caractéristiques	Stratégies visant à améliorer l'apprentissage
<p><i>L'athlète apprend plus lentement</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Utilisez la même structure pour chaque session d'entraînement. 2) Entraînez l'athlète plus souvent 3) Révisez souvent les compétences apprises. 4) Décomposez les compétences en parties plus petites. 5) Permettez aux athlètes de pratiquer et de réviser. 6) Passez à des compétences plus difficiles lorsque les compétences antérieures sont maîtrisées. 7) Enseignez au niveau de chaque athlète individuel. 8) Réduisez le soutien à mesure que l'athlète s'améliore à chaque compétence. 9) Utilisez un entraîneur bénévole/entraîneur assistant comme un partenaire. Ces derniers peuvent fournir un soutien personnel à l'athlète pendant son apprentissage. 10) Toujours : <ol style="list-style-type: none"> a) Présentez et expliquez la compétence : b) Démontrez la compétence (vous pouvez également utiliser des photos ou vidéos). c) Donnez aux athlètes la possibilité de pratiquer ces compétences.
<p><i>L'athlète a une courte capacité de concentration</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Utilisez des sessions de formation de courte durée. 2) Faites plusieurs activités différentes qui utilisent les mêmes compétences d'apprentissage. 3) Donnez aux athlètes beaucoup de temps de pratique. 4) Donnez quelques sessions d'entraînement individuel. 5) Assurez-vous que votre athlète est concentré et attentif avant de lui expliquer quoi que ce soit. (Soyez certain que l'athlète vous donne un contact visuel ou démontre d'une autre façon qu'il/elle vous écoute.) 6) Utilisez des stations / circuits. Vous pouvez pratiquer de nombreuses activités à la fois. Utilisez des nouvelles ainsi que des connaissances déjà apprises.
<p><i>L'athlète résiste au changement</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Utilisez la même routine pour chaque session d'entraînement. 2) Prévenez votre athlète lorsqu'un changement d'activité se produit (par exemple, 5 minutes avant le changement). 3) Préparez votre athlète pour de grands changements au fil du temps (par exemple, un nouvel entraîneur). 4) Découvrez ce qui motive votre athlète le plus. Ceci peut être un jeu ou une activité – gardez cette activité pour la fin de la session d'entraînement. Cela encouragera vos athlètes à rester impliqués dans la session d'entraînement.
<p><i>Si l'athlète réagit négativement ou a des sautes d'humeur</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Soyez en accord avec vos athlètes sur les règlements et sur vos attentes vis-à-vis de leurs comportements 2) Soyez cohérent dans l'application de ces règles et des codes de comportement. 3) Travaillez avec vos athlètes et soignants : <ol style="list-style-type: none"> a) Identifiez la fonction du comportement négatif. (N'oubliez pas que tout comportement a une fonction). b) Identifiez un comportement différent et positif qui a la même fonction. Travaillez avec votre athlète pour remplacer le comportement négatif avec celui-ci. c) Récompensez la bonne conduite et l'absence de la mauvaise conduite. 4) Portez attention aux mauvais comportements qui peuvent réapparaître après une absence.
<p><i>L'Athlète a de la difficulté à communiquer</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Soyez patient. Donnez à l'athlète le temps de formuler ce qu'il veut dire. Ne terminez pas leur phrase. 2) Vous pouvez utiliser des planches de photo, la langage des signes ou d'autres outils. 3) Demandez aux soignants de vos athlètes pour plus d'informations sur la façon dont ils communiquent. 4) Demandez à votre athlète de démontrer ce qu'il/elle veut dire.



Caractéristiques	Stratégies visant à améliorer l'apprentissage
<i>L'athlète trouve difficile de comprendre les instructions verbales</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fournir le niveau approprié d'instruction. Commencez avec une démonstration. Cette démonstration peut être verbale, imagée ou démontrée physiquement. 2) Suivez ceci avec le niveau approprié d'encouragement. Chaque athlète nécessitera différents supports à différents moments pour différentes compétences. 3) Utilisez aussi peu d'instructions verbales que possible. 4) Utilisez des mots clés, des signaux, des signes ou des images pour communiquer avec vos athlètes.
<i>L'athlète est sujet à des crises convulsives.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Soyez conscients des signes de crises convulsives de votre athlète. 2) Contrôlez l'environnement pour réduire des éléments déclencheurs connus (bruit, lumière, chaleur). 3) Assurez-vous que votre équipe s'y est appêtée et sait comment réagir si l'athlète a une crise convulsive. 4) Ayez un plan de secours pour les premiers soins.
<i>L'athlète a un faible tonus musculaire</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Donnez à votre athlète des exercices pour renforcer ses muscles. 2) Vous pouvez inclure des exercices que l'athlète peut faire à la maison. Parlez aux parents et aux frères et sœurs pour les inclure dans ce plan. 3) Lors de l'étirement, enseignez aux athlètes d'ARRÊTER lorsqu'ils ressentent de la douleur. 4) Assurez-vous que vos athlètes portent des chaussures correctes. 5) Assurez-vous que la surface de jeu est sécurisée et qu'il n'y a pas de danger.
<i>L'Athlète a un seuil de douleur bas/est sensible au toucher</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Utilisez de l'équipement mou/adaptative. 2) Si un contact physique est nécessaire, demandez la permission à l'athlète et expliquez ce que vous allez faire.
<i>L'athlète a des difficultés à former des liens sociaux</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Travaillez en petits groupes/paires. 2) Utilisez les mêmes groupes/paires pendant quelques semaines. 3) Pour les athlètes qui préfèrent travailler seuls, leur offrir des opportunités pour cela. 4) Lorsque les athlètes prennent plaisir à travailler avec certains coéquipiers, leur donner cette opportunité. 5) Introduisez graduellement des bénévoles et nouveaux entraîneurs.
<i>L'athlète est très vite hyper stimulé</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Réduisez le nombre de distractions (bruits, lumière très vive, objets) 2) Entraînez vos athlètes en petits groupes ou en paires 3) Envisagez d'offrir les sessions d'entraînement dans une plus petite salle avec moins de personnes 4) Planifiez des temps de repos et des pauses pendant les sessions de pratique 5) Offrez un espace calme où l'athlète peut prendre un temps d'arrêt.
<i>L'athlète a un mauvais équilibre ou une mauvaise stabilité</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Utilisez un partenaire/chaise/mur/cadre/autre équipement pour aider l'athlète à trouver un équilibre. 2) Évitez de travailler sur des surfaces inégales. 3) Choisissez des rôles de sport et des activités qui correspondent aux besoins de l'athlète. 4) Donnez à votre athlète plus de temps pour accomplir ses tâches. 5) Modifiez la tâche pour répondre aux besoins de l'athlète. 6) Demandez aux soignants de vos athlètes pour plus d'informations sur la façon de leur apporter du soutien.
<i>L'athlète a une mauvaise coordination</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Décomposez les compétences en quelques étapes simples. 2) Changez les activités afin d'utiliser des mouvements plus simples. 3) Assurez-vous de toujours offrir des défis à votre athlète. 4) Offrez un soutien individuel à votre athlète lorsque vous le pouvez. 5) Donnez à votre athlète certaines activités ou exercices qu'il peut exécuter à la maison pour améliorer sa coordination. Parlez aux parents et aux frères et sœurs pour les inclure dans ce plan.



Caractéristiques	Stratégies visant à améliorer l'apprentissage
L'Athlète a une déficience physique	<ol style="list-style-type: none"> 1) Permettez aux athlètes de faire de façon indépendante autant d'exercices de compétences qu'ils le peuvent. 2) Lorsqu'un athlète ne peut pas réaliser une compétence ou une partie d'une compétence, lui permettre de : <ol style="list-style-type: none"> a) Effectuer une compétence différente qui lui permet d'atteindre le même but. b) Utilisez des outils de support qui contribuent à les aider à accomplir la compétence en question. c) Accomplir cette compétence avec l'aide d'un partenaire. 3) Travaillez sur des activités qui améliorent la mobilité et la stabilité de l'athlète 4) Parlez avec des soignants sur comment vous pouvez aider l'athlète à développer ses compétences.
L'athlète a une déficience visuelle	<ol style="list-style-type: none"> 1) Donnez des instructions verbales qui sont claires et courtes 2) Utilisez des signes ou assistance physiques si nécessaire 3) Utilisez des sons ou d'autres dispositifs pour aider vos athlètes (par exemple, des cloches, cordes d'attache, couloirs de côté dans la piscine) 4) Utilisez des équipements très visibles pour les athlètes ayant une faible vision (cônes, dossards, lumières) 5) Donnez aux athlètes des commentaires qui détaillent une action spécifique à prendre
L'Athlète a une déficience auditive	<ol style="list-style-type: none"> 1) Établissez un contact visuel lorsque vous vous adressez à l'athlète 2) Utilisez des signes, des images, le langage des signes ou autres outils visuels 3) Veillez à ce que les implants cochléaires soient tenus au secs 4) Démontrez les compétences de manière claire et correcte 5) Utilisez les entraîneurs adjoints ou bénévoles afin d'assurer que les athlètes vous portent leur pleine attention.
Troubles du spectre autistique (TSA)	<p>Votre objectif est de réduire la quantité de stimulation sensorielle pour l'athlète. Les athlètes atteints de TSA ont du mal à traiter les stimuli sensoriels. Quelques idées sont :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Réduisez la communication verbale. Utilisez plus de supports visuels. Vous pouvez utiliser de photos et tableaux illustrés (l'application Board Maker). N'utilisez qu'un seul élément par photo. Vous pouvez également utiliser des signaux de main simples ou des commandes (arrêt, attente, gardez les mains pour soi, etc.). Des photos et tableaux illustrés sont d'excellents outils pour développer des emplois du temps pour vos athlètes. Utilisez les photos pour montrer l'ordre des activités lors d'une session d'entraînement. Par exemple : Utilisez une image pour chacun des éléments suivants : s'échauffer ; passer le ballon ; jouer ; nettoyer l'équipement ; repos. 2) Réduisez les bruits forts ou désagréables tels que les sifflets (certains athlètes sont très sensibles au bruit). 3) Utilisez un emploi du temps prévisible. Si possible, individualisez l'emploi du temps de chaque athlète. Utilisez des repères et des indices clairs et cohérents pour marquer la transition d'une activité à la suivante. 4) L'autisme est un « spectre ». Cela signifie que les athlètes atteints d'autisme n'auront pas tous les mêmes besoins. Certains auront besoin de moins d'appui que d'autres. Par exemple : Les athlètes souffrant du syndrome d'Asperger peuvent être brillants Mais leurs déficits sociaux peuvent rendre la tâche de développer des liens sociaux plus difficiles. Parlez aux soignants de vos athlètes pour en savoir plus sur votre athlète.



Caractéristiques	Stratégies visant à améliorer l'apprentissage
Les comportements d'autostimulation	<p>Les comportements d'autostimulation sont tous les comportements qui répondent à un besoin sensoriel pour l'athlète. Ces comportements peuvent ou ne peuvent pas être à caractère sexuel. Les entraîneurs doivent :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bien observer. L'athlète doit être enseigné qu'il existe un « temps et lieu » où ces comportements sont acceptables. Habituellement, une session d'entraînement ou un match n'est PAS un moment approprié. Travaillez avec les parents ou soignants afin d'élaborer un protocole pour aider l'athlète à gérer ce comportement. 2) Contrôlez la situation. Offrez aux athlètes des activités qui leur donnent une alternative à ce comportement. Par exemple : Si un athlète bat les bras lorsqu'il court, pratiquez avec l'athlète la course avec « les bras au repos. » 3) Parfois, ce comportement peut être inapproprié ou gênant pour les autres athlètes. Dans ce cas l'entraîneur doit essayer de retirer le renforcement sensoriel de la situation. Ceci signifie enlever le résultat du comportement qui donne à l'athlète l'envie de le répéter.
L'athlète se livre à des comportements d'automutilation.	<ol style="list-style-type: none"> 1) surveillez tout comportement inquiétant. (par exemple : coupure de peau, se cogner la tête sur toute surface). 2) alertez le personnel médical et les soignants sur de tels comportements. 3) travaillez avec les soignants pour identifier un plan de soutien afin de gérer ce comportement. 4) essayez de rediriger l'athlète vers un comportement différent et moins nocif. 5) identifiez et contrôlez tous les déclencheurs possibles de ce comportement.
L'athlète se livre à des comportements obsessionnels compulsifs	<ol style="list-style-type: none"> 1) Observez l'athlète pour tout comportement obsessionnel-compulsif. Si vous voyez ces comportements, surveillez-les de près. 2) Contrôlez la situation et essayez d'arrêter ce comportement. Vous pouvez faire ceci en essayant de rediriger l'athlète vers un comportement différent. 3) Supprimez ou réduisez les déclencheurs potentiels (par exemple, les aliments). 4) Envisagez de supprimer ces aliments des sessions d'entraînement si le comportement de l'athlète se rapporte aux compulsions alimentaires. Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense. 5) Travaillez avec les soignants pour identifier un plan de soutien afin de gérer ce comportement. <p>Les comportements compulsifs sont tous les comportements qui font partie d'un rituel. La personne ressent le besoin d'effectuer ce rituel. Il se peut que la personne soit incapable de remplir d'autres fonctions à ce moment.</p>
L'athlète peut être hyperactif	<ol style="list-style-type: none"> 1) Établissez des règles claires. 2) Utilisez la même routine pour chaque session d'entraînement. 3) Offrez des instructions courtes et simples. 4) Demandez à l'athlète de répéter les instructions que vous venez de donner. 5) Des stations/circuits peuvent vous aider à offrir de la variété et de l'activité.
L'athlète peut être léthargique (ceci peut-être aussi à cause de certains médicaments)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Encouragez l'athlète à se reposer souvent. 2) Présentez-le/la à des sports qui pourront lui donner un temps de repos (pétanque, bowling, golf). 3) Augmentez progressivement la durée des sessions d'entraînement. 4) Modifiez les activités afin de donner à l'athlète une opportunité de connaître du succès. 5) Soyez conscient de tout médicament que l'athlète prend et des effets secondaires de ceux-ci.



Caractéristiques	Stratégies visant à améliorer l'apprentissage
<i>L'athlète éprouve un manque de motivation.</i>	<ol style="list-style-type: none">1) Réfléchissez à pourquoi l'athlète éprouve un manque de motivation. Ils peuvent éprouver un manque de confiance ou se fatiguer facilement.2) Entraînez vos athlètes en petits groupes ou en paires Groupez cet athlète avec des athlètes qui sont très motivés.3) Soulignez les petites améliorations et récompensez l'athlète.4) Utilisez un graphique pour noter et montrer aux athlètes leurs progrès.5) Fixez des objectifs avec votre athlète. Utilisez des encouragements basés sur la réalisation des objectifs spécifiques (c'est-à-dire pas de médailles, mais des temps, distances, résultats)

Tous les athlètes ayant une déficience intellectuelle (DI) sont différents les uns des autres. Même les athlètes qui ont le même diagnostic sont différents les uns des autres. Il est important de traiter chaque athlète comme un individu. Chaque personne (avec ou sans DI) a des désirs et des besoins différents. N'oubliez pas qu'ils communiquent ces besoins et désirs de manières différentes.

Essayez d'éviter de faire des hypothèses fondées sur le handicap de l'athlète. Ceci peut avoir un effet négatif sur l'athlète, l'équipe et vous, l'entraîneur. N'oubliez pas de parler avec les parents de l'athlète, enseignants, employeurs et autres entraîneurs. Ils peuvent vous donner des informations utiles sur votre athlète. Utilisez-les comme une ressource additionnelle lorsque vous développez votre plan d'entraînement et de compétition. Etre souple est un bonus. Les athlètes, comme nous tous, peuvent se comporter différemment selon les journées. Soyez prêts à tout !



Remarques de clôture

Après la lecture de ce guide, j'ai sincèrement espoir que Special Olympics vous a donné les connaissances nécessaires afin de nous aider, nous les athlètes, à réussir sur et en dehors du terrain de jeu.

Nous voulons que nos entraîneurs :

- *Soient des modèles en montrant un esprit sportif.*
- *Encouragent les membres de la famille à aider et à se porter bénévoles pour travailler avec nous.*
- *Nous poussent vers le défi et nous aident à devenir meilleur dans notre sport.*
- *Respectent l'opinion de chaque athlète.*
- *Et surtout, nous donnent une belle expérience sportive !*

Enfin, toujours démontrer l'esprit de notre serment d'athlète de Special Olympics :

« Que je gagne. Mais s'il m'est impossible de gagner, que je fasse preuve de courage dans mes efforts. »

Matt Millett, athlète Special Olympics et membre de l'Association des entraîneurs de Special Olympics



ⁱ Ibid.

ⁱⁱ Société Nationale de la Trisomie 21. (2012). *Qu'est-ce que la trisomie 21 ?* Extrait de : <http://www.ndss.org/Down-Syndrome/What-Is-Down-Syndrome/>

ⁱⁱⁱ Ibidem.

^{iv} Mauerberg-de Castro, E. & Angulo-Kinzler, R.M. (2000). Modèles locomoteurs chez les individus ayant la trisomie 21 : effets des contraintes environnementales et des tâches. Weeks, R. Chua & D. Elliott (Eds.) *Comportement perceptif-moteur dans la trisomie 21*. (pp 71-98). Champaign, IL : Cinétique humaine.

^v Määttä, T., Määttä, J., Tervo-Määttä, T., Taanila, A., Kaski, M., & Iivanainen, M. (2011). Soins de santé et directives : Une enquête de population sur les problèmes médicaux enregistrés et la surveillance médicale chez les personnes ayant la trisomie 21 *Journal de déficience intellectuelle et développementale* 36(2), 118-126.

^{vi} Ibidem.

^{vii} Mailloux, Z., & Smith-Roley, S. (2001). Intégration sensorielle. *L'autisme : Une approche compréhensive ergothérapique*. Bethesda, MD : Association américaine d'ergothérapie.

^{viii} Ministère de l'éducation de l'Ohio (2013). *Troubles orthopédiques* Extrait de <http://education.ohio.gov/Topics/Special-Education/Students-with-Disabilities/Orthopedic-Impairment>

^{ix} Ibidem.

^x Ibidem.

^{xi} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005). Parents-entraîneurs : Améliorer la participation sportive et le comportement social chez les enfants atteints de TDAH. *Thérapie comportementale enfant et famille*, 27(2), 57-68.

^{xii} Institut national de la santé mentale (2013). Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Extrait de : http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7

^{xiii} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005). Parents-entraîneurs : Améliorer la participation sportive et le comportement social chez les enfants atteints de TDAH. *Thérapie comportementale enfant et famille*, 27(2), 57-68.

^{xiv} Institut national de la santé mentale (2013). Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Extrait de : http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7