

Le présent document est un guide de base destiné aux entraînements des athlètes ayant une déficience intellectuelle. Il met l'accent sur certains comportements souvent associés à la déficience intellectuelle. Les conseils suivants ont été formulés par des entraîneurs. Ils vous aideront à améliorer l'apprentissage des athlètes et à rendre leur expérience sportive de Special Olympics plus agréable.

N'oubliez pas, chacun de nos athlètes est unique. Chaque athlète a ses propres goûts, aversions et intérêts. Chacun d'entre eux s'exprimera différemment. Si l'occasion le permet, discutez avec les personnes importantes dans la vie de vos athlètes. Les parents, soignants, enseignants ou autres entraîneurs peuvent vous en dire plus sur votre athlète. Ils peuvent vous donner des idées pour vous aider à mieux travailler avec votre athlète. Faites preuve de souplesse. Soyez ouvert aux nouvelles idées et perspectives. Cela aidera tout le monde à avoir une expérience magnifique et riche.

Caractéristique	Idées visant à améliorer l'apprentissage
<i>L'athlète apprend plus lentement</i>	<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.
<i>L'athlète a une courte capacité de concentration</i>	<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 d'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 façon ou d'une autre 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.
<i>L'athlète résiste au changement</i>	<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.
<i>Si l'athlète réagit négativement ou a des sautes d'humeur</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Soyez en accord avec vos athlètes sur les règlements et sur vos attentes vis-à-vis 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.
<i>L'Athlète a de la difficulté à communiquer</i>	<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 langue 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.
<i>L'athlète trouve difficile de comprendre les instructions verbales</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fournir le niveau d'instruction approprié. 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 des 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 est prête et sait comment réagir si l'athlète a une crise convulsive. 4) Ayez un plan d'aide de premiers soins.
<i>L'athlète a le tonus musculaire pauvre</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Donnez à votre athlète des exercices pour renforcer leurs 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

	<p>dans ce plan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 sécuritaire.
<i>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 de la difficulté a 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 ceci. 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 facilement surstimulé</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 / une chaise / un mur / un 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'ils peuvent exécuter à la maison pour améliorer leur coordination. Parlez aux parents et aux frères et sœurs pour les inclure dans ce plan.
<i>L'athlète a un handicap physique</i>	<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, leur permettre de : <ol style="list-style-type: none"> a) Effectuer une compétence différente qui leur permet d'accomplir le même but. b) Utilisez des outils de support qui contribuent à leur aider à accomplir la compétence en question.

	<p>c) Accomplir cette compétence à l'aide d'un partenaire.</p> <p>3) Travaillez sur des activités qui améliorent la mobilité et la stabilité de l'athlète</p> <p>4) Parlez avec des soignants sur comment vous pouvez aider l'athlète à développer ses compétences.</p>
<i>L'athlète a une déficience visuelle</i>	<p>1) Donnez des instructions verbales qui sont claires et courtes</p> <p>2) Utilisez des matériaux ou aides physiques si nécessaire</p> <p>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)</p> <p>4) Utilisez l'équipement avec une haute visibilité pour les athlètes ayant une faible vision (cônes, dossards, lumières)</p> <p>5) Donnez aux athlètes des commentaires qui détaillent une action spécifique à prendre</p>
<i>Athlète a une déficience auditive</i>	<p>1) Établissez un contact visuel lorsque vous vous adressez à l'athlète</p> <p>2) Utilisez des signes, des images, la langue des signes ou autres outils visuels</p> <p>3) Veillez à ce que les implants cochléaires sont tenus au secs</p> <p>4) Démontrez les compétences de manière claire et correcte</p> <p>5) Utilisez les entraîneurs adjoints ou bénévoles afin d'assurer que les athlètes vous portent leur pleine attention.</p>
<i>Troubles du spectre autistique (TSA)</i>	<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> <p>1) Réduisez la communication verbale. Utilisez plus de supports visuels. Vous pouvez utiliser de photos et tableaux illustrés (l'application Board Maker). 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 des excellents outils pour développer des horaires pour vos athlètes. Utilisez les photos pour montrer l'ordre des activités lors d'une session d'entraînement. Exemple : utilisez une image pour chacun des éléments suivants : se réchauffer ; passer le ballon ; jouer ; nettoyer l'équipement ; repos.</p> <p>2) Réduisez les bruits forts ou désagréables tels que les sifflets (certains athlètes sont très sensibles au bruit).</p> <p>3) Utilisez un calendrier prévisible. Si possible, individualisez le calendrier de chaque athlète. Utilisez des repères et des indices clairs et cohérents pour marquer la transition d'une activité à la suivante.</p> <p>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 au soignants de vos athlètes pour en savoir plus sur votre athlète.</p>
<i>Les comportements d'autostimulation</i>	<p>Les comportements d'autostimulation sont tous les comportements qui répondent à un besoin sensoriel pour l'athlète. Ces</p>

	<p>comportements peuvent ou ne 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 de courir avec « les bras calmes. » 3) Parfois, ce comportement peut être inapproprié ou gênant aux 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.
<i>L'athlète se livre à des comportements d'automutilation.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Surveillez tout comportement inquiétant (par exemple : se couper la peau, se cogner la tête sur toute surface). 2) Alertez le personnel médical et les soignants pour de tels comportements 3) Travaillez avec les soignants pour identifier un plan de soutien afin de gérer ce genre de comportement 4) Essayez d'amener l'athlète vers un comportement différent et moins nocif 5) Identifiez et contrôlez tous les éléments déclencheurs possibles de ce comportement
<i>L'athlète se livre à des comportements obsessionnels compulsifs (les comportements compulsifs sont des comportements qui font partie d'un rituel auquel l'athlète estime qu'il doit se livrer. Il se peut que l'athlète soit incapable de remplir d'autres fonctions à ce moment)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Observez et contrôlez tout comportement obsessionnel-compulsif de l'athlète. 2) Essayez de contrôler la situation et d'arrêter ce comportement. Faites ceci en essayant d'amener l'athlète vers un comportement différent. 3) Supprimez ou réduisez les éléments déclencheurs potentiels de ce comportement (par exemple, les aliments). 4) Envisagez de supprimer ces aliments des sessions d'entraînement si l'athlète a tendance à manger sans cesse. Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense 5) Travaillez avec les soignants pour identifier un plan de soutien afin de gérer ce comportement.
<i>L'athlète peut être hyperactif</i>	<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.
<i>Il se peut que l'athlète soit épuisé</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Encouragez l'athlète à se reposer souvent. 2) Présentez-lui/elle à des sports qui pourront lui/elle donner un temps de repos (pétanque, bowling, golf). 3) Augmentez progressivement la durée des sessions de formation. 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.

<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)
--	---