



***Special Olympics***

**Programme d'entraînement appliqué aux  
activités motrices**

***Manuel à l'attention des entraîneurs***

3<sup>ème</sup> Édition  
Février 2005

<b>SECTION I Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux:</b>	
<b>Présentation générale</b> .....	5
<b>INTRODUCTION</b> .....	5
Qui sont les athlètes les plus concernés par le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux? .....	5
Objectifs du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices.....	5
Objet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices .....	5
Les avantages pour les athlètes.....	6
Sélection des activités sportives .....	6
Comment approcher les athlètes.....	6
Implication de la collectivité .....	7
<b>SECTION II Le Personnel</b> .....	8
Les membres du personnel d'entraînement .....	8
Les responsabilités de l'entraîneur principal face au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices ..	9
Les entraîneurs auxiliaires du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices .....	10
Les entraîneurs pairs.....	10
Liste de vérification destinée aux entraîneurs pairs.....	11
Responsabilités de l'entraîneur principal vis-à-vis des entraîneurs pairs .....	12
Le personnel éducatif et thérapeutique .....	12
<b>SECTION III Evaluation des athlètes</b> .....	13
Déterminer le placement des athlètes .....	13
Formulaire de qualification de l'athlète pour le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices .....	13
Le questionnaire sur l'adaptabilité sociale de l'athlète.....	13
Le formulaire d'information sur l'athlète .....	14
Le formulaire d'évaluation des capacités motrices.....	14
Le formulaire sur les antécédents médicaux/état de santé .....	14
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: questionnaire sur les objectifs d'adaptabilité sociale de l'athlète.....	15
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: exemple de questionnaire sur l'adaptabilité sociale de l'athlète .....	16
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: questionnaire sur les qualifications de l'athlète.....	17
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: exemple de questionnaire sur les qualifications de l'athlète .....	18
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: Informations sur l'athlète ..	19
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES: exemple d'évaluation des informations sur l'athlète.....	21
Evaluation des capacités motrices .....	23
Antécédents médicaux/état de santé .....	26
<b>SECTION IV Formation au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices... Error! Bookmark not defined.</b>	
Les objectifs de la formation au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices: Cohérence et Adaptation .....	27
Buts et objectifs des programmes d'entraînement .....	28
Les principes à toujours garder à l'esprit.....	29
Durée des séances d'entraînement.....	31
Exemple d'un Programme de cours destiné à des petits groupes travaillant ensemble (environ 45 min.) .....	32
Lieu des séances d'entraînement .....	34
Techniques d'entraînement.....	34
Niveaux d'assistance .....	34
Renforcement positif .....	35
Progression des capacités sportives de l'athlète .....	37
Tenue vestimentaire appropriée.....	37

Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices .....	38
Durée des Programmes de formation portant sur le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices ..	39
Équipements requis dans le cadre des Programmes d'entraînement appliqué aux activités motrices .....	39
Le carnet d'entraînement .....	41
Les Journées Challenge .....	42
Prix & Reconnaissance .....	42
Gestion des épreuves .....	42
<b>SECTION V Activités du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices .....</b>	<b>43</b>
Niveaux d'assistance .....	43
LES ÉCHAUFFEMENTS .....	47
LES ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT RELATIVES AUX COMPÉTENCES MOTRICES PAR DISCIPLINE	
SPORTIVE: .....	55
Sports aquatiques .....	55
Athlétisme .....	61
Badminton .....	69
Basket-ball .....	71
Bowling .....	73
Hockey en salle .....	75
Football .....	79
Golf .....	83
Patin à roulettes .....	85
Softball .....	86
Tennis de table .....	92
Tennis .....	94
Volley-ball .....	96
<b>SECTION VI Annexes .....</b>	<b>101</b>
Annexe A—Glossaire .....	102
ANNEXE B—Références .....	105
Annexe C—Questions de santé et de sécurité .....	105
Les mouvements qui gênent la performance de l'athlète .....	105
Tonicité musculaire .....	105
Préhension palmaire .....	106
Réflexe de surprise .....	106
Réponse à la gravité .....	106
Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) .....	107
Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC) .....	107
Réflexe d'appui positif .....	108
Réaction d'appui .....	108
<b>Questions de santé .....</b>	<b>109</b>
Douleurs de pression .....	109
Médicaments .....	109
Hydratation .....	109
Crises .....	109
Mouvements involontaires .....	110
<b>Dispositifs de mobilité .....</b>	<b>110</b>
Transférer un athlète .....	111
Effectuer un transfert du fauteuil roulant vers le sol .....	111
Transfert à une personne à partir du sol .....	112
Transfert à deux personnes à partir du fauteuil roulant .....	112
Transfert à deux personnes dans la piscine .....	112
Transfert à deux personnes hors de la piscine .....	113

Annexe D-Exemple de Programme pour la formation des entraîneurs .....	114
---	-----

**SECTION I Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux : Présentation générale****Introduction****Qui sont les athlètes les plus concernés par le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux ?**

Le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices (MATP) est conçu pour les athlètes présentant des déficiences intellectuelles sévères ou profondes et étant dans l'incapacité de prendre part aux compétitions sportives officielles des Jeux Olympiques Spéciaux du fait de leurs capacités et / ou facultés fonctionnelles. Le MATP vise à préparer les athlètes présentant des déficiences intellectuelles sévères ou profondes, y compris les athlètes atteints de déficiences physiques importantes, à des activités sportives spécifiquement appropriées à leurs capacités. Les athlètes atteints de déficiences importantes sont ceux qui nécessitent des programmes d'entraînement hautement spécialisés, en réponse à leurs problèmes physiques, mentaux ou émotionnels. En tant que programme particulier centré sur le sport, le MATP n'exclut aucun athlète. Il s'agit de mettre à la disposition de tous les athlètes présentant des déficiences importantes des programmes d'entraînement individualisés. Les activités de développement des capacités motrices présentées à travers ce manuel correspondent aux sports officiels des Jeux Olympiques. *Ces activités sont proposées comme point de départ pour permettre d'élaborer des programmes d'entraînement spécialisés dressés à l'attention de chacun des athlètes.* Plus une personne arrive à réaliser les activités citées dans ce présent manuel, plus elle tend à acquérir les aptitudes considérées comme primordiales en matière de compétences reconnues permettant de participer aux compétitions officielles des Jeux Olympiques Spéciaux.

**Objectifs du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Les objectifs du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices sont les suivants :

- A) Offrir aux athlètes des occasions de s'entraîner pour qu'ils puissent acquérir les aptitudes considérées comme primordiales en matière de compétences reconnues permettant de participer aux compétitions officielles des Jeux Olympiques Spéciaux.
- B) Offrir aux athlètes des opportunités les amenant à donner le meilleur d'eux-mêmes dans le cadre de ces compétences au cours d'une épreuve principale se déroulant lors d'une compétition normale des Jeux Olympiques Spéciaux ou lors d'une épreuve séparée du MATP.

**Objet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Le MATP a pour objet de permettre aux athlètes de s'entraîner dans des domaines se rapportant à une épreuve classique des Jeux Olympiques Spéciaux et de les amener à y participer.
2. Toutes les personnes atteintes de déficiences intellectuelles sévères ou profondes peuvent participer au MATP, à travers des activités conçues pour répondre à leurs handicaps individuels.
3. Tous les athlètes du MATP ont ainsi la possibilité de s'entraîner et de donner le meilleur d'eux-mêmes lors des principales manifestations de développement des capacités motrices, sans aucun esprit de compétition.
4. Le processus de qualification des athlètes du MATP est appliqué en vue de garantir à chaque athlète participant aux Jeux Olympiques Spéciaux qu'il connaisse une expérience sportive la plus gratifiante et la plus exaltante possible répondant à son handicap.
5. Tous les entraîneurs du MATP doivent avoir suivi avec succès la formation de certification dressée à l'attention des entraîneurs du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux, pour garantir l'existence de programmes d'entraînements individuels sûrs et efficaces centrés autour du développement des capacités motrices des athlètes.

## **Les avantages pour les athlètes**

Les avantages pour les athlètes qui participent au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices sont nombreux. Ils comprennent :

Une activité physique accrue qui aboutit à une amélioration des capacités motrices, de la forme physique et des facultés fonctionnelles.

Plus d'opportunités pour pratiquer des activités sportives.

Développement d'une image de soi plus positive à travers l'acquisition de compétences.

Une interaction de la famille plus importante à travers un engagement sportif.

Plus d'opportunités pour permettre de développer des liens d'amitié avec d'autres athlètes, leurs familles et la collectivité dans son ensemble.

Les athlètes du MATP transposent ces avantages à leurs activités de la vie de tous les jours chez eux et au sein de la collectivité. De plus, les liens familiaux se trouvent renforcés, les membres de la famille manifestant un intérêt certain envers la faculté de leur athlète à participer à une activité sportive.

## **Sélection des activités sportives**

Il est primordial que les athlètes du MATP soient impliqués dans le choix de leurs propres activités sportives. En s'appuyant sur un programme avancé, l'athlète peut effectuer sa sélection à partir de plusieurs activités sportives soigneusement sélectionnées. Tout le monde, et ce peu importe l'importance du handicap, peut éprouver de la joie ou du désintérêt. L'entraîneur, qui centre son travail sur le développement des capacités motrices, a pour tâche d'exposer les athlètes à toute une variété de choix de participation et il doit également déterminer les activités pour lesquelles les athlètes manifestent de l'intérêt. Pour arriver à déterminer les sports qui suscitent un intérêt chez l'athlète, il est utile de connaître les héros sportifs de l'athlète. Par exemple, un jeune de 16 ans qui est subjugué par sa star préférée de basket-ball doit pouvoir participer à une activité de basket-ball modifiée. Les entraîneurs doivent aussi prendre en considération les éléments suivants :

Les ressources disponibles à travers leur Programme régional de Special Olympics,

Les activités sportives qui sont disponibles et accessibles au sein de la collectivité,

Les activités sportives appropriées en fonction des saisons,

Les opportunités pour les athlètes de participer au maximum de leur capacité, en appliquant pour ce faire les exercices du MATP,

La réaction des parents, des soignants, des frères et sœurs, des pairs, etc.

## **Comment atteindre les athlètes**

Entrer en contact avec de potentiels athlètes du MATP n'est pas toujours chose facile. De nombreuses personnes à même d'être qualifiées pour participer à des manifestations du MATP vivent chez elles ou bien au sein de structures résidentielles. D'autre part, l'existence de convictions culturelles, de lois nationales et régionales, et des difficultés de déplacement peuvent dans une certaine mesure freiner la participation à ces manifestations sportives.

Une des façons d'approcher de potentiels athlètes consiste à créer une feuille d'information portant sur le programme ou un dépliant avec votre adresse de programme indiquée dessus, et de demander au personnel de l'établissement ou à des groupes de soutien particuliers, tels que le comité familial, de distribuer ce document. Parmi les autres techniques d'approche, il est possible :

D'effectuer des démonstrations du MATP lors d'autres compétitions des Jeux Olympiques Spéciaux.

De présenter et de distribuer des informations aux groupes de soutien parentaux.

De présenter et de distribuer des informations aux associations locales ou nationales qui fournissent des prestations destinées aux personnes atteintes de déficiences intellectuelles.

D'utiliser la publicité et les promotions des médias pour augmenter l'intérêt du public envers les jeux des Jeux Olympiques

Spéciaux, en mettant en avant le MATP et la population concernée par ce programme.

De distribuer des informations, en utilisant pour ce faire des stands implantés dans des magasins d'alimentation, des centres commerciaux et des points de vente au détail importants.

D'éduquer les parents ou les soignants des enfants en âge d'être scolarisés, à travers des présentations faites auprès des associations de parents et enseignants.

De présenter des ateliers éducatifs aux organisations locales qui s'adressent à des athlètes potentiels du MATP.

De distribuer des informations parmi les associations fournissant des prestations médicales et sociales, et auprès d'autres professionnels de la santé.

De rencontrer les principaux des établissements d'enseignement général et des établissements d'enseignement spécialisé, de même que les directeurs des centres résidentiels, en vue d'encourager l'introduction du MATP au sein de leurs structures.

Une fois les athlètes potentiels du MATP et leurs soignants contactés, les entraîneurs leur présentent alors le programme et les aident à participer aux jeux des Jeux Olympiques Spéciaux, et doivent pour ce faire :

Prévoir avec les parents ou les soignants un moment pour présenter les athlètes éligibles aux jeux des Jeux Olympiques Spéciaux et au MATP.

Prévoir un moment pour évaluer les athlètes éligibles au MATP.

Veiller à ce que pour chaque athlète éligible une demande de participation soit dûment remplie et un dossier médical joint à chaque demande.

Assigner l'athlète à un entraîneur et un groupe d'activités.

Veiller à ce que les parents / tuteurs possèdent toutes les informations inhérentes au calendrier des exercices et sachent quand la Journée du MATP est prévue.

Assigner une participation à des sports officiels ou « reconnus » faisant partie des Jeux Olympiques Spéciaux aux athlètes éligibles dont les compétences dépassent celles définies dans le cadre du MATP.

### **Implication de la collectivité**

Trouver un soutien auprès de la collectivité vis-à-vis du MATP fait partie intégrante du plan complet d'intervention des programmes régionaux de Special Olympics. Rechercher activement l'implication de la collectivité est en soi une étape importante pour accroître l'intérêt du public envers le MATP et les capacités des athlètes, leurs intérêts et leurs besoins.

Les entraîneurs du MATP doivent déterminer à qui incombe, parmi le Comité régional de Special Olympics, la responsabilité des actions de la collectivité vis-à-vis du Programme régional de Special Olympics. Dans le cadre des Programmes accrédités, où le Directeur de Région est responsable de l'intervention de la collectivité, les entraîneurs du MATP doivent présenter des mises à jour fréquentes par le biais de réseaux de communication portant sur la progression et les besoins du Programme local d'entraînement appliqué aux activités motrices.

Les volontaires représentent la ressource la plus précieuse au sein de la collectivité. Les volontaires, à travers leur soutien continu, permettent ainsi aux athlètes du MATP d'interagir avec les membres de la collectivité. Les volontaires individuels et les membres des entreprises locales et des organismes municipaux peuvent apporter un soutien financier, fournir des installations, des équipements et des moyens de transport. Les stations radiophoniques locales et les journaux, de même que les membres individuels de la collectivité, doivent être invités, et ce de manière régulière, à assister comme spectateurs à des séances d'entraînement et aux principales épreuves du MATP.

## SECTION II Le Personnel

### **Les membres du personnel d'entraînement**

Le personnel d'entraînement comporte souvent un Directeur des Sports du MATP au niveau du Programme ou du centre. Cette personne supervise les différents Programmes d'entraînement appliqués aux activités motrices et coordonne des événements issus de plusieurs programmes. L'entraîneur principal du programme, les entraîneurs auxiliaires, les entraîneurs pairs et les volontaires font également partie intégrante de l'équipe du MATP. Tous les entraîneurs doivent répondre avec succès aux critères de certification permettant de devenir un entraîneur du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices des Jeux Olympiques Spéciaux. Les entraîneurs principaux doivent également posséder une expérience précédente et des diplômes dans le domaine de l'éducation physique adaptée, de la thérapie physique ou bien une spécialisation ayant trait au travail avec des personnes atteintes de déficiences sévères ou profondes. Dans certains pays, le gouvernement exige que les entraîneurs soient également titulaires d'un diplôme d'enseignement supérieur ou qu'ils aient suivi d'autres formations spécialisées pour être à même d'entraîner les athlètes des Jeux Olympiques Spéciaux. La section suivante présente les rôles et responsabilités des entraîneurs principaux du MATP, des entraîneurs auxiliaires et des entraîneurs pairs.

**Les responsabilités de l'entraîneur principal dans le cadre du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

L'entraîneur principal du MATP a pour responsabilité de :

1. Connaître les antécédents de l'athlète (par exemple, son dossier médical, son comportement, etc.).
2. Connaître les préférences de l'athlète en matière d'activité et les objectifs sportifs familiaux.
3. Gérer les Évaluations MATP de l'athlète (se reporter à la section « Évaluation »).
4. Développer et superviser le programme d'entraînement appliqué à chaque athlète.
5. Gérer toutes les activités concernant l'entraînement des athlètes et la formation d'autres entraîneurs, d'entraîneurs pairs et de volontaires.
6. Consulter au préalable tous les membres de l'équipe multidisciplinaire rattachée à l'athlète, et ensuite durant tout le programme d'entraînement, pour garantir une participation en toute sécurité de l'athlète.
7. Rencontrer les administrateurs ou les superviseurs des établissements locaux ou des installations résidentielles pour discuter avec eux de leur soutien et assistance envers le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices ; avec l'aide du personnel administratif des installations, les entraîneurs principaux doivent effectuer une brève présentation du MATP aux membres du personnel intéressés et aux entraîneurs pairs ou auxiliaires potentiels.
8. Obtenir la permission de la part des parents / tuteurs des entraîneurs pairs que ces derniers participent au MATP.
9. Diriger des programmes de formation à l'attention des entraîneurs auxiliaires et des entraîneurs pairs.
10. Veiller à ce qu'il y ait à chaque séance d'entraînement un entraîneur certifié MATP.
11. Conserver les dossiers confidentiels et les archives des activités sportives de chaque athlète durant toute la durée du programme d'entraînement et lors de la participation aux épreuves.
12. Remplir tous les formulaires d'inscription pour la participation au MATP, conformément au règlement des Jeux Olympiques Spéciaux.

## **Les entraîneurs auxiliaires du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Il peut y avoir au sein d'un Programme de Special Olympics plusieurs entraîneurs auxiliaires dans différentes collectivités. Les entraîneurs auxiliaires travaillent en étroite collaboration avec l'entraîneur principal et les entraîneurs pairs. Les entraîneurs auxiliaires ont pour principales responsabilités de :

Veiller à la sécurité des installations.

Trouver, évaluer et inscrire les athlètes.

Sous la supervision de l'entraîneur principal : de travailler avec les athlètes sur le développement des compétences individuelles et les programmes d'entraînement.

Planifier et diriger des Journées M ATP.

## **Les entraîneurs pairs**

Un entraîneur pair est une personne qui a le même âge que l'athlète et qui, sous la supervision d'un entraîneur certifié M ATP, apporte son concours durant les huit semaines que dure le programme d'entraînement de l'athlète. Le recrutement des entraîneurs auxiliaires peut se faire auprès d'établissements publics et privés, de collèges, de centres récréatifs, d'organisations religieuses ou de clubs présents dans la région. Les entraîneurs pairs doivent s'engager à assister à toutes les séances d'entraînement et aux Journées M ATP. Dans certains cas, les entraîneurs pairs doivent avoir une à deux années de moins que l'athlète. L'exception à cette règle concerne les très jeunes athlètes. Les pairs qui ont moins de dix ans risquent de ne pas être assez matures pour endosser le rôle d'entraîneurs pairs.

La liste de vérification suivante a été dressée en vue d'aider les entraîneurs à former les entraîneurs pairs. Les entraîneurs doivent passer suffisamment de temps avec les entraîneurs pairs pour veiller à ce que les athlètes vivent des expériences d'entraînement enrichissantes.

**Liste de vérifications destinée aux entraîneurs pairs**

**Les éléments dont les entraîneurs pairs doivent avoir connaissance :**

Les similitudes entre les athlètes et eux-mêmes (à savoir, apprécier le même sport, avoir le même âge).

Les objectifs du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices.

Les problèmes expressément associés à l'athlète (à savoir une amplitude de mouvement limité, le fait qu'il se fatigue facilement, les effets secondaires des médicaments qu'il prend).

La nécessité pour les entraîneurs pairs d'être respectueux et attentionnés lorsqu'ils travaillent avec les athlètes.

**Pour que l'expérience soit réussie, l'entraîneur pair doit :**

S'engager vis-à-vis de son athlète.

Être à l'heure et se sentir prêt pour chaque séance d'entraînement.

Accueillir l'athlète; « voir » la personne et non le handicap.

Rester aux côtés de l'athlète durant toute la séance d'entraînement ou l'épreuve MATP.

Sourire et être amical.

Faire face à l'athlète lorsqu'il s'agit de lui donner des instructions.

Parler avec l'athlète de ses centres d'intérêt lorsque l'activité ne le concerne pas.

Apprendre les moyens de communication préférés de l'athlète (la parole, le langage des signes, les images ou symboles, etc.).

Encourager l'athlète avec des réactions explicites, positives – citer une action, un geste qu'il a réussi.

Faire preuve de patience.

S'amuser – apprécier les moments passés avec l'athlète.

Faire une démonstration correcte de l'activité.

Donner à l'athlète le temps d'assimiler un savoir-faire avant de débiter une nouvelle technique sportive.

Trouver comment l'athlète peut exécuter l'activité tout en étant le plus indépendant possible.

Demander de l'aide, si nécessaire.

Garder une attitude positive et être fier de ses accomplissements avec chaque athlète.

Dire au revoir à l'athlète et lui rappeler quand aura lieu la prochaine séance d'entraînement.

Parler avec ses amis et sa famille de ses expériences.

Participer à un séminaire pour en savoir plus sur Special Olympics et la philosophie qui s'y rattache.

Et garder toujours à l'esprit que derrière chaque grand athlète se cache un grand entraîneur !

Souvenez-vous que pratiquement tous les athlètes participant au MATP sont entourés d'un réseau d'assistance composé des personnes suivantes : parents, soignants, physiothérapeutes, ergothérapeutes, enseignants d'éducation physique adaptée, enseignants scolaires, travailleurs sociaux, etc. Toutes ces personnes sont à même de pouvoir fournir des réponses aux questions sur ce que l'athlète apprécie, n'aime pas, ce qui l'intéresse et sur ce dont il est capable. Faites en sorte d'impliquer dans le processus d'entraînement le plus de gens possible parmi ces personnes.

### **Responsabilités de l'entraîneur principal vis-à-vis des entraîneurs pairs**

L'entraîneur principal rencontre tous les entraîneurs nouvellement recrutés et leur présente leurs devoirs et responsabilités lors des programmes d'entraînement et des épreuves principales du MATP. Avant de rencontrer leurs athlètes, les entraîneurs pairs doivent avoir conscience que l'activité sportive à laquelle leurs athlètes vont participer se compose de différentes étapes. De plus, ils doivent connaître l'incidence des déficiences spécifiques de chacun de leur athlète sur la concrétisation de l'activité concernée. Les entraîneurs principaux doivent rassurer tous les entraîneurs pairs, en leur faisant savoir que chaque séance d'entraînement sera supervisée par un entraîneur formé au MATP. L'entraîneur principal du MATP est responsable des tâches suivantes lorsqu'il forme et travaille avec des entraîneurs pairs :

Montrer comment positionner l'athlète et lui faire signe.

Discuter du(es) moyen(s) de communication préféré(s) de l'athlète (la parole, le langage des signes, les images ou symboles, etc.).

Fournir des informations portant sur les déambulateurs, les fauteuils roulants et autres équipements de mobilité propres à l'athlète.

Montrer comment utiliser de manière correcte et en toute sécurité tous les dispositifs d'assistance.

Créer une ambiance au sein de laquelle les entraîneurs pairs peuvent poser des questions, faire des suggestions et développer des rapports positifs avec les athlètes.

Inciter les entraîneurs à octroyer aux athlètes suffisamment de temps pour répondre (pour éviter de devoir réagir trop rapidement en vue d'aider l'athlète).

Faire preuve de réalisme avec les entraîneurs pairs envers le degré d'évolution des aptitudes des athlètes (octroyer suffisamment de temps dans le cadre du programme d'entraînement pour permettre à l'athlète de progresser).

Tenir les entraîneurs pairs informés des procédures à suivre en cas d'urgence (à savoir les alarmes incendies, les blessures, les maladies, etc.).

Établir un programme et un calendrier pour les séances de compte-rendu.

Reconnaître et féliciter les entraîneurs pairs lors des Journées MATP à travers :

- o des certificats de reconnaissance ;
- o des T-shirts ;
- o des trophées de meilleur joueur ou des médailles ;
- o une reconnaissance écrite sur les programmes imprimés des Journées MATP.

### **Le personnel éducatif et thérapeutique**

Le rôle d'un entraîneur MATP consiste à entraîner les athlètes atteints de déficiences intellectuelles et à leur proposer des épreuves sportives principales. Outre leur entraînement MATP, il est probable que ces athlètes reçoivent également des prestations émanant de tout un ensemble de professionnels. Parmi ces équipes multidisciplinaires de professionnels se trouvent des éducateurs spécialisés, des éducateurs d'éducation physique adaptée, des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des thérapeutes respiratoires et des orthophonistes / thérapeutes. Tous les membres des équipes multidisciplinaires rattachées aux athlètes doivent être consultés avant et pendant l'élaboration du programme d'entraînement des athlètes pour garantir une participation des athlètes en toute sécurité et préconiser des choix à même de renforcer sous tous ses angles la vie des athlètes au quotidien. Par exemple, cette équipe de professionnels peut avoir une idée des activités favorables ou des domaines indiquant des progrès récents. De même, ils connaîtront toutes les positions ou mouvements que l'athlète doit éviter. Ainsi, le programme d'entraînement de l'athlète doit être élaboré de manière à pouvoir venir compléter le programme thérapeutique d'ensemble de l'athlète, sans le gêner.

**SECTION III Évaluation des Athlètes**

**Déterminer l'orientation des athlètes**

Lorsqu'il s'agit de décider si le MATP convient ou non à un athlète, plusieurs facteurs doivent alors être pris en considération. Les capacités motrices élémentaires représentent évidemment un facteur capital ; mais il en est de même pour les propensions de l'athlète à la sociabilité, ses capacités à pouvoir participer à des activités de groupe, à réaliser une tâche particulière, et également à faire état d'une réceptivité envers le langage.

Il est recommandé d'utiliser les outils d'évaluation suivants pour arriver à décider si un athlète est en mesure de participer au MATP ou si ses compétences lui permettent plutôt de participer à des Épreuves officielles des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers.

Les deux premiers formulaires sont utilisés pour décider ce qui convient le mieux à l'athlète, à savoir le MATP ou les Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers, ces dites épreuves faisant partie des disciplines sportives traditionnelles des Jeux Olympiques Spéciaux.

- a) Formulaire de qualification de l'athlète pour le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices.
- b) Questionnaire sur l'adaptabilité sociale de l'athlète (formulaire rapide).

Les trois formulaires suivants vous aident à regrouper toutes les informations requises relatives aux athlètes qui vont participer au MATP :

- c) Formulaire d'information sur l'athlète.
- d) Formulaire d'évaluation des capacités motrices.
- e) Protocole d'évaluation des fonctions.

**Formulaire de qualification de l'athlète pour le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Le Formulaire de qualification de l'athlète pour le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices comporte cinq thèmes et il est utilisé pour déterminer si, de par ses capacités, l'athlète se qualifie soit pour participer au MATP, soit le programme des disciplines sportives officielles des Jeux Olympiques Spéciaux. Si un athlète potentiel ne peut réaliser aucun de ces cinq thèmes, il se qualifie alors pour le MATP. Si un athlète peut accomplir l'un de ces cinq points, il possède alors les capacités motrices élémentaires permettant de participer aux épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers. Le questionnaire sur l'athlète peut alors être rempli pour déterminer les dispositions de l'athlète en matière de sociabilité et d'adaptabilité.

Souvenez-vous que pratiquement tous les athlètes participant au MATP sont entourés d'un réseau d'assistance composé des personnes suivantes : parents, soignants, thérapeutes physiques, ergothérapeutes, enseignants d'éducation physique adaptée, enseignants scolaires, travailleurs sociaux, etc. Toutes ces personnes sont à même de pouvoir fournir des réponses aux questions sur ce que l'athlète apprécie, n'aime pas, ce qui l'intéresse. Faites en sorte d'impliquer dans le processus de détermination des opportunités de participation au MATP le plus de gens possible parmi ces personnes.

**Questionnaire sur l'adaptabilité sociale de l'athlète**

Le Questionnaire sur l'adaptabilité sociale de l'athlète sert à évaluer les capacités de sociabilité et l'adaptabilité des athlètes. Il s'agit d'une phase importante, et plus particulièrement lorsque l'athlète semble posséder les capacités motrices élémentaires permettant de réaliser isolément des tâches. Les résultats de ce questionnaire aideront à déterminer la pertinence du MATP par rapport aux Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers.

### **Le formulaire d'information sur l'athlète**

Le formulaire d'information sur l'athlète comporte des informations sur les réflexes de l'athlète et ses réactions, ses activités de la vie de tous les jours et ses compétences en matière de communication. Ce formulaire doit donc être rempli par un membre de la famille ou un professionnel habitué aux réflexes et réactions de l'athlète. Il est préférable que les entraîneurs du MATP ne contrôlent pas les réflexes ou les réactions, hormis s'ils ont suivi auparavant une formation professionnelle dans des domaines tels que l'éducation spécialisée, l'éducation physique adaptée, les soins, la physiothérapie ou l'ergothérapie. Travailler avec la famille de l'athlète et l'équipe multidisciplinaire pour remplir le formulaire d'information sur l'athlète est aussi un bon moyen d'établir des rapports avec les personnes impliquées dans la vie de l'athlète.

### **Le formulaire d'évaluation des capacités motrices**

Le formulaire d'évaluation des capacités motrices consiste en une évaluation rapide des forces et faiblesses dans les sept catégories de capacités motrices qui représentent le point central de ce présent manuel. Une fois ce formulaire rempli, l'entraîneur peut utiliser ces informations pour identifier les forces et les compétences que l'athlète risque de vouloir améliorer.

### **Le formulaire sur les antécédents médicaux / l'état de santé de l'athlète**

Le formulaire sur les antécédents médicaux / l'état de santé de l'athlète est conçu pour identifier les informations dont les entraîneurs doivent avoir connaissance lorsqu'ils élaborent et gèrent les programmes d'entraînement. Ce formulaire doit être rempli par l'entraîneur de l'athlète, conjointement avec les parents de l'athlète ou le soignant, et également avec le thérapeute de l'athlète ou le spécialiste en éducation physique adaptée.

Les pages suivantes ont pour objectif d'aider les entraîneurs à remplir les formulaires d'évaluation du MATP.

Un exemplaire dûment rempli de chacun de ces formulaires a été fourni. Remarque : des commentaires d'ordre général ont été saisis à la fin de l'exemplaire du formulaire d'information sur l'athlète.









PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT APPLIQUÉ AUX ACTIVITÉS MOTRICES  
RENSEIGNEMENTS SUR L'ATHLÈTE

Nom de famille de l'athlète

Prénom d'usage

Deuxième prénom

Femme Homme

Date de naissance de l'athlète (jour / mois / année) Sexe

Veuillez cocher les cases (✓) Oui ou Non en réponse à chacune des questions suivantes.

Remarque : Lors du remplissage de ce formulaire, les entraîneurs doivent se concerter avec l'équipe multidisciplinaire de l'athlète (parents, tuteurs, enseignants d'éducation spécialisée, d'éducation physique adaptée et d'éducation physique, physiothérapeutes et ergothérapeutes).

L'athlète présente-il l'un des points suivants :

Réflexes

Oui Non	Préhension palmaire
Oui Non	Réflexe de surprise
Oui Non	Décubitus ventral tonique labyrinthique
Oui Non	Décubitus dorsal tonique labyrinthique
Oui Non	Réflexe tonique asymétrique du cou
Oui Non	Réflexe tonique symétrique du cou
Oui Non	Réflexe d'appui positif

Réactions

Oui Non	Réaction d'appui vers l'avant
Oui Non	Réaction d'appui vers le côté
Oui Non	Réaction d'appui vers l'arrière

Quelles sont les aptitudes fonctionnelles de l'athlète ?

Positions

Oui Non	L'athlète peut rester en position assise.
Oui Non	L'athlète peut rester en position debout.

Environnement

Oui Non L'athlète est à l'aise dans le cadre d'une séance d'entraînement

---

Activités de la vie de tous les jours

Oui Non L'athlète identifie cinq objets familiers qu'il utilise tous les jours.

Oui Non L'athlète utilise les toilettes avec ou sans aide.

Oui Non L'athlète enfle un T-shirt et un short / pantalon à taille élastique.

Oui Non L'athlète se déplace sans encombre dans un espace déterminé.

---

Sensibilité

Oui Non L'athlète présente des problèmes de vue \_\_\_\_\_

Oui Non L'athlète présente des problèmes d'audition \_\_\_\_\_

Oui Non L'athlète prête attention à un objet placé devant lui.

---

Capacités élémentaires de communication

Oui Non L'athlète résout des problèmes simples.

Oui Non L'athlète communique par le biais de la parole ou sous une autre forme.

Oui Non L'athlète suit les instructions pendant \_\_\_\_\_ secondes.

Oui Non L'athlète comprend des instructions verbales ou écrites qui ne comportent qu'une seule information (aptitudes au langage).

Oui Non L'athlète exécute un ordre qui comporte plusieurs informations.

Oui Non L'athlète répond lorsque son nom est prononcé ou écrit.

---

Questions comportementales

Veillez décrire les questions comportementales ayant trait à votre athlète :

Commentaires généraux venant étayer l'entraînement de l'athlète :

Je, \_\_\_\_\_ déclare avoir consulté les personnes suivantes pour remplir ce formulaire.

---

Signature

Date



Environnement

Oui  Non  L'athlète est à l'aise dans le cadre d'une séance d'entraînement (à savoir, pour les sports aquatiques, une piscine)

Les activités de la vie de tous les jours \_\_\_\_\_

Oui  Non L'athlète identifie cinq objets familiers qu'il utilise tous les jours.

Oui  Non L'athlète utilise les toilettes (avec ou sans aide).

Oui  Non  L'athlète enfle un T-shirt et un short / pantalon à taille élastique.

Oui  Non  L'athlète se déplace sans encombre dans un espace déterminé.

Sensibilité \_\_\_\_\_

Oui  Non L'athlète présente des problèmes de vue \_\_\_Aucun\_\_\_\_\_

Oui  Non L'athlète présente des problèmes d'audition \_\_\_Aucun\_\_\_\_\_

Oui  Non L'athlète prête attention à un objet placé devant lui.

Capacités élémentaires de communication

Oui  Non L'athlète résout des problèmes simples.

Oui  Non L'athlète communique par le biais de la parole ou sous une autre forme.

Oui  Non L'athlète suit les instructions pendant \_\_\_10\_\_\_ secondes.

Oui  Non L'athlète comprend des instructions verbales ou écrites qui ne comportent qu'une seule information (aptitudes au langage).

Oui  Non L'athlète exécute un ordre qui comporte plusieurs informations.

Oui  Non L'athlète répond lorsque son nom est prononcé ou écrit.

Questions comportementales

Veillez décrire les questions comportementales ayant trait à votre athlète :

John s'irrite très facilement et peut s'exprimer par geste. C'est encore plus vrai lorsqu'il commence à être fatigué.

Commentaires généraux venant étayer l'entraînement de l'athlète :

John tient difficilement sa tête droite et il faut souvent lui rappeler de redresser la tête et de prêter attention à l'activité en cours. Il se fatigue également très vite. John agit beaucoup mieux lorsqu'il est dans son fauteuil roulant. John préfère les balles plus grandes, plus souples ou les balles en plastique par rapport à une balle de tennis ou une balle plus petite – elles sont pour lui plus faciles à relâcher. John aime regarder le basket-ball et préfère être appelé par son surnom, soit par « J » ou « Big J ».

Je, Janice Smith déclare avoir consulté les personnes suivantes pour remplir ce formulaire :

Sarah Larson, la thérapeute physique de John ; Angela Guerrero, l'enseignante d'éducation physique adaptée de John ; Marc Schwarz, l'enseignant d'éducation spécialisée de John.

. Janice Smith

2/28/03

Signature

Date

**Évaluation des capacités motrices**

Chaque thème d'évaluation est divisé en une évolution hiérarchique de sous tâches, allant de la capacité la plus faible à la capacité la plus élevée. Pour gérer l'évaluation, observez le participant tandis qu'il effectue chacun des thèmes d'évaluation. En cas de questions sur les compétences du participant dans un domaine particulier, demandez au participant d'effectuer cinq fois la tâche. Donnez des points au participant pour son niveau de compétence s'il est en mesure d'effectuer cette activité quatre fois sur cinq. Vous pouvez aussi vouloir faire des annotations pour vous-même sur les instructions requises lors de la conduite de l'évaluation.

Tout athlète à même d'exécuter au plus haut niveau l'un ou plusieurs des sept thèmes d'évaluation doit être pris en considération pour intégrer les Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes atteints de déficiences légères, dans le cadre de l'une des disciplines sportives reconnues ou officielle faisant partie intégrante du règlement des disciplines sportives des Jeux Olympiques Spéciaux .

**Objectif de l'évaluation des compétences**

1. Déterminer le niveau de performance actuel du participant.
2. Déterminer à partir de quel stade commencer les cours.
3. Déterminer si un élève peut être qualifié pour participer aux sports officiels des Jeux Olympiques Spéciaux.

**Nom de l'athlète :** \_\_\_\_\_

**Mobilité**

- Essaie de soulever sa tête du tapis lorsqu'il est sur le ventre.
- Soulève sa tête du tapis lorsqu'il est sur le ventre.
- Se retourne sur le dos lorsqu'il est sur le ventre.
- Réalise deux roulades consécutives.

**Dextérité**

- Essaie de saisir et de tenir des petits objets.
- Saisit et retient des petits objets.
- Saisit et écarte de son corps des petits objets.
- Saisit, déplace et relâche des petits objets.
- Lance un objet de poids léger.

**Frappe**

- Essaie de toucher la balle qui se trouve à portée de sa main.
- Touche la balle qui se trouve à portée de sa main.
- Pousse la balle du tee d'entraînement avec la main.
- Frappe la balle du tee avec la main.

- Frappe la balle du tee avec un instrument d'envoi.

**Frappe du pied**

- Essaie de toucher le ballon avec le pied.
- Touche le ballon avec le pied.
- Pousse le ballon en avant avec le pied.
- Frappe avec le pied le ballon vers l'avant sur moins d'un mètre.
- Frappe avec le pied le ballon vers l'avant sur trois mètres ou plus.

**Fauteuil roulant manuel (facultatif)**

- Met ses mains sur les roues du fauteuil roulant.
- Pousse le fauteuil roulant avec de l'aide.
- Pousse le fauteuil roulant vers l'avant sur un tour.
- Pousse le fauteuil vers l'avant sur moins d'un mètre.
- Pousse le fauteuil vers l'avant sur trois mètres ou plus.

**Fauteuil roulant électrique (facultatif)**

- Essaie de toucher les commandes du fauteuil roulant électrique.
- Touche les commandes du fauteuil roulant électrique.
- Pousse les commandes du fauteuil roulant électrique.
- Fait avancer le fauteuil électrique sur quelques centimètres sans aucune orientation.
- Fait avancer le fauteuil roulant vers l'avant sur un mètre.

**Sports aquatiques (si disponibles)**

- Tolère l'eau.
- Flotte avec de l'aide.
- Flotte de manière autonome.
- Flotte et essaie d'avancer tout seul.
- Avance tout seul vers l'avant sur un mètre.

Personne remplissant ce formulaire : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Cet athlète a-t-il réussi à accomplir les cinq compétences relatives à l'une des catégories susmentionnées ? OUI NON

Si OUI – cet athlète doit être pris en considération pour les Épreuves pour athlètes atteints de déficiences légères dans le cadre de l'une des disciplines sportives reconnues ou officielles faisant partie intégrante du règlement des disciplines sportives des Jeux Olympiques Spéciaux.

**Antécédents médicaux / état de santé de l'athlète**

Nom : \_\_\_\_\_ Établissement : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Contrôleur : \_\_\_\_\_

Quelle est la déficience principale de l'athlète ? \_\_\_\_\_

Quelle est la déficience secondaire de l'athlète ? \_\_\_\_\_

Existe-t-il des mouvements ou positions que l'athlète ne peut ou ne doit pas faire ? Décrivez. \_\_\_\_\_

L'athlète est-il sous traitement ? \_\_\_\_\_

Si oui, décrivez le type de traitement et sa finalité.

L'athlète présente-t-il des allergies ? Décrivez. \_\_\_\_\_

L'athlète possède-t-il une sonde gastrique pour alimentation ? \_\_\_\_\_

L'athlète possède-t-il un pontage ? \_\_\_\_\_

L'athlète présente-t-il une scoliose ? \_\_\_\_\_

Si oui, l'athlète possède-t-il des tiges dans le dos ?

L'athlète présente-t-il des luxations ? \_\_\_\_\_

Si oui, à quel endroit ?

L'athlète reçoit-il un traitement physique et / ou un traitement d'ergothérapie ? \_\_\_\_\_

Si oui, selon quelle fréquence, et quel est le physiothérapeute ou l'ergothérapeute qui s'occupe de l'athlète ?

## SECTION IV Formation au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices

### Les objectifs de la formation au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices : Cohérence et Adaptation

Le MATP encourage l'existence d'un niveau de cohérence élevé chez l'athlète et une très grande flexibilité chez l'entraîneur permettant de modifier les activités pour répondre aux aptitudes et centres d'intérêt de l'athlète. La cohérence implique d'établir des séances faisant partie intégrante du programme d'entraînement de l'athlète. Cela permet à l'athlète de savoir ce qu'il est attendu de lui, ce qui l'amène à pouvoir se détendre et apprécier les séances d'entraînement. La cohérence est particulièrement importante lorsqu'un athlète participe aux Journées MATP dans des lieux autres que ceux où se déroule habituellement son entraînement, car cela lui permet de se familiariser avec l'activité sans se soucier des installations au sein desquelles l'activité sportive est menée.

La souplesse fait référence à la façon dont est établi et développé un programme d'entraînement. Lorsqu'un athlète éprouve des difficultés avec une activité sportive particulière, les entraîneurs doivent faire appel à différentes méthodes d'entraînement et modifier les activités pour que l'athlète apprécie de participer à l'épreuve. Les entraîneurs doivent être créatifs et se rappeler également que les méthodes pour entraîner un athlète en vue de lui apprendre à maîtriser des compétences sportives sont nombreuses.

Les programmes d'entraînement ne doivent comporter que quelques compétences, en reconnaissant que plusieurs activités peuvent être utilisées pour enseigner chacune des compétences sportives. Il est préférable pour un athlète de faire d'énormes progrès dans une ou deux compétences sportives plutôt que de faire de légers progrès dans cinq ou six compétences sportives différentes. Après avoir défini les buts et objectifs inhérents au programme d'entraînement, les entraîneurs doivent statuer sur le nombre de compétences sportives à partir desquelles il va falloir travailler à un moment ou un autre. Débutez le programme en ne faisant appel qu'à une ou deux activités pour enseigner chacune des compétences. Au fur et à mesure que l'athlète devient compétent dans cette discipline, introduisez d'autres activités. Si l'athlète s'entraîne dans plus d'une discipline MATP, installez les équipements pour ces disciplines ayant une certaine similitude entre elles. Cela permet de limiter le nombre de périodes de transition nécessaires pour passer d'une discipline à l'autre. Chaque fois que cela s'avère possible, les athlètes qui souhaitent participer à une Journée Challenge doivent se concentrer sur leur programme d'entraînement portant sur les disciplines officielles du MATP décrites dans ce présent manuel. Cela permet d'avancer vers une participation aux Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers et au-delà. Les adaptations relatives aux compétences doivent être clairement documentées. Une telle démarche permet aux futurs entraîneurs de continuer la logique de l'entraînement et d'élaborer des épreuves lors des Journées Challenge organisées pour correspondre aux adaptations que l'athlète a mis en pratique.

### **Buts et objectifs des programmes d'entraînement**

Les programmes de formation pour les athlètes MATP doivent comporter une ou plusieurs des capacités sportives / motrices décrites dans ce présent manuel. Après avoir évalué l'athlète et sélectionné une ou deux capacités motrices et activités d'entraînement, il est recommandé aux entraîneurs de dresser des buts à long terme pour chacune des aptitudes motrices, et des objectifs à court terme pour chacune des activités d'entraînement sélectionnées. Les buts sont centrés sur le seuil de réussite de l'athlète envers la capacité motrice spécifique depuis le début et jusqu'à la fin du programme d'entraînement. Les objectifs à court terme correspondent à de petites étapes, progressives, que l'athlète peut accomplir en deux ou trois semaines. Il est à remarquer que pour certains athlètes, le temps nécessaire pour arriver à accomplir des objectifs à court terme peut aller au-delà de plusieurs semaines. En vue de dresser des buts et des objectifs à court terme, et de choisir des activités d'entraînement appropriées, les entraîneurs doivent :

1. Déterminer le niveau de compétence actuel de l'athlète pour chacune des sept capacités motrices énoncées, en utilisant pour ce faire l'Évaluation des capacités motrices présentée dans la partie précédente ;
2. Identifier les capacités motrices pour lesquelles l'athlète va s'entraîner, et développer des buts et des objectifs à court terme pour l'entraînement ;
3. Concevoir des activités qui viennent compléter les niveaux des capacités existantes et les objectifs ciblés à court terme ;
4. Déterminer toutes les stratégies éducatives spécialisées, les équipements spécialisés ou toutes les modifications apportées aux activités et nécessaires pour permettre à l'athlète d'atteindre ses objectifs.

**Les principes clé à toujours garder à l'esprit****A. Les capacités motrices et les sports correspondants des Jeux Olympiques Spéciaux**

Mobilité..... concerne la gymnastique

Dextérité..... concerne l'athlétisme / le softball

Frappe..... concerne le softball / le bowling / le volley-ball / le tennis / le badminton

Frappe du pied..... concerne le football

Fauteuil roulant manuel.... concerne l'athlétisme

Fauteuil roulant électrique.. concerne l'athlétisme

Nage ..... concerne les sports aquatiques

> Chaque activité motrice est décrite par écrit en termes de comportement, pour pouvoir être utilisée comme Programme éducatif individuel / Programme individuel à domicile. De plus, chaque capacité motrice correspond à des tâches qui ont été analysées en éléments plus petits, susceptibles d'être enseignés.

> Les sept capacités motrices doivent toujours être enseignées dans le cadre d'un sport en particulier, et *jamais* isolément. Par exemple, il ne faut jamais uniquement enseigner à un participant le geste de saisir et de relâcher. Une telle capacité doit toujours être enseignée dans le cadre d'un sport tel que le softball ou le basket-ball ; et la façon dont l'élève réalise la capacité (avec une crosse, en poussant la balle et en utilisant une balle lestée au lieu d'un ballon) correspond à la manière dont l'élève pratique le sport en question.

**Les Programmes d'entraînement appliqué aux activités motrices ne sont pas compétitifs :**

1. Le MATP est un programme non compétitif. Il n'existe aucune règle venant régir les compétitions ni de système de récompense pour les athlètes qui se retrouvent premier, second, etc.

2. Ce programme a pour dessein d'offrir à tous les participants la possibilité de participer à des activités ayant trait au sport.

3. Pour permettre une participation en toute sécurité et réussite, vous devez utiliser des équipements adaptés et / ou avoir recours à une assistance physique.

4. Vous pouvez organiser des compétitions de divertissement telles que des courses de relais modifiées, des tournois de bowling ou bien des sports d'équipe, mais l'accent devra être porté sur l'amusement et sur l'accomplissement plutôt que sur le fait de gagner et de perdre.

### **C. Adéquation par rapport à l'âge**

1. Enseigner des capacités qui sont adaptées à l'âge réel du participant, et non à son âge mental ou à ses aptitudes fonctionnelles.

Les activités sélectionnées doivent être basées sur l'âge réel.

La façon dont ces activités sont présentées doit être basée sur les aptitudes du participant.

Chaque fois que cela s'avère possible, les équipements doivent être également adaptés en fonction de l'âge réel du participant (ne pas donner d'animaux en peluche ou des jeux pour bébé aux adultes).

Il faut dialoguer avec le participant en fonction de son âge réel, et non de ses aptitudes mentales présumées (ne pas employer de langage bébé avec les adultes).

2. Le fait de se concentrer sur les capacités appropriées selon l'âge réel procure aux participants un sentiment de dignité et les aide à apprendre des capacités qui leur permettront d'être mieux acceptés par leur groupe pair et leur collectivité.

### **D. Les activités qui focalisent ou insistent sur les aptitudes fonctionnelles sont celles qui s'avèrent utiles dans des environnements différents.**

1. Enseigner des capacités qui seront très souvent utilisées sur le moment par les participants et par la suite à l'âge adulte.

2. Les capacités fonctionnelles s'avèrent utiles dans toute une variété d'environnements.

Apprendre à un participant âgé de 16 ans comment lancer une balle lestée n'est pas en soi une action fonctionnelle.

Apprendre à l'élève comment pousser / lancer cette balle lestée pour ainsi pouvoir participer à une partie de softball est une action plus fonctionnelle.

Toutefois, déterminez quels sont les sports ou les activités de loisir disponibles pour l'athlète dans ses orientations courantes et futures, et ensuite enseignez les capacités qui s'avèrent nécessaires pour participer à ces activités (par exemple, si l'athlète a accès à un bowling et à une piscine lorsque qu'il obtient son diplôme, alors il s'agit là des disciplines sportives les plus fonctionnelles à enseigner. Si le participant se rend dans un foyer où d'autres jouent au basket-ball et aux bocce (jeu de boules, version italienne), alors ces sports [avec des adaptations] sont des disciplines sportives à enseigner hautement fonctionnelles).

3. Pour déterminer au mieux si une activité est fonctionnelle :

Déterminez où l'athlète vit et quelles sont les activités de loisirs disponibles.

Questionnez les parents / les soignants sur les centres d'intérêts en matière de loisirs de la famille et / ou de l'athlète.

Si possible, essayez d'obtenir des informations directement auprès de l'athlète.

#### **E. Instruction centrée sur la collectivité**

1. Cette démarche d'enseigner aux participants des capacités fonctionnelles et appropriées selon l'âge a pour finalité d'offrir à ces participants la possibilité d'utiliser ces capacités au sein même de la collectivité.
2. Si vous enseignez des disciplines comme la natation, vous souhaiterez en fin de compte que le participant nage dans un environnement intégré situé dans un centre local de loisirs (avec des dispositifs de flottaison et une assistance selon les besoins). De la même façon, le fait d'enseigner le bowling doit aboutir à ce que l'athlète joue au bowling dans un centre local de bowling (avec une rampe et une assistance selon les besoins).
3. Dans la mesure où l'objectif final consiste à utiliser les capacités récréatives au sein de la collectivité, chaque fois que cela s'avère possible, les leçons doivent se dérouler dans un cadre communautaire au sein duquel se trouve finalement le participant. Enseignez le bowling dans le centre local de bowling ; enseignez le basket-ball ou le softball dans le centre local de loisirs ; enseignez les sports sur gazon au sein du foyer où le participant sera probablement placé.

#### **Durée des séances d'entraînement**

Chaque séance d'entraînement doit durer entre 30 et 45 minutes environ. La majeure partie de la séance porte sur la pratique dans le cadre d'activités d'entraînement sélectionnées se rapportant à des capacités sportives. À la fin de la séance, engagez-vous dans une activité distrayante pour laquelle l'athlète présente une certaine expérience, ce genre de démarche étant très souvent apprécié par les athlètes.

Un exemple de programme de cours, destiné à un entraîneur travaillant avec un athlète particulier, peut ressembler à ce qui suit :

Échauffement : 4 à 5 minutes

Activité sportive sélectionnée à partir de la partie suivante : 10 à 20 minutes

Amplitude de mouvement autonome ou autre activité de loisirs dont l'athlète possède déjà la maîtrise : 5 à 6 minutes

Après chaque séance d'entraînement, remplissez la feuille sur les activités d'entraînement, en y rapportant les progrès effectués et la manière dont ils ont été réalisés. Indiquez le niveau d'assistance requis par l'athlète, le nombre de fois où l'activité sportive a été tentée et finalisée, et mentionnez également ce qui peut être fait pour obtenir de la part de l'athlète une amélioration de ses performances. Évitez d'essayer de planifier le programme dans son intégralité dès le début, à partir des objectifs à long terme. Utilisez les feuilles sur les activités d'entraînement pour planifier des activités sur une base journalière / hebdomadaire, en gardant en tête les objectifs à court terme et les buts à long terme. Chaque athlète est un individu à part entière et ses progrès seront conditionnés par ses facultés mentales, physiques et fonctionnelles. Soyez prêt à revoir les buts à long terme, les objectifs à court terme et les activités centrées sur la façon dont l'athlète agit.

Chaque séance d'entraînement est composée de quatre éléments :

**Exemple d'un Programme de cours destiné à des petits groupes travaillant ensemble (environ 45 min.)**

1. Activités d'échauffement (pour préparer les participants à l'entraînement.)  
(10 à 12 minutes)  
Activités de sensibilité sensorielle et de sensibilité générale  
Activités de relaxation  
Activités d'étirement / amplitude de mouvement autonome  
Activités de raffermissement
  
2. Les mises en situation des capacités (Travaillez sur les capacités spécifiques utilisées dans le cadre d'activités fonctionnelles ayant trait au sport.)  
(15 à 20 minutes)
  - Dans la mesure où les athlètes peuvent posséder des capacités à des niveaux variables de développement, sélectionnez des activités qui développent les capacités motrices de base, la dextérité, la frappe des mains et la frappe du pied.
  
  - Pour les athlètes présentant des capacités sportives émergentes, élaborer des mises en situation basées sur les Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour Athlètes Déficieux légers dans la discipline sportive sélectionnée. Ces épreuves font partie intégrante du règlement officiel de Special Olympics (par exemple, les capacités auxquelles il est fait appel pour jouer au basket-ball en effectuant des tirs de différents emplacements du terrain, un dribble rapide, une passe sur cible, et un dribble sur 10 mètres).
  
  - Pour chaque situation, ayez toute une gamme d'équipements disponibles, de sorte que les élèves présentant un éventail de facultés différentes soient mis à l'épreuve et réussissent dans leurs démarches (par exemple, des diamètres de ballon et des hauteurs de panier différentes pour le tir au basket-ball).
  
  - Les participants doivent consacrer plusieurs minutes à chaque étape, soit assez de temps pour permettre quelques répétitions mais pas assez pour perdre la concentration.
  
  - Effectuez des permutations entre trois et quatre situations. Les situations peuvent être revues si le temps le permet.
  
  - Proposez des activités distrayantes et motivantes (par exemple, utilisez des objets de couleur vive et des cibles intéressantes ; ayez recours à de la musique ; soyez enthousiaste ; faites en sorte que les compétitions soient ludiques.). Évaluez l'évolution du participant sur les fiches fournies pour chaque situation.
  
3. Jeu en groupe (Appliquez à une activité de groupe les capacités travaillées au cours des

situations.)

(10 à 12 minutes)

Un jeu en groupe représente une façon ludique pour les participants d'appliquer les capacités pratiquées au cours des différentes mises en situation. Il peut aussi être structuré pour que les participants apprennent les règles de jeu et interagissent avec des pairs et des volontaires.

4. Conclusion (2 à 5 minutes)

- Menez des activités d'amplitude de mouvement autonome / d'étirement et de relaxation pour détendre les participants.
- Revoyez les activités d'entraînement des capacités de la séance.

## **Lieu des séances d'entraînement**

Les séances d'entraînement de MATP peuvent être menées en intérieur ou en extérieur. Dans certains cas, il est plus facile de mener des séances d'entraînement dans des installations au sein desquelles les athlètes vivent, ceci pour des raisons administratives et de transport. Souvent, lorsque les soignants et le personnel du foyer ont conscience des avantages que comporte le programme, ils sont plus à même d'aider au bon déroulement des activités, comme transporter les athlètes vers d'autres endroits pour l'entraînement ou les Journées MATP.

## **Techniques d'entraînement**

### Indications

Une indication consiste en une requête, un signal ou un signe adressé à un athlète qui indique un mouvement voulu ou une action. Les entraîneurs font appel à toute une variété de techniques verbales, tactiles ou visuelles pour répondre aux athlètes. Les indications doivent être courtes, simples et faciles à comprendre. Les indications doivent être présentées au début du programme d'entraînement et être utilisées au cours de chaque séance d'entraînement. À différents moments au cours du programme d'entraînement, les athlètes doivent recevoir les indications suivantes :

- Les indications verbales peuvent être utilisées tout en faisant une démonstration de l'activité, ou bien lorsqu'un athlète est en train de travailler une technique. Il existe des mots ou des phrases qui mettent l'accent sur les mouvements ou qui indiquent à l'athlète ce que vous souhaiteriez qu'il fasse, comme par exemple « levez les bras » ou « tenez la raquette plus haut ».
- Les indications visuelles sont utilisées lors de la démonstration d'un mouvement ou d'une technique sportive. Les indications visuelles doivent être utilisées même si l'athlète ne contrôle pas volontairement le mouvement et nécessite une assistance totale pour finaliser l'apprentissage de la technique concernée. Pour les athlètes qui requièrent une assistance totale, il est possible que deux entraîneurs ou d'autres volontaires soient nécessaires en vue d'offrir à la fois des indications visuelles et une assistance totale sûre. Les indications visuelles peuvent inclure de réaliser la technique sportive en même temps que l'athlète ou d'utiliser le langage des signes pour avertir l'athlète.
- Les indications tactiles ou les incitations physiques sont utilisées pour initier un mouvement ou encourager un mouvement souhaité, ceci sans que l'athlète soit assisté par l'entraîneur lors de l'exécution du mouvement dans son intégralité ou de la réalisation de la technique sportive. Un exemple d'incitation physique consiste à toucher l'arrière du genou de l'athlète pour l'encourager à bouger la jambe pour marcher.

## **Niveaux d'assistance**

Les athlètes MATP peuvent ne pas contrôler leurs mouvements ou très légèrement seulement, chose qui de fait les amène à nécessiter des dispositifs d'assistance et / ou toute autre forme d'assistance pour réaliser une activité sportive. Les dispositifs d'assistance, tels que des systèmes d'entraînement à la marche et les fauteuils roulants, sont considérés comme faisant partie intégrante de l'athlète et ne doivent pas être perçus comme des éléments relevant des niveaux différents d'assistance prodigués. Le programme MATP permet aux entraîneurs d'aider les athlètes à exécuter une technique sportive. Néanmoins, les entraîneurs doivent s'attacher à fournir le niveau d'assistance approprié. Quatre niveaux d'assistance dans le cadre du programme MATP sont présentés dans la « Section Activités » de ce manuel.

L'assistance et les indications fournies aux athlètes ont pour objectif d'aider tous les athlètes, quelles que soient leurs capacités, à participer à des activités fonctionnellement appropriées et ayant trait au sport. Les éléments suivants concernent trois lignes directrices élémentaires destinées à l'entraîneur pour assister un athlète MATP.

- 1) Connaître les capacités de l'athlète et déterminer le seuil d'assistance requis par l'athlète.
- 2) Laisser du temps à l'athlète pour qu'il réalise le plus de mouvements possible.
- 3) Ne fournir que l'assistance nécessaire.

L'assistance totale implique de la part de l'entraîneur qu'il fournisse de nombreuses indications et incitations à l'attention de l'athlète, tandis qu'il l'assiste lors de la réalisation complète du mouvement pour l'activité sportive concernée. Par exemple, un entraîneur peut devoir placer les mains de l'athlète sur la raquette de badminton et bouger physiquement les bras de l'athlète lors du mouvement des bras. Chaque fois que cela s'avère possible, les entraîneurs doivent aider les athlètes au niveau des articulations pour que le système neurologique des athlètes puisse recevoir des informations sensorielles particulières portant sur le mouvement. Cependant, pour éviter tout préjudice potentiel à l'athlète, les entraîneurs ne doivent jamais saisir uniquement les doigts, les mains ou les pieds, ni tirer dessus, lorsqu'ils essaient d'encourager un mouvement.

Une assistance partielle implique que l'entraîneur fournisse des indications, des incitations ou une aide physique à l'athlète lors du déclenchement ou de l'exécution d'un mouvement. Certains athlètes MATP peuvent être en mesure de commencer à lancer le ballon de basket mais ne possèdent pas les capacités pour aller au-delà. Les entraîneurs doivent alors assister l'athlète pour l'aider à finaliser la dernière partie du lancer du ballon de basket. D'autres athlètes peuvent terminer le lancer du ballon de basket mais ils nécessitent des indications verbales et visuelles, telles que celles consistant à toucher le coude de l'athlète pour initier le mouvement. Le fait de toucher l'arrière du genou ou la cheville, ou d'inciter verbalement les athlètes à frapper du pied le ballon de foot sont d'autres exemples d'une assistance partielle.

Le seuil d'assistance partielle requis varie d'un athlète à un autre et diminue au fur et à mesure que progresse l'athlète. Par exemple, après avoir assisté un athlète pour qu'il saisisse et fasse rouler un ballon, l'entraîneur remarque que l'athlète commence à bouger de manière autonome ses doigts. L'entraîneur peut ensuite être en mesure de positionner les doigts de l'athlète sur le ballon et de légèrement les replier autour du ballon. Ce geste encourage l'athlète, et le pousse à finir sa tâche sans aucune assistance.

Certains athlètes peuvent progresser jusqu'à atteindre le stade où ils n'ont plus besoin de l'aide de l'entraîneur pour exécuter l'activité sportive. Un athlète peut être à même de déplacer son fauteuil roulant vers l'avant en étant encouragé verbalement par l'entraîneur mais être cependant incapable d'avancer sur plus d'un mètre. Bien que cet athlète participe de manière autonome au Déplacement MATP en fauteuil roulant, il ne possède pas les capacités lui permettant de participer aux Épreuves officielles des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers.

Les niveaux d'assistance sont d'une importance capitale car ils offrent aux athlètes la possibilité de :

- Participer à des activités et des épreuves *récréatives*
- Participer à des activités tournant autour du sport
- Interagir avec des pairs
- Avoir recours à différents types d'équipements
- Connaître des environnements et des sons différents
- Participer à des activités et des jeux de groupe faire partie d'un groupe.

### **Renforcement positif**

Pour tout un chacun, l'autosatisfaction représente le mode de reconnaissance le plus gratifiant, y compris pour les

athlètes MATP. Les éloges émanant d'une personne avec un certain pouvoir apparaissent, par ordre d'importance, en deuxième plan. De fait, il est donc primordial que les entraîneurs (il s'agit de personnes ayant un certain pouvoir) félicitent les athlètes après chaque mouvement exécuté, que le mouvement ait été entièrement assisté ou non. De nombreux athlètes MATP sont en mesure de comprendre les expressions positives de reconnaissance (telles que « bon travail »), des gestes de « bien joué » (tels qu'un applaudissement ou des acclamations) et des reconnaissances physiques (une tape dans le dos ; une tape mutuelle dans les mains). La reconnaissance doit être particulière et présentée immédiatement après chaque exécution de mouvement (comme « Ce que vous venez de faire est très bien »). À l'instar des autres athlètes, les athlètes MATP ont besoin et apprécient de recevoir des signes de reconnaissance positifs et des encouragements.

**Progression des capacités sportives de l'athlète**

Les suggestions suivantes aideront les entraîneurs à identifier une progression appropriée des capacités sportives de chaque athlète.

1. Ayez une connaissance de l'athlète, en vue d'optimiser son potentiel.
2. Soyez souple et créatif lorsqu'il s'agit de mettre au point des méthodes d'entraînement.
3. Veillez à ce que les activités de l'entraînement suivent la progression de l'activité sportive vers des niveaux supérieurs.
4. Enseignez des techniques pouvant être utilisées par un athlète tout au long de sa vie et au sein de la collectivité.
5. Invitez l'athlète à essayer de nouvelles techniques.
6. Communiquez avec les parents, les thérapeutes et les enseignants en vue d'améliorer les capacités de l'athlète à pouvoir exécuter l'activité sportive concernée.
7. Tenez des registres concis sur les progrès de l'athlète après chaque séance d'entraînement et chaque programme d'entraînement.

**Tenue vestimentaire appropriée**

Les athlètes MATP sont des athlètes Special Olympics. Par conséquent, ils doivent être vêtus comme leurs collègues athlètes Special Olympics, et ce de la manière la plus similaire possible. Cela revêt une importance d'autant plus grande lorsqu'ils participent à des épreuves MATP, de même qu'à des Jeux Internationaux et Régionaux. Les vêtements doivent être confortables et adaptés aux conditions météorologiques ; ils doivent également permettre aux athlètes d'être libre dans leurs mouvements lors de l'exécution de leur activité sportive.

## **Structure du Programme d'Entraînement Appliqué aux Activités Motrices**

Un entraîneur MATP est généralement désigné par le Programme accrédité pour servir de Coordinateur / Directeur des Sports MATP. Le Directeur des Sports MATP est en charge du développement du programme MATP. Les programmes d'entraînement locaux doivent être établis d'après le Manuel officiel portant sur le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices. Il est nécessaire d'établir des procédures conformes aux lignes directrices de Special Olympics pour permettre une participation aux Journées MATP. Il est important que le Directeur des Sports MATP établisse un programme parfaitement organisé permettant à tous les participants de vivre une expérience gratifiante. Les rapports entre les Programmes accrédités de Special Olympics, le Directeur des Sports MATP et les entraîneurs locaux MATP sont définis ci-dessous.

Programme accrédité de Special Olympics
---

Directeur des Sports MATP
---------------------------

Entraîneur Principal MATP
---------------------------

Entraîneurs Assistants MATP
-----------------------------

<b>Entraîneurs Pairs MATP</b>
-------------------------------

Le Directeur des Sports MATP a pour responsabilité de :

- Sécuriser les installations accessibles qui représentent un environnement positif pour les entraînements et possèdent les équipements requis pour les athlètes.
- Former les entraîneurs de Special Olympics au MATP.
- Recruter et former des volontaires.
- Diriger l'intervention de l'athlète.
- Superviser l'évaluation et l'inscription des athlètes qualifiés.
- Superviser l'entraînement des athlètes.
- Diriger des épreuves MATP.

Aidés du Directeur des Sports MATP, l'entraîneur principal et les entraîneurs locaux ont pour responsabilité de :

- Veiller à la sécurité des installations.
- Trouver, évaluer et inscrire les athlètes locaux MATP.
- Former et entraîner les athlètes MATP.
- Diriger des Journées MATP.

#### **Durée des Programmes de formation portant sur le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Avant toute participation à une Journée Challenge, les athlètes MATP doivent avoir suivi un entraînement. Il est recommandé que les athlètes suivent des séances d'entraînement trois fois par semaine, et ce pendant huit semaines. Néanmoins, dans le cadre des programmes locaux, il est possible de modifier la durée et la fréquence des séances d'entraînement en fonction des besoins des athlètes.

#### **Équipements requis dans le cadre des Programmes d'entraînement appliqués aux activités motrices**

Les équipements ont un rôle important dans le programme MATP. Grâce aux équipements, les athlètes peuvent exercer leurs compétences sportives et éprouver ainsi un sentiment d'accomplissement. Certains équipements sont adaptés aux besoins des athlètes, comme par exemple les rampes ou les butées. D'autres équipements sont identiques à ceux utilisés par tout athlète apprenant ou pratiquant un sport.

Ci-après se trouve une liste des équipements requis pour proposer les activités sportives MATP. Il n'est pas nécessaire qu'un programme local MATP possède tous les équipements pour commencer un programme d'entraînement. Les entraîneurs n'auront besoin que des équipements particuliers requis pour les épreuves auxquelles leurs athlètes vont participer.

#### **Équipements :**

- Un grand sac ou des caisses pour transporter le matériel
- Du ruban pour marquer les courses ou les cibles
- Des drapeaux
- Des cônes de signalisation
- Des tapis
- Un tremplin ou un bloc de 10 centimètres de haut ou une plate-forme
- Des raquettes et des volants de badminton
- Un ballon de basket
- Des quilles de bowling en plastique et une rampe de bowling
- Des crosses de hockey en salle, des palets et des buts
- Un ballon de foot
- Un putter de golf, des balles de golf en plastique, une coupe en plastique
- Des balles et des sacs à pois
- Des tees d'entraînement
- Une batte ou une crosse de poids et de taille adaptés à l'athlète
- Des raquettes de tennis de table ou des raquettes de taille similaire, des balles de tennis de table, une grande table
- Un ballon de volley d'entraînement de taille similaire à celle d'un ballon de volley normal, un filet
- Des rampes pour l'entraînement au jeu de bowling ou de bocce
- Des patins pour servir de support lors des activités
- Des planches à roulettes pour un mouvement autonome.
- Des jouets et des manettes pour capter et garder

l'intérêt de l'athlète

- Des bandes d'étirement pour le développement musculaire
- Une piscine avec une profondeur inférieure à un mètre et des dispositifs de flottaison, tels que des dispositifs entourant l'athlète. Des planches de flottaison, des bouchons d'oreilles, des gants de natation palmés et des serviettes supplémentaires peuvent s'avérer utiles.

**Le carnet d'entraînement**

Le carnet d'entraînement pour athlètes MATP suivant est destiné aux entraîneurs, qui doivent l'utiliser chaque semaine du programme d'entraînement de huit semaines, ceci en vue de surveiller la présence, la participation aux activités et l'aide requise pour chaque athlète. Les entraîneurs qui se retrouvent à une, deux ou trois reprises par semaine en présence d'un athlète peuvent utiliser le formulaire.

**Carnet d'entraînement hebdomadaire portant sur le Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Athlète \_\_\_\_\_ Sport \_\_\_\_\_ Programme des Jeux Olympiques Spéciaux

Entourez la semaine d'entraînement 1      2      3      4      5      6      7      8

En cas d'aide extérieure fournie, veuillez indiquer si :

- a) l'activité est accomplie avec une Assistance totale (AT), une Assistance partielle (AP) ou en Autonomie totale (A) ; et
- b) décrivez le type exact d'assistance fournie et quand cette assistance est requise.

*Il est à noter que ces informations sont d'une importance particulière car, au fur et à mesure qu'un athlète progresse dans son programme d'entraînement, le seuil et le type d'assistance requis sont susceptibles de changer.*

Veuillez décrire toutes les activités d'échauffement ou les jeux en groupe réalisés avec l'athlète :

\_\_\_\_\_

Veuillez dresser une liste des problèmes de mouvement, des questions de santé et / ou de sécurité devant être abordés lorsqu'il s'agit de travailler avec l'athlète :

\_\_\_\_\_

Date	Exercice	Niveau d'assistance	Nombre d'essais	Nombre de tentatives réussies	Entraîneur

--	--	--	--	--	--

### **Les Journées Challenge**

Comme cela a été précédemment avancé, le programme MATP met l'accent sur la participation plutôt que sur la compétition. Les Journées Challenge sont des épreuves culminantes qui visent à intégrer les compétences sportives répertoriées dans ce manuel ou bien modifiées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque athlète. Les Journées Challenge sont conçues pour permettre aux athlètes de donner le meilleur d'eux-mêmes en matière de compétences sportives. Très souvent, il s'agit de techniques modifiées pour correspondre aux capacités individuelles de chaque athlète. Ces adaptations doivent être communiquées aux entraîneurs de tous les participants pour qu'ils puissent mettre en pratique ces dites adaptations dans le cadre de leurs propres programmes d'entraînement.

De nombreux programmes accrédités ont été précédemment présentés ou associés à d'autres programmes offrant des expériences artistiques, sociales et culturelles. Ces activités peuvent être proposées en marge des Journées Challenge. Cela ne diminue en rien le nombre d'expériences destinées aux athlètes ; d'autre part, les directeurs des programmes trouvent là l'opportunité de proposer des épreuves supplémentaires.

### **Prix et reconnaissance**

Les athlètes aiment être reconnus pour leurs efforts. Ceci s'avère également vrai pour les athlètes MATP qui font autant d'efforts pour développer leurs capacités sportives que les autres athlètes. À la fin d'un programme d'entraînement, tous les athlètes qui participent à une Journée Challenge reçoivent un prix de participation. Les prix octroyés lors des Journées Challenge peuvent être de toute sorte, à savoir des médailles spécifiquement conçues pour ces Journées, des diplômes, des photos, des casquettes ou des T-shirts. Les athlètes MATP ne reçoivent pas les médailles officielles des Jeux Olympiques Spéciaux qui récompensent la première, la deuxième et la troisième place. D'autres médailles peuvent être remises, mais la présentation de jouets en peluche est inappropriée.

### **Gestion des épreuves**

Cette partie est élaborée de pair avec le nouveau Manuel à l'attention du Directeur des épreuves. Pour éviter de reproduire les documents, ce nouveau manuel sera distribué en même temps que le Manuel relatif au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices.

**SECTION V Activités du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Les activités présentées dans ce manuel sont basées sur les Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers. Bien que les athlètes MATP n'aient pas acquis les compétences requises pour participer aux Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers, ce programme leur offre la possibilité d'améliorer leurs capacités et de donner le meilleur d'eux-mêmes sans que pour autant il y ait un esprit de compétition. Les épreuves MATP permettent aux athlètes de développer les compétences requises à même de les projeter vers une participation totalement autonome. Avec un entraînement adéquat et des encouragements, certains de ces athlètes peuvent éventuellement développer des aptitudes qui vont leur permettre de se qualifier pour participer aux Épreuves officielles des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers.

**Niveaux d'assistance**

En vue d'offrir aux athlètes atteints de déficiences intellectuelles graves ou profondes la possibilité de pratiquer des activités sportives, une assistance peut s'avérer nécessaire. Nous abordons ici quatre niveaux d'assistance. Ces niveaux permettent aux entraîneurs d'assister les athlètes et de les aider à progresser, pour passer d'une participation dépendante à une participation plus autonome.

**Assistance totale**

L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans la totalité de son mouvement.

**Assistance partielle**

L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier.

**Assistance uniquement verbale**

L'entraîneur peut inciter verbalement l'athlète, le guider ou le diriger, mais il ne doit pas toucher ou assister physiquement l'athlète lors de la réalisation du mouvement.

**Autonomie**

L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre aide physique de la part de l'entraîneur...

**Participation aux épreuves sportives officielles des Jeux Olympiques pour  
athlètes présentant des déficiences légères**

Les épreuves MATP sont centrées sur le sport et sont conformes aux Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers. Il est admis que les tâches puissent être modifiées pour répondre aux défis et capacités de chacun des athlètes. Les activités introductives ont été conçues à l'attention des athlètes MATP et sont suggérées et présentées dans le cadre d'un simple programme. Elles doivent être prises en tant que suggestions. Nous encourageons les entraîneurs à être créatifs et les incitons à enrichir les expériences offertes aux athlètes. Les termes utilisés pour décrire différentes composantes du programme MATP comportent les éléments suivants :

Sports officiels des Jeux Olympiques Spéciaux	<b>Fait référence à</b>	Les épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour adultes déficients légers.	<b>APPLICATION</b>	L'accent est mis sur l'entraînement et la préparation aux compétitions. Pour garantir un esprit de compétition équitable, les modifications sont découragées.
Activité sportive MATP	<b>Fait référence à</b>	Les épreuves MATP .	<b>APPLICATION</b>	Les athlètes sont mis au défi via des tâches de motricité ayant trait à une participation sportive. Les modifications et personnalisations sont encouragées.
Equipement	<b>Fait référence à</b>	Il s'agit des dispositifs d'assistance ou des équipements sportifs utilisés par les athlètes lorsqu'ils exécutent leurs activités.	<b>APPLICATION</b>	Les besoins évoluent en fonction des épreuves proposées et des modifications requises pour chacun des athlètes.
Niveaux d'assistance	<b>Fait référence à</b>	Il s'agit du type et du seuil d'aide que requiert un athlète pour accomplir avec succès une activité : Assistance totale, Assistance partielle, aucune Assistance.	<b>APPLICATION</b>	L'accent est mis sur l'athlète accomplissant son activité de manière la plus autonome possible, en n'étant que très peu déplacé lors d'une tâche. Une assistance totale peut s'avérer nécessaire mais les athlètes doivent être encouragés à répondre sans assistance.
Description des épreuves	<b>Fait référence à</b>	Il s'agit de la description des activités sportives officielles MATP.	<b>APPLICATION</b>	Les critères appliqués en ce qui concerne la maîtrise réussie de la tâche et la progression de l'habileté pour répondre à ces critères sont identifiés.
Activités introductives	<b>Fait référence à</b>	L'évolution des compétences susceptibles d'aider les athlètes à aboutir à une maîtrise des épreuves MATP.	<b>APPLICATION</b>	Les activités sont établies pour permettre aux athlètes de se familiariser avec les activités sportives et de les aider à réussir l'activité.
Modifications possibles	<b>Fait référence à</b>	Il s'agit de suggestions pouvant être utilisées pour aider l'athlète à exécuter l'épreuve.	<b>APPLICATION</b>	Les modifications ayant réussies avec d'autres athlètes sont présentées.
Précautions de sécurité	<b>Fait référence</b>	Il s'agit de conditions primordiales pour une	<b>APPLICATION</b>	Il s'agit de rappels sur la sécurité des lieux, et des

	à	participation en toute sécurité.		lignes directrices pour travailler avec des athlètes qui nécessitent différents niveaux d'assistance.
--	---	----------------------------------	--	---

Le tableau suivant dresse un aperçu des disciplines sportives des Jeux Olympiques Spéciaux, des épreuves sportives concernant les athlètes déficients légers et des compétences sportives MATP correspondantes. Chaque technique sportive MATP a été définie pour correspondre et aboutir, pour certains athlètes, aux Épreuves des Jeux Olympiques Spéciaux pour athlètes déficients légers.

<b>Discipline sportive</b>	<b>Épreuve pour athlètes déficients légers</b>	<b>Compétence sportive du programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</b>
<b>Sports aquatiques</b>	<b>Course de flottabilité sur 15 mètres</b>	<b>Flottabilité</b>
	<b>Marche sur 15 mètres</b>	<b>Marche en piscine</b>
	<b>Nage assistée sur 10 mètres</b>	<b>Initiation à la nage assistée</b>
<b>Athlétisme</b>	<b>Marge assistée sur 10 mètres</b>	<b>Marche</b>
	<b>Saut en longueur sans élan</b>	<b>Saut en longueur à pieds joints</b>
	<b>Course en fauteuil roulant sur 10 mètres</b>	<b>Déplacement en fauteuil roulant manuel</b>
	<b>Course d'obstacles en fauteuil roulant motorisé sur 25 mètres</b>	<b>Course d'obstacles sur une courte distance en fauteuil roulant motorisé</b>
<b>Badminton</b>	<b>Frappe sur cible au badminton</b>	<b>Frappe au badminton</b>
<b>Basket-ball</b>	<b>Passe sur cible au basket-ball</b>	<b>Envoi du ballon de basket-ball</b>
<b>Bowling</b>	<b>Bowling avec cadres</b>	<b>Lancer sur cible au bowling</b>
<b>Hockey en salle</b>	<b>Tir sur cible au hockey en salle</b>	<b>Lancer du palet</b>
	<b>Dribble sur 10 mètres avec le palet</b>	<b>Dribble du palet</b>
<b>Football</b>	<b>Dribble au football</b>	<b>Envoi du ballon de football</b>
	<b>Tir au football</b>	<b>Coup de pied au football</b>
<b>Golf</b>	<b>Putt court</b>	<b>Putting</b>
<b>Patinage</b>	<b>Course en ligne droite sur 30 mètres</b>	<b>Position debout et marche</b>
<b>Softball</b>	<b>Défense au softball</b>	<b>Epreuve de défense au softball</b>
	<b>Lancer au softball</b>	<b>Lancer de la balle de softball</b>
	<b>Frappe au softball</b>	<b>Frappe au softball</b>
<b>Tennis de table</b>	<b>Renvoi</b>	<b>Tir au tennis de table</b>
<b>Volley-ball</b>	<b>Passe haute</b>	<b>Envoi du ballon de volley-ball</b>
	<b>Service au volley-ball</b>	<b>Service haut / service bas</b>

**Remarque :**

Les activités introductives et modifications stipulées dans ce manuel sont à considérer comme des suggestions ayant été élaborées en vue d'aider les entraîneurs à pouvoir offrir à leurs athlètes plus d'opportunités sportives centrées sur des jeux communautaires. La clé du succès réside dans les faits suivants : savoir faire preuve d'imagination, pouvoir modifier les activités destinées à chacun des athlète selon les besoins, éviter de décourager les athlètes, trouver des moyens de les encourager pour les amener à donner le meilleur d'eux-mêmes.

## LES ÉCHAUFFEMENTS

Dans le cadre des Programmes sur les sports officiels des Jeux Olympiques Spéciaux, de même que pour les autres programmes sportifs, des séances d'échauffement sont utilisées pour préparer les tissus souples et les muscles en vue de répondre aux sollicitations d'une activité. Même si toutes les activités sportives MATP impliquent des mouvements physiques, certaines ne sollicitent pas directement le corps dans son intégralité. Les athlètes atteints de déficiences intellectuelles importantes peuvent avoir une amplitude de mouvement réduite ou bien ne pas avoir de force suffisante pour participer à une activité sportive sur une période de temps relativement longue. Les athlètes MATP doivent participer à des activités d'échauffement, leurs entraîneurs se concentrant sur l'échauffement de zone(s) de leur corps spécifiquement concernée(s) par l'activité. Les échauffements peuvent être également utilisés pour aider l'athlète à développer des mouvements réalisés de la manière la plus autonome possible.

Une amplitude de mouvement active implique que l'athlète bouge son membre sans l'aide d'un entraîneur, soigneur ou thérapeute. Les athlètes doivent effectuer les activités demandant une amplitude de mouvement active lentement et sans à-coups, en évitant de se contracter ou de bouger les membres trop rapidement. Les articulations ne doivent pas être étirées au-delà de leur amplitude de mouvement normale. Lorsque la position souhaitée est atteinte, l'athlète reste dans cette position pendant 10 à 15 secondes afin d'aider à détendre et allonger les muscles.

**ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT : (Pendant les 10 à 12 premières minutes de la séance d'entraînement)**  
**Choisissez les activités qui permettront d'échauffer les parties du corps qui vont être mobilisées au cours de cette séance.**

- **Activité de respiration**

Déterminez la position la plus confortable pour commencer. Faites une démonstration et ensuite demandez à l'athlète d'inspirer profondément, par le nez si possible, et de maintenir son inspiration ; puis faites une démonstration et demandez au participant d'expirer avec force par la bouche. Renouvelez cinq fois l'opération.

- **Stimulation tactile**

À l'aide d'une serviette éponge, d'une balle en fil, d'une balle en mousse ou de tout autre objet souple, frottez délicatement l'objet en un mouvement de haut en bas sur le bras du participant. Renouvelez l'opération sur d'autres parties du corps.

- **Relaxation autonome des muscles**

Demandez aux participants de contracter leurs muscles pendant cinq secondes et de les relâcher d'eux-mêmes pendant 15 secondes. Il est parfois utile de présenter des images pour que les athlètes se concentrent dessus. Faites allusion par exemple aux spaghettis crus qui sont rigides et aux spaghettis cuits qui sont souples.

## **Exemple d'échauffements actifs pour un athlète étendu sur le dos sur un tapis**

### **Lever les bras**

- Levez verticalement un bras et étirez-le jusqu'à toucher le tapis derrière votre tête, puis ramenez-le dans la position d'origine.
- Faites de même avec l'autre bras, puis ramenez-le dans la position d'origine.
- Faites de même avec les deux bras en même temps, puis ramenez-les dans la position d'origine.
- Répétez à plusieurs reprises les mouvements des bras.
- Passez votre bras gauche sur le côté droit de votre corps.
- Passez votre bras droit sur le côté gauche de votre corps.
- Répétez à plusieurs reprises les mouvements de croisement des bras.

### **Lever les jambes**

Levez une jambe à un angle de 45 degrés et ramenez-la en position d'origine.

Levez l'autre jambe et ramenez-la en position d'origine.

Levez les deux jambes et ramenez-les en position d'origine.

Répétez à plusieurs reprises les mouvements des jambes.

Passez votre jambe gauche par-dessus votre jambe droite.

Passez votre jambe droite par-dessus votre jambe gauche.

Renouvelez plusieurs fois l'opération.

Les techniques de massage effectuées par des professionnels peuvent être efficaces comme activité d'échauffement pour les athlètes atteints de déficiences intellectuelles graves ou profondes. Le massage implique qu'il faille appuyer progressivement sur les muscles devant être sollicités dans le cadre d'une épreuve intégrée au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices. Les mains du thérapeute sont fermement positionnées sur l'athlète puis déplacées sur le muscle en appuyant progressivement avec la main sur le muscle.

Le professionnel doit avoir conscience qu'à tout moment la peau des athlètes peut facilement s'abîmer.

Il est également recommandé aux entraîneurs de garder les athlètes chauds. Cela aide à préserver l'élasticité des muscles et l'amplitude de mouvement des articulations, et d'éviter les blessures lors de la participation des athlètes aux activités. Les athlètes doivent porter des vêtements appropriés avant de commencer une activité, de même qu'entre chaque épreuve sportive et après toute participation à une activité.

- **ÉTIREMENT**

Les activités d'étirement et d'amplitude de mouvement sont importantes mais ne doivent être effectuées qu'après avoir consulté au préalable les parents de l'athlète et / ou le physiothérapeute pour connaître les méthodes particulières à appliquer à l'athlète en matière d'étirement.

**Étirement passif effectué par l'entraîneur**

L'entraîneur, s'il est correctement formé, peut prodiguer des techniques d'étirement et de massage pour permettre à l'athlète MATP de s'échauffer et de s'étirer. Cependant, de par sa certification d'entraîneur MATP Special Olympics, l'entraîneur n'est pas habilité à réaliser ces activités. Cette certification doit provenir d'un physiothérapeute, d'un éducateur d'éducation physique adaptée, d'un ergothérapeute, d'une infirmière ou de tout autre professionnel patenté.

**LES ACTIVITÉS DE MISE EN CONDITION ET DE RÉSISTANCE :**

Pour de nombreux athlètes MATP, le fait d'être mobile représente un très bon exercice de mise en condition et de résistance. Si un athlète est ambulateur, il faut l'encourager à marcher sans aide pour l'aider à développer et à maîtriser ses principaux muscles. Si un athlète se sert d'un fauteuil roulant, il faut l'encourager à faire avancer lui-même son fauteuil.

Les exercices suivants impliquent le recours à une sangle d'exercice. Le recours à des sangles d'exercice lors de l'entraînement nécessite une certaine prudence. Ces bandes peuvent s'avérer dangereuses si l'athlète n'a pas assez de force pour obtenir et conserver un niveau de tension au niveau de la sangle. Veuillez consulter le physiothérapeute de l'athlète avant d'avoir recours à des sangles d'exercice dans le cadre du programme.

**ACTIVITÉS AVEC DES SANGLES D'EXERCICE**

- La poitrine et les épaules :

Assis dans un fauteuil stable, tenez la sangle d'exercice par ses deux extrémités, en veillant à ce qu'elle passe derrière le dossier du fauteuil. Étirez le plus possible les bras, puis ramenez-les devant votre poitrine, et effectuez l'opération inverse. Renouvelez huit à douze fois l'opération.

- Les épaules :

Tenez la bande par ses deux extrémités et face à votre corps de manière à ce que la distance entre vos bras, une fois ceux-ci étirés pour tendre la sangle, corresponde à la largeur de vos épaules. Tirez lentement sur vos bras en essayant de garder les bras droits, puis retournez lentement à votre position d'origine. Renouvelez neuf à douze fois l'opération.

- Muscles abdominaux (centraux) :

Assis dans un fauteuil solide avec un dossier plein, passez la sangle d'exercice autour du dossier du fauteuil et tenez-la par les deux extrémités. Tendez les bras devant vous pour que la sangle soit tendue. Sans plier les bras, penchez-vous vers l'avant en gardant votre dos le plus droit possible. Retournez lentement à votre position d'origine. Renouvelez huit à douze fois l'opération.

- Les épaules :

Tenez la sangle d'un côté du fauteuil pour qu'elle soit maintenue par une main contre le siège du fauteuil et pour que l'autre main soit parallèle au sol et tendue vers l'extérieur. Resserrez la sangle avec la main inférieure posée à

différents endroits de la sangle pour modifier la tension. Relevez lentement votre main supérieure de votre main inférieure. Maintenez votre main supérieure en l'air pendant quelques secondes, puis ramenez-la lentement à sa position d'origine. Renouvelez huit à douze fois l'opération pour chacun des côtés.

- Triceps :

Tenez la sangle de manière à ce que la sangle soit maintenue d'une main contre votre poitrine, tandis que le coude de l'autre bras repose sur le bras du fauteuil, la main serrant l'extrémité de la sangle. Tout en gardant le coude sur le bras du fauteuil, paume dressée vers le haut, poussez la paume de votre main vers le bas jusqu'à ce que le poignet et le coude reposent sur l'appui du bras du fauteuil. Retournez lentement à votre position d'origine. Renouvelez huit à douze fois l'opération pour chaque bras.

## LES ACTIVITÉS DE MISE EN CONDITION ET DE RÉSISTANCE SANS SANGLE D'EXERCICE

- Mouvement continu, auto-propulsé :

Expliquez aux athlètes qu'ils vont marcher / avancer eux-mêmes dans leurs fauteuils roulants, ou bien avancer par eux-mêmes sur des *scooter boards* pendant \_\_\_\_ minutes. Commencez la séance avec une « marche » de 30 secondes, suivie d'un repos de 10 secondes. Renouvelez cinq fois l'opération. Au fur et à mesure qu'ils progressent, augmentez le temps de marche jusqu'à ce qu'ils puissent effectuer cette activité pendant une durée totale de 10 minutes.

- Toucher la pointe de leurs orteils :

Faites en sorte que les athlètes se tiennent tout droit, soit debout ou bien assis dans leurs fauteuils roulants. Effectuez une démonstration, en vous penchant lentement vers l'avant pour toucher vos orteils, puis demandez aux athlètes de faire les mêmes gestes que vous. Renouvelez dix fois l'opération. Les genoux doivent être droits mais non bloqués. Ne tressautez pas. Gardez cette position en comptant jusqu'à cinq, puis retournez lentement à votre position d'origine.

- Les redressements en position assise :

Les athlètes doivent être allongés sur le dos, sur un tapis, avec les bras croisés sur la poitrine, les genoux pliés et les pieds à plat, posés au sol. Demandez aux athlètes d'essayer de se redresser. Il se peut qu'ils aient au début besoin de faire une première tentative (en soulevant juste la tête et les épaules du tapis) pour retrouver ensuite leur position de départ.

Vous pouvez également aider les athlètes à s'asseoir et les inciter à travailler la maîtrise du mouvement de la position assise (mouvement inversé par rapport au mouvement de redressement en position assise).

- Activité de danse

Mettez de la musique et demandez aux athlètes de bouger avec la musique. Commencez avec les mouvements des bras puis passez aux autres parties du corps. L'objectif consiste à accroître le laps de temps engagé dans un mouvement continu.

**LES ACTIVITÉS MOTRICES DE SENSIBILITÉ SENSORIELLE**

Ces activités sont conçues pour aider les athlètes à développer leurs acuités visuelle, auditive et/ou tactile pour participer à des activités sportives. Elles doivent faire partie intégrante des entraînements réguliers.

- Repérage visuel :

Assurez-vous que les athlètes se sentent à l'aise, avec un champ de vision dégagé. Tenez ou placez un objet coloré dans leur champ de vision et demandez-leur « Regardez le \_\_\_\_\_. » Une fois qu'ils se sont concentrés sur l'objet, déplacez-le lentement vers le haut ou vers le bas, ou de la droite vers la gauche ou vice et versa, pour inciter l'athlète à suivre l'objet du regard.

- Attention auditive :

Une fois les athlètes à l'aise et prêts à commencer, dites-leur « Écoutez le son ». Utilisez des clochettes, des baguettes, des tambourins, etc. (tout ce qui permet d'émettre un son) ; vous pouvez également attacher des rubans à vos « instruments » pour ajouter une touche de couleur. Commencez doucement pour ne pas effrayer l'athlète ou les personnes qui l'entourent. Une fois que les athlètes ont démontré leur réceptivité au son, déplacez-vous de part et d'autre de l'espace en produisant votre son et observez la façon dont ils reconnaissent la direction d'où provient ce bruit.

- Stimulation tactile :

Certains athlètes sont « hostiles au toucher » et de fait peuvent ne pas être réceptifs à cet exercice. Il peut être utile de connaître leurs antécédents en matière de stimulation tactile avant de commencer.

Une fois les athlètes à l'aise (soit en décubitus ventral / décubitus dorsal, ou assis) et prêts à commencer, dites-leur « Je vais toucher votre bras avec un objet doux ». Une fois que l'athlète démontre qu'il répond à cet effleurement sur une partie de son corps, vous pouvez alors passer à une autre partie, telle que la tête, la main, la jambe, etc.

## ACTIVITÉS MOTRICES

### MOBILITÉ

- Redressement de la tête

L'athlète est positionné en décubitus ventral (le visage tourné vers le sol) sur un tapis ou une surface souple. Indiquez-lui verbalement de « Redresser la tête ». Si nécessaire, offrez-lui une simulation visuelle (quelque chose à regarder lors de l'exercice) pour qu'il se concentre et soit motivé. « Continuez de regarder vers \_\_\_\_\_. »

Si l'athlète n'est toujours pas en mesure de relever sa tête, frottez délicatement à plusieurs reprises sa colonne, le cou penché vers l'avant.

Une fois que l'athlète peut relever la tête, incitez-le à la maintenir relevée pendant un laps de temps plus important.

- Roulade sur le dos

L'athlète est positionné en décubitus ventral (le visage tourné vers le sol) sur un tapis ou une surface souple. Ses bras sont positionnés le long de son corps ou bien étirés au-dessus de sa tête. Dites-lui verbalement « Faites une roulade » pour se retrouver en décubitus dorsal (le visage tourné vers le ciel). Si nécessaire, offrez-lui une simulation visuelle pour qu'il se concentre. Si l'athlète a besoin d'aide, commencez par tourner sa tête dans un sens et poussez avec votre main son épaule et ses hanches dans la direction vers laquelle il regarde. À chaque essai, diminuez le plus possible le seuil d'assistance prodigué.

- Roulade du corps

L'athlète est positionné en décubitus ventral (le visage tourné vers le sol) sur un tapis ou une surface souple. Ses bras sont positionnés le long de son corps ou bien étirés au-dessus de sa tête. Dites-lui verbalement de se retourner (le visage tourné vers le ciel) ; puis faites en sorte qu'il continue de rouler dans le même sens, pour se retrouver à nouveau en décubitus ventral (le visage tourné vers le sol). Si nécessaire, faites appel à une simulation visuelle pour qu'il se concentre. Si l'athlète a besoin d'aide, commencez par tourner sa tête dans un sens et poussez avec votre main son épaule et ses hanches dans la direction vers laquelle il regarde. À chaque essai, diminuez le plus possible le seuil d'assistance prodigué.

### DEXTÉRITÉ

- Saisir et tenir :

Une fois l'athlète à l'aise, placez un objet (un sac à pois ou une balle sont ce qu'il y a de mieux) à côté ou en face de sa main et dites-lui verbalement « Saisissez le/la (nom de l'objet) \_\_\_\_\_. » Si l'athlète éprouve des difficultés à ouvrir la main pour saisir l'objet, aidez-le en appuyant sur le dos de sa main pour l'aider à ouvrir les doigts. Encouragez-le à tenir l'objet pendant 10 secondes et ensuite à le relâcher. Si l'athlète éprouve des difficultés à relâcher l'objet, aidez-le comme vous l'avez fait précédemment, en appuyant sur le dos de sa main.

- Saisir et bouger :

Une fois l'athlète à l'aise, placez un objet (un sac à pois ou une balle sont ce qu'il y a de mieux) à côté ou en face de sa main et dites-lui verbalement « Ramassez le / la (nom de l'objet) \_\_\_\_\_ et donnez-le moi. ». Veillez à ce que la cible pour recueillir l'objet paraisse évidente, à savoir un bol ou des mains mises en coupelle. Si l'athlète éprouve des difficultés à ouvrir la main pour saisir l'objet, aidez-le en appuyant sur le dos de sa main pour l'aider à ouvrir les doigts. Encouragez-le à tenir l'objet pendant 10 secondes et ensuite à le relâcher. Si l'athlète éprouve des difficultés à relâcher l'objet, aidez-le comme vous l'avez fait précédemment, en appuyant sur le dos de sa main.

- Saisir, déplacer et relâcher en direction d'une cible :

Une fois l'athlète à l'aise, placez un objet (un sac à pois ou une balle sont ce qu'il y a de mieux) à côté ou en face de sa main et dites-lui verbalement « Ramassez le / la (nom de l'objet) \_\_\_\_\_ et rapprochez-le / la de la cible. » Effectuez une démonstration en recueillant l'objet et en le faisant rouler ou en le projetant vers une cible située à quelques centimètres. Veillez à ce que la cible paraisse évidente, à savoir un plat coloré, un tapis ou des mains en coupelle pour saisir l'objet. Si l'athlète éprouve des difficultés à ouvrir la main pour saisir l'objet, aidez-le en appuyant sur le dos de sa main pour l'aider à ouvrir les doigts. Encouragez-le à tenir l'objet pendant 10 secondes et ensuite à le relâcher. Si l'athlète éprouve des difficultés pour relâcher l'objet, aidez-le comme vous l'avez fait précédemment, en appuyant sur le dos de sa main.

- Lancer de poids

Une fois l'athlète à l'aise, prêt, donnez-lui une balle de softball, un sac de sable ou un autre objet, petit et rond. Dites-lui verbalement « Lancez le poids ». Si l'athlète éprouve des difficultés pour initier son geste, aidez-le en tenant pour ce faire ses épaules et son avant-bras et en l'assistant dans son mouvement pour lancer le poids.

## *Les activités d'adaptation à l'eau*

- Amenez l'athlète jusqu'au bord de la piscine.
- À l'aide d'une éponge, d'une bouteille d'eau ou de votre main, mouillez délicatement les bras de l'athlète et ses jambes.
- Si l'athlète l'accepte, mouillez-lui alors le dos et le ventre.
- Si l'athlète l'accepte, mouillez-lui alors délicatement le visage.
- Si l'athlète l'accepte, préparez-le à entrer dans l'eau, les pieds en premiers, par des incitations verbales, visuelles ou tactiles. Faites-lui clairement comprendre qu'il est en train d'entrer dans la piscine, les pieds en premier.
- Pour que tout se passe en totale sécurité, appliquez les « Conseils pour effectuer des transferts ». Déplacez l'athlète vers la zone du petit bain.
- Faites délicatement descendre l'athlète de sorte que ses pieds pénètrent en premier dans l'eau.
- Si l'athlète l'accepte, faites-le délicatement et graduellement descendre dans la piscine.
- Encouragez-le à se relaxer et à apprécier l'eau.
- Lors des toutes premières fois, faites en sorte que le temps passé dans l'eau soit court (5 à 10 minutes).
- Si un dispositif de flottaison est utilisé, l'entraîneur devra être habitué à ce dispositif, et connaître son maniement et comment l'enlever en toute sécurité.
- Augmentez graduellement le laps de temps que l'athlète passe dans l'eau.
- Renouvelez les activités d'adaptation, selon les besoins.
- Parlez aux athlètes tandis que vous effectuez chacune des étapes pour mesurer son intérêt et expliquer chacune des activités.

## LES ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT RELATIVES AUX COMPÉTENCES MOTRICES PAR DISCIPLINE SPORTIVE :

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Sports aquatiques	<i>Flottabilité</i>
L'activité de flottabilité du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à une Course de flottabilité sur 15 mètres.	

Équipement	Niveaux d'assistance
De préférence une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds.)  Dispositif de flottaison qui se met autour du corps	<p><b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

**Description de l'Épreuve de flottabilité du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Aidez l'athlète pour qu'il puisse flotter.
2. Installez l'athlète dans une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds), avec ou sans aide.
3. Guidez l'athlète pour qu'il flotte sur le dos ou le ventre en fonction de ses capacités.
4. L'athlète flotte, avec ou sans aide

**Les activités introductives à la flottabilité MATP**

- Revoyez avec l'athlète les « Activités d'adaptation à l'eau » (page précédente) si nécessaire.
- Aidez l'athlète en faisant descendre son corps dans l'eau.
- Épaulez l'athlète en plaçant une main sous sa poitrine et l'autre main sur son dos ; baissez-vous dans l'eau pour que votre corps soit au même niveau que celui de l'athlète (l'athlète peut toucher le fond de la piscine avec ses pieds).
- Aidez l'athlète en déplaçant la main qui se trouve sur son dos pour la passer sous ses jambes, en soulevant les pieds de l'athlète du fond de la piscine.
- Ramenez vos mains sous le torse de l'athlète pour l'encourager à flotter tandis qu'il se met en décubitus dorsal.
- Laissez l'athlète flotter momentanément de lui-même, si possible

### **Modifications possibles pour l'épreuve de flottabilité du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez une planche de flottaison selon les besoins.
- Faites appel à des pairs pour une démonstration de l'exercice de flottabilité et pour servir d'assistants.
- Diminuez le seuil de dépendance par rapport aux systèmes de maintien / de flottaison.

### **Précautions de sécurité**

- Veillez à ce qu'un athlète soit équilibré dans l'eau.
- Faites appel à des techniques appropriées lorsque vous transférez un athlète dans et en dehors de la piscine. Lorsque des harnais sont utilisés pour sortir et entrer dans l'eau, les membres du personnel présents et vous-même devez savoir comment les utiliser.
- Conservez un rapport minimum de un entraîneur pour chaque athlète présent dans l'eau.
- Attachez les athlètes en toute sécurité dans les dispositifs de flottaison appropriés.
- Surveillez le moindre signe de fatigue chez l'athlète.
- Laissez l'athlète se reposer lors des séances d'entraînement.
- Utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire.
- Conservez un rapport de un observateur autour de la piscine pour deux athlètes présents dans la piscine.
- Enveloppez l'athlète dans une serviette lorsqu'il quitte la piscine.
- Veillez à ce que l'athlète ne prenne pas froid.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Sports aquatiques</i>	<i>Marche en piscine</i>
<b>L'activité de marche en piscine du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à une Marche en piscine sur 15 mètres</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
Une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds.)	<p><b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

#### **Description de l'Épreuve de marche en piscine du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Installez l'athlète dans une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds), avec ou sans aide.
2. Incitez l'athlète à marcher.
3. L'athlète marche dans l'eau, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives à l'Épreuve de marche en piscine du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Revoyez avec l'athlète les activités d'adaptation à l'eau si nécessaire
- Introduisez un objet dans l'eau ou demandez à un entraîneur ou un volontaire de se placer en face de l'athlète, pour servir de cible
- Encouragez l'athlète à se tenir dans l'eau en faisant face à l'un des entraîneurs.

### **Les modifications possibles pour l'Épreuve de la marche en piscine**

- Utilisez des barres parallèles dans la piscine selon les besoins.
- Utilisez des planches de flottaison selon les besoins.
- Faites appel à des pairs pour une démonstration de l'exercice de marche en piscine et pour servir d'assistants.
- Réduisez / augmentez la distance en fonction des facultés de l'athlète.
- Au fur et à mesure que l'athlète progresse, diminuez le seuil de dépendance par rapport aux systèmes de maintien / de flottaison.

### **Précautions de sécurité**

- Veillez à ce qu'athlète soit équilibré dans l'eau.
- Faites appel à des techniques appropriées lorsque vous transférez un athlète dans et en dehors de la piscine.
- Conservez un rapport minimum de un entraîneur pour chaque athlète présent dans l'eau.
- Attachez les athlètes en toute sécurité dans les dispositifs de flottaison appropriés.
- Surveillez le moindre signe de fatigue chez l'athlète.
- Laissez l'athlète se reposer lors des séances d'entraînement.
- Utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire.
- Conservez un rapport de un observateur autour de la piscine pour deux athlètes présents dans la piscine.
- Enveloppez l'athlète dans une serviette lorsqu'il quitte la piscine.
- Veillez à ce que l'athlète ne prenne pas froid.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Sports aquatiques</i>	<i>Initiation à la nage assistée</i>
<b>L'initiation à la nage assistée MATP aboutit à l'épreuve de nage assistée sur 10 mètres.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
Une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds.) Un dispositif de flottaison qui se met autour du corps	<p><b>Assistance totale</b></p> <p>L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b></p> <p>L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

#### **Description de l'Épreuve d'initiation à la nage assistée du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Aidez l'athlète à l'aide de dispositifs de flottaison.
2. Installez l'athlète dans une piscine dont la profondeur n'excède pas un mètre (3,25 pieds), avec ou sans aide.
3. Incitez l'athlète à nager, et corrigez la position de son corps si nécessaire.
4. L'athlète nage, avec ou sans aide

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve d'initiation à la nage assistée du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Revoyez avec l'athlète les activités d'adaptation à l'eau si nécessaire
- Introduisez un objet dans l'eau ou demandez à un entraîneur ou à un volontaire de se placer en face de l'athlète, pour servir de cible
- Aidez l'athlète à bouger ses bras jusqu'au niveau requis (verbal, partiel ou complet) sans avoir recours aux jambes.
- Ramenez l'athlète en position droite et laissez-le se reposer.
- Aidez l'athlète à se tenir au bord de la piscine et à bouger uniquement les jambes.
- Ramenez l'athlète en position droite et laissez-le se reposer

**Remarque :**

*Tout mouvement vers l'avant sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour l'Épreuve de nage assistée de Special Olympics.*

**Les modifications possibles à l'Épreuve de nage assistée du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez des planches de flottaison ou des frites.
- Utilisez des gants de natation palmés.
- Utilisez d'autres dispositifs de flottaison.
- Utilisez toute une variété d'objets sonores et vifs en couleur.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce qu'athlète soit équilibré dans l'eau.
- Faites appel à des techniques appropriées lorsque vous transférez l'athlète dans et en dehors de la piscine.
- Conservez un rapport minimum de un entraîneur pour chaque athlète dans l'eau.
- Attachez les athlètes en toute sécurité dans les dispositifs de flottaison appropriés.
- Surveillez le moindre signe de fatigue chez l'athlète.
- Laissez l'athlète se reposer lors des séances d'entraînement.
- Utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire.
- Conservez un rapport de un observateur autour de la piscine pour deux athlètes présents dans la piscine.
- Bougez les membres de l'athlète avec précaution.
- Ne bougez aucun des segments ou articulations de l'athlète au-delà de leur seuil normal de mouvement (arrêtez lorsque vous sentez une résistance).
- Enveloppez l'athlète dans une serviette lorsqu'il quitte la piscine.
- Veillez à ce que l'athlète ne prenne pas froid.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Athlétisme	<i>Marche</i>
<b>L'activité de marche du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à une Marche assistée sur 10 mètres.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Des chaussures appropriées	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Des aides à la marche selon les besoins de l'athlète	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Du ruban ou des drapeaux et des cônes de signalisation pour marquer la ligne de départ / d'arrivée	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

#### **Description de l'Épreuve de marche du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez les lignes de départ / d'arrivée en les séparant de moins de 10 mètres et signalez également deux couloirs en largeur
2. Placez l'athlète, en l'aidant d'un dispositif d'aide à la marche, et les entraîneurs sur la ligne de départ.
3. Incitez l'athlète à marcher vers la ligne d'arrivée.
4. L'athlète marche avec dispositif d'aide vers la ligne d'arrivée, avec l'aide de l'entraîneur.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de marche du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète se tient debout avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète reste debout avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète marche avec une assistance sur une distance de deux mètres.
- L'athlète reste debout sans aucune assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète reste debout sans aucune assistance pendant dix secondes.

### **Les modifications possibles pour l'Épreuve de marche du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

Chaque fois que cela s'avère possible, utilisez soit une vraie piste d'athlétisme ou bien préparez une piste factice avec des couloirs et des lignes de départ et d'arrivée. Si des drapeaux ou des cônes de signalisation sont utilisés pour aider les athlètes à rester dans un couloir, ils doivent être progressivement enlevés au fur et à mesure que l'athlète arrive à se positionner dans un des couloirs de la piste.

- Augmentez / réduisez la distance selon les besoins.
- Marquez la ligne de départ / d'arrivée avec d'autres équipements / objets.
- Utilisez des supports visuels (drapeaux, cônes de signalisation) selon les besoins.

### **Précautions de sécurité**

- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Utilisez des couloirs larges ne comportant aucun obstacle.
- Utilisez des surfaces dures et planes.
- Aidez l'athlète lorsqu'il effectue des mouvements vers l'avant selon les besoins.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Athlétisme</i>	<i>Saut en longueur à pieds joints</i>
<b>Le saut en longueur à pieds joints du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au Saut en longueur sans élan.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Des chaussures appropriées	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Du ruban pour la ligne d'appel	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Des matelas (pour la fosse de réception)	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

**Description de l'Épreuve du saut en longueur à pieds joints du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez une ligne d'appel.
2. Positionnez l'athlète avec ou sans assistance derrière la ligne d'appel.
3. Incitez l'athlète à sauter.
4. L'athlète saute avec ou sans assistance – *l'athlète n'a pas besoin de sauter plus en avant.*

**Les activités introductives pour l'Épreuve du saut en longueur à pieds joints du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète reste debout avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète reste debout et balance avec une assistance les bras.
- L'athlète reste debout sans aucune assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète reste debout et balance les bras sans aucune assistance

**Remarque :**

*Un appel à deux pieds et une réception avec un mouvement vers l'avant sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour l'épreuve du saut en longueur sans élan de Special Olympics.*

*Le fait de prendre de l'élan sur un pied et de se réceptionner sur un ou deux pieds consiste en une « avance » par opposition à un saut.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve du saut à pieds joints du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez un tremplin extensible ou bien un bloc d'une hauteur de 10 centimètres (soit quatre pouces), ou une plateforme en vue de permettre à l'athlète de sauter à partir de cette estrade, pour l'aider lors du déclenchement de son saut.

**Précautions de sécurité**

- Placez des tapis en nombre suffisant tout autour de la zone de réception.
- Fixez fermement toute plateforme / bloc au sol.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Aidez l'athlète à conserver son équilibre.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Athlétisme</i>	<i>Déplacement en fauteuil roulant manuel</i>
<b>L'activité de déplacement en fauteuil roulant manuel du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à une Course en fauteuil roulant sur 10 mètres</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Fauteuil roulant manuel	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Du ruban, des cônes de signalisation ou des drapeaux pour marquer la ligne de départ / d'arrivée	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
Lorsque cela s'avère possible, utilisez la piste et les équipements existants	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

#### **Description de l'Épreuve de déplacement manuel en fauteuil roulant du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez les lignes de départ / d'arrivée en les séparant de moins de 10 mètres et signalez également deux couloirs en largeur.
2. Positionnez les roues avant du fauteuil de l'athlète derrière la ligne de départ.
3. Utilisez les commandes de départ conformément au règlement officiel de Special Olympics.
4. L'athlète se déplace vers l'avant en direction de la ligne d'arrivée avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de déplacement en fauteuil roulant du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète place ses mains sur les roues de son fauteuil avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète pousse les roues de son fauteuil avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète place ses mains sur les roues de son fauteuil sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète pousse les roues de son fauteuil sans assistance pendant dix secondes.

#### **Les modifications possibles pour l'Épreuve de déplacement manuel en fauteuil roulant du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez des signaux sonores ou visuels pour aider les athlètes.
- Positionnez un entraîneur, un volontaire ou un objet à l'extrémité du couloir pour servir de cible.
- Augmentez / réduisez la distance entre le point de départ et le point d'arrivée / la cible, si nécessaire.

#### **Précautions de sécurité**

- Utilisez des surfaces dures et planes.

- Utilisez des couloirs distincts, larges, et ne comportant aucun obstacle.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Aidez l'athlète à garder le contrôle de son fauteuil roulant.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Athlétisme</i>	<i>Epreuve en fauteuil roulant motorisé</i>
<b>L'épreuve de fauteuil roulant motorisé du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à une Course d'obstacle sur 25 mètres en fauteuil roulant motorisé.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Fauteuil roulant motorisé	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Du ruban pour signaler les couloirs	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Des cônes de signalisation et des drapeaux pour signaler la course d'obstacles	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

**Description de l'Épreuve en fauteuil roulant motorisé du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Signalez le parcours de la course d'obstacles sur une distance inférieure à 25 mètres, avec une borne pour indiquer un virage et deux cônes de signalisation.
2. Positionnez l'athlète avec ou sans assistance, avec les roues avant de son fauteuil roulant derrière la ligne de départ.
3. Donnez à l'athlète le signal de départ en utilisant pour ce faire les commandes de départ.
4. L'athlète manœuvre son fauteuil roulant avec ou sans assistance tout le long de la course (il peut utiliser deux couloirs pour finir la course).

**Les activités introductives pour l'Épreuve en fauteuil roulant motorisé du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète déplace son fauteuil roulant avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son fauteuil roulant jusqu'à la borne de virage avec une assistance.
- L'athlète déplace son fauteuil roulant jusqu'aux deux cônes de signalisation avec une assistance.
- L'athlète déplace son fauteuil roulant sans assistance pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son fauteuil roulant jusqu'à la borne de virage sans assistance.
- L'athlète déplace son fauteuil roulant jusqu'aux deux cônes de signalisation sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir effectuer une course sur 25 mètres avec deux bornes de virage et quatre cônes de signalisation sans aucune assistance de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour la course d'obstacles en fauteuil roulant sur 25 mètres de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve en fauteuil roulant motorisé du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez des signaux visuels pour aider l'athlète selon les besoins.
- Modifiez la course d'obstacles en fonction des besoins de l'athlète.
- Entraînez l'athlète à la course d'obstacles par section.

**Précautions de sécurité**

- Utilisez des surfaces dures et planes.
- Utilisez des couloirs larges.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Aidez l'athlète à garder le contrôle de son fauteuil roulant.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Badminton	<i>Frappe au badminton Strike</i>
<b>La frappe au badminton du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au Service sur cible au badminton</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une raquette  2. Un volant (suspendu)	<p><b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

#### **Description de l'Épreuve de frappe au badminton du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Positionnez l'athlète, assis ou debout.
2. Suspendez le volant pour qu'il soit à portée de l'athlète, entre la taille et les épaules.
3. Placez la raquette dans la main prédominante de l'athlète avec ou sans assistance.
4. Incitez l'athlète à frapper le volant.
5. L'athlète frappe le volant, avec ou sans assistance

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de frappe au badminton du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète saisit la raquette avec une assistance.
- L'athlète saisit et tient la raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète saisit la raquette sans assistance.
- L'athlète saisit et tient la raquette sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette sans assistance pendant cinq secondes.

### **Les modifications possibles pour l'Épreuve de frappe au badminton du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Accrochez un ballon, une balle en fil ou une balle en mousse pour apprendre à l'athlète comment frapper.
- Utilisez des dispositifs adaptés pour aider l'athlète à tenir sa raquette.
- Réglez la hauteur du volant suspendu selon les besoins de l'athlète.
- Modifiez la taille et la couleur du volant selon les besoins.
- Modifiez la taille et la longueur de la raquette selon les besoins (à savoir augmentez la longueur du manche si le volant vient trop près du corps de l'athlète).
- Modifiez la distance par rapport au volant.
- Fixez une petite clochette à l'intérieur du volant suspendu pour que l'athlète entende la clochette tinter lorsqu'il frappe le volant.

### **Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Évitez de recevoir un coup de raquette lorsque l'athlète essaie de frapper le volant.
- Veillez à ce que le volant qui revient ne touche pas l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Basketball	<i>Envoi du ballon de basket-ball</i>
<b>L'envoi du ballon de basket-ball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au tir sur cible du ballon de basket</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Un ballon de basket	<b>Assistance totale</b>
2. Une cible clairement signalisée	L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
3. Du ruban	<b>Assistance partielle</b>
	L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
	<b>Autonomie</b>
	L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

### **Description de l'Épreuve de lancer du ballon de basket du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez sur le mur une cible faisant au moins un mètre carré (soit 39 pouces) et située à une hauteur égale à celle du torse de l'athlète.
2. Placez l'athlète à moins de 2,4 mètres (sept pieds, neuf pouces) de la cible, avec ou sans assistance.
3. Donnez à l'athlète le ballon (mettez-lui dans les mains ou présentez-lui).
4. Incitez l'athlète à lancer le ballon vers la cible.
5. L'athlète pousse le ballon vers l'avant depuis sa poitrine en direction de la cible, avec ou sans assistance.

### **Les activités introductives pour l'Épreuve de lancer de ballon de basket du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète place ses mains sur le ballon et le tient avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète place ses mains sur le ballon puis le relâche avec une assistance.
- L'athlète place ses mains sur le ballon et le lance vers l'avant à partir de sa poitrine / son corps et à travers l'espace, avec une assistance.
- L'athlète place ses mains sur le ballon et le tient sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète place ses mains sur le ballon puis le relâche sans assistance.
- L'athlète utilise une main ou les deux et lance le ballon vers l'avant à partir de sa poitrine / son corps et à travers l'espace, sans assistance.

**Remarque :**

*L'aptitude à pouvoir lancer / projeter le ballon au-delà de 2,4 mètres (sept pieds, neuf pouces) en direction d'une cible sans aucune assistance qualifie l'athlète pour le tir sur cible du ballon de basket de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de lancer de ballon de basket du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Variez la taille, le poids, la couleur et la texture du ballon.
- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et la cible.
- Utilisez une balle ou un ballon suspendus à hauteur de la poitrine de l'athlète pour enseigner le lancer.
- Signalez la cible au sol et graduellement passez à une cible au mur au fur et à mesure que l'athlète progresse.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Veillez à ce que l'athlète soit installé en toute sécurité dans son fauteuil roulant avant de lancer le ballon.
- Protégez l'athlète contre tout rebondissement / retour de ballon.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Bowling	<i>Lancer sur cible au bowling</i>
<b>Le bowling sur cible du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au lancer avec nombre de frames définies au bowling.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une boule de bowling en plastique (30 centimètres de diamètre)	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Des quilles de bowling en plastique	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Des rampes de bowling selon les besoins	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.
4. Du ruban	

#### **Description de l'Épreuve de lancer avec cible au bowling du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Positionnez les quilles à moins de cinq mètres (seize pieds, trois pouces) de la ligne de bowling / ligne de jeu.
2. Placez l'athlète debout ou assis derrière la ligne de bowling, avec ou sans assistance.
3. Mettez-lui la boule de bowling entre les mains ou sur une rampe de bowling selon les besoins.
4. L'athlète fait rouler la boule vers les quilles, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve du lancer avec cible au bowling du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète tient la boule avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète tient la boule puis la relâche avec une assistance.
- L'athlète tient la boule sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète tient la boule puis la relâche sans assistance.

**Remarque :**

*L'aptitude à pouvoir lancer la boule (avec ou sans la rampe de bowling) sans l'aide de l'entraîneur qualifie l'athlète pour le lancer au bowling avec nombre de frames définies de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de lancer avec cible au bowling du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Réduisez la distance entre la ligne de jeu et les quilles.
- Variez la taille, le poids et la couleur des objets utilisés comme quilles.
- Signalez les couloirs pour guider la boule lorsqu'elle roule.
- Utilisez une boule en plastique avec des prises modifiées selon les besoins.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Hockey en salle	<i>Tir de palet</i>
<b>Le tir de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au tir sur cible au hockey en salle</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une crosse pour hockey en salle	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Des palets pour hockey en salle	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Du ruban pour signaler la ligne de tir	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.
4. Un but et un filet pour hockey en salle	

#### **Description de l'Épreuve de tir de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Signalez la ligne de tir.
2. Placez le filet de but à moins de trois mètres (neuf pieds, neuf pouces) de la ligne de tir.
3. Placez l'athlète debout ou assis derrière la ligne de tir, avec ou sans assistance.
4. Placez la crosse de hockey en salle dans la main prédominante de l'athlète, avec ou sans assistance.
5. Placez le palet au sol, du côté où l'athlète tient sa crosse.
6. Invitez l'athlète à déplacer le palet en direction du but.
7. L'athlète déplace le palet vers le filet, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de tir de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète tient la crosse avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète utilise la crosse pour pousser le palet vers l'avant, avec une assistance.
- L'athlète tient la crosse sans assistance pendant dix secondes.
- L'athlète utilise la crosse pour pousser le palet vers l'avant sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir déplacer le palet sur une distance de trois mètres sans aide de la part de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour l'épreuve individuelle d'aptitude au tir sur cible au hockey en salle de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de tir de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Pour créer une motivation, ayez un son de corne ou une lumière qui s'allume chaque fois qu'un palet pénètre dans le but.
- Utilisez des cônes de signalisation au lieu d'un but.
- Utilisez un balai en paille et une balle de gymnastique au lieu d'une crosse de hockey et un palet, puis passez ensuite à un équipement conforme au règlement.
- Variez la taille, le poids et la couleur du palet.
- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et le but.
- Modifiez la longueur de la crosse selon les besoins.
- Fournissez des dispositifs d'assistance pour aider l'athlète à tenir la crosse de hockey en salle.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète dispose de suffisamment d'espace pour réaliser cette activité.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Évitez d'être touché lorsque l'athlète utilise sa crosse de hockey en salle.
- Donnez à tous les athlètes un casque, comme le stipule le règlement pour la pratique du hockey en salle.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Hockey en salle</i>	<i>Passe du palet</i>
<b>La passe de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au dribble de palet sur 10 mètres</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une crosse pour hockey en salle	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Des palets pour hockey en salle	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Des cônes de signalisation	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.
4. Du ruban pour signaler les lignes de départ et d'arrivée et les couloirs	

#### **Description de l'Épreuve de passe de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez les lignes de départ / d'arrivée en les séparant de moins de 10 mètres (32 pieds, six pouces).
2. Utilisez du ruban ou des cônes de signalisation pour marquer les couloirs entre les lignes de départ / d'arrivée. La largeur des couloirs doit être de un mètre (trois pieds, trois pouces).
3. Placez l'athlète debout ou assis derrière la ligne de départ, avec la crosse de hockey en salle tenue dans sa main prédominante, avec ou sans assistance.
4. Placez le palet de hockey au sol du côté où se trouve la crosse tenue par l'athlète.
5. Incitez l'athlète à dribbler / pousser le palet vers l'avant avec la crosse de hockey en salle, vers la ligne d'arrivée, mais tout en demeurant dans son couloir.
6. L'athlète dribble le palet en direction de la ligne d'arrivée, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de passe du palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète tient la crosse pendant cinq secondes, avec une assistance.
- L'athlète utilise la crosse pour pousser le palet une fois, avec une assistance.
- L'athlète tient la crosse pendant cinq secondes, sans assistance.
- L'athlète utilise la crosse pour pousser le palet une fois, sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir dribbler le palet sur une distance de dix mètres sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour la passe de palet sur dix mètres de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de passe de palet du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Variez la taille, le poids et la couleur du palet.
- Modifiez la longueur de la crosse selon les besoins.
- Utilisez des dispositifs d'assistance pour aider l'athlète à tenir la crosse de hockey en salle selon les besoins.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète dispose de suffisamment d'espace pour réaliser cette activité.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Aidez l'athlète à garder le contrôle de sa crosse de hockey.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Football	<i>Lancer du ballon de football</i>
<b>Le lancer du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à dribbler le ballon de football.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Un ballon de football	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Du ruban pour signaler les lignes de départ / d'arrivée et les couloirs	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

#### **Description du lancer du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez les lignes de départ et d'arrivée en les séparant de moins de 15 mètres (49 pieds).
2. Placez l'athlète debout ou assis derrière la ligne de départ, avec ou sans assistance.
3. Placez le ballon au sol, en face de l'athlète.
4. Incitez l'athlète à dribbler / pousser le ballon vers la ligne d'arrivée.
5. L'athlète utilise ses pieds pour déplacer le ballon en direction de la ligne d'arrivée, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de lancer du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Placez l'athlète en face du ballon dans la position la plus fonctionnelle pour lui, de sorte qu'il puisse mouvoir ses jambes ; l'athlète prend ensuite contact avec le ballon, avec ses pieds, avec une assistance.
- Placez le ballon face à l'athlète ; l'athlète prend ensuite contact avec le ballon, avec ses pieds, sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir dribbler le ballon de football sur une distance de quinze mètres (à l'intérieur d'un couloir de cinq mètres) sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour le dribble du ballon de football de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de lancer du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez un ballon de football qui est rattaché à la cheville de l'athlète.
- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et le but selon les besoins.
- Changez les ballons au fur et à mesure que l'athlète progresse.
- Ajustez la largeur du couloir selon les besoins.
- Utilisez une aide à la marche selon les besoins.
- Lorsque le ballon de football franchit la ligne d'arrivée, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument.

**Précautions de sécurité**

- Assurez-vous que l'athlète peut marcher sans trébucher en cas d'utilisation d'un ballon rattaché à l'athlète.
- Utilisez des surfaces dures et planes.
- Utilisez un couloir libre de tout obstacle.
- Aidez l'athlète selon les besoins.
- Aidez l'athlète à conserver le contrôle du ballon.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Football</i>	<i>Envoi du pied du ballon de football</i>
<b>L'envoi du ballon de football par un coup de pied du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au tir du ballon de football</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Un ballon de foot	<b>Assistance totale</b>
2. Un but avec un filet	L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
3. Du ruban pour signaler la ligne de départ	<b>Assistance partielle</b>
	L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
	<b>Autonomie</b>
	L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

### **Description de l'Épreuve d'envoi d'un coup de pied du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Marquez une ligne de départ.
2. Placez le filet / le but à moins de huit mètres (26 pieds) de la ligne de départ.
3. Placez l'athlète debout ou assis derrière la ligne de départ, avec ou sans assistance.
4. Placez le ballon au sol, face à l'athlète.
5. Incitez l'athlète à envoyer d'un coup de pied le ballon en direction du but.
6. L'athlète envoie d'un coup de pied le ballon en direction du but, avec ou sans assistance.

### **Les activités introductives pour l'Épreuve d'envoi d'un coup de pied du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Placez l'athlète en face du ballon, dans la position la plus fonctionnelle pour lui, de sorte qu'il puisse mouvoir ses jambes ; l'athlète prend contact avec le ballon, avec ses pieds, avec une assistance.
- Placez le ballon face à l'athlète ; l'athlète prend contact avec le ballon, avec ses pieds, sans assistance.

### **Les modifications possibles pour l'Épreuve d'envoi d'un coup de pied du ballon de football du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et le but selon les besoins.
- Placez un entraîneur / un volontaire ou un objet au niveau du but pour servir de motivation.
- Variez la taille, le poids et la couleur du ballon selon les besoins.
- Utilisez un dispositif d'assistance pour marcher selon les besoins.
- Lorsque le ballon pénètre dans le but, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument.

### **Précautions de sécurité**

- Ne laissez pas l'athlète frapper le ballon de football avec sa tête lorsqu'il effectue un tir.
- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Golf	<i>Putting</i>
<b>Le putting du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au putt court.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une balle de golf en plastique	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Un putter de golf (classique, en caoutchouc ou en plastique)	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Une surface plane	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.
4. Une coupe en plastique	

### **Description de l'épreuve de putting**

1. Placez l'athlète debout ou assis, face à la balle, avec ou sans assistance.
2. Placez la cible / la coupelle de practice à moins de deux mètres (six pieds, six pouces) de l'athlète.
3. Placez les mains de l'athlète sur le club, toutes deux alignées, de sorte que la main prioritaire se trouve sous la seconde main, avec ou sans assistance.
4. Incitez l'athlète à balancer le putter et à frapper la balle dans la coupelle de practice.
5. L'athlète fait pivoter son putter pour entrer en contact avec la balle, avec ou sans assistance.

### **Les activités introductives pour l'Épreuve de putting du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète saisit le putter à deux mains, avec une assistance.
- L'athlète saisit et tient le putter avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter son putter avec une assistance.
- L'athlète saisit le putter à deux mains, sans assistance.
- L'athlète saisit et tient le putter sans assistance pendant dix secondes.
- L'athlète saisit le putter et le fait pivoter sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à diriger la balle de golf sur deux mètres en direction de la cible qualifie l'athlète pour l'épreuve du putt court de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de putting du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Réalisez le putt sur le côté du fauteuil roulant selon les besoins.
- Réalisez le putt en utilisant une main, si nécessaire.
- Variez la taille, le poids et la couleur de la balle.
- Augmentez la taille de la coupelle en plastique.
- Augmentez / réduisez la longueur du putter selon les besoins.
- Lorsque la balle entre dans la coupelle de practice, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument.

**Précautions de sécurité**

- Choisissez scrupuleusement le putter de l'athlète pour être sûr qu'il ne se blessera pas, ni ne blessera son entourage.
- Veillez à ce que l'athlète dispose de suffisamment d'espace pour réaliser son putt.
- Pour éviter d'être touché lorsque l'athlète tient dans ses mains le putter, déplacez-vous ou bien mettez vos mains sur les siennes pour l'aider durant son putting.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Patins à roulettes	<i>Position debout et marche</i>
<b>Les positions debout et de marche du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutissent aux phases de positionnement debout et de déplacement avec des patins à roulettes.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Surface plane	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Une barrière à tenir pour arriver jusqu'à la surface de patinage	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

### **Description de l'Épreuve de patinage sur patins à roulettes du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Positionnez l'athlète au sol, avec les jambes étendues en face de lui.
2. Effectuez l'exercice qui consiste à se lever et à se rabaisser (comme sur des patins) en roulant sur les genoux, les deux mains sur un genou avec la tête levée, et se relever et mettre les pieds côte à côte.
3. Une fois en position debout, les bras de l'athlète doivent être étirés pour être en équilibre avec ses genoux fléchis et ses yeux regardant vers l'avant.
4. Effectuez de petites phases de marche sur place.
5. Pratiquez l'exercice en tenant un pied, le tibia en hauteur, pendant trois secondes ; puis faites de même avec l'autre pied.
6. Effectuez des phases de marche sur deux à trois mètres (six à dix pieds).

### **Aptitudes introductives**

- L'athlète est capable de demeurer en position verticale.
- L'athlète est capable de marcher sur deux à trois mètres.

### **Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que deux entraîneurs soient là pour aider les athlètes à se stabiliser lors de leurs premières activités de mise en position verticale.
- Demeurez tout le temps à portée des athlètes.
- Commencez l'entraînement sur une surface non glissante comme par exemple des tapis en mousse.
- Les athlètes peuvent avoir besoin d'aide pour se retourner.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Softball	<i>Epreuve de défense au softball</i>
<b>L'épreuve de défense au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à défendre la balle de softball.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une balle de taille et de poids appropriés (une balle en mousse, une balle souple, une balle de plastique à trou, une balle en plastique) 2. Un gant de défense pour softball	<p><b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

#### **Description de l'Épreuve de défense au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Faites en sorte qu'un entraîneur / un volontaire lance la balle sur une distance inférieure à six mètres (19 pieds, six pouces) par rapport à l'athlète.
2. Placez l'athlète, avec ou sans assistance, debout ou assis, face à l'entraîneur qui détient la balle.
3. L'entraîneur lance la balle en direction de l'athlète.
4. Incitez l'athlète à attraper / défendre la balle lancée.
5. L'athlète attrape la balle à l'aide de ses mains ou d'une main et d'un gant, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de défense au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète se trouve debout ou assis face à l'entraîneur, tout en ayant revêtu le gant de softball, avec une assistance, pendant 10 secondes.
- L'athlète utilise le gant de softball pour arrêter une balle de softball lancée depuis deux mètres (six pieds, six pouces), avec une assistance.
- L'athlète se trouve debout ou assis face à l'entraîneur, tout en portant le gant de softball, sans assistance, pendant 10 secondes.
- L'athlète utilise le gant de softball pour arrêter une balle de softball lancée depuis deux mètres (six pieds, six pouces), sans assistance.

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de défense au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et la personne qui lance la balle.
- Variez la taille, la texture, la couleur et le poids de la balle.
- Modifiez la taille, le poids ou la forme du gant.
- Garnissez le gant d'une bande Velcro et utilisez une balle de tennis ou une balle appropriée qui se collera à la bande Velcro.
- Pour commencer, faites en sorte qu'un entraîneur / un volontaire place la balle au creux du gant de l'athlète.
- Augmentez graduellement la distance entre l'entraîneur / le volontaire et l'athlète.
- Incitez l'athlète à « Regarder la balle ».

**Précautions de sécurité**

- Cette activité nécessite beaucoup d'espace.
- Lorsque vous lancez la balle en direction de l'athlète, veillez à ne pas la lancer trop fort.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Softball</i>	<i>Lancer de la balle de softball</i>
<b>L'épreuve de lancer de balle de softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au lancement de la balle de softball</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une balle de poids et de taille appropriés (une balle en mousse, une balle souple, une balle de plastique à trou, une balle en plastique)</li> <li>2. Un indicateur pour signaler les distances (du ruban pour un marquage au sol, des cônes de signalisation, des cerceaux)</li> </ol>	<p><b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

### **Description de l'Épreuve de lancer au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Placez l'athlète debout ou assis derrière une ligne de lancement, avec ou sans aide.
2. Donnez à l'athlète la balle de softball (mettez-lui dans sa main prédominante ou bien faites-la ramasser par l'athlète lui-même).
3. Incitez l'athlète à lancer la balle.
4. L'athlète lance la balle, avec ou sans assistance.

### **Les activités introductives pour l'Épreuve de lancer au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète tient la balle de softball avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète tient la balle de softball puis la relâche, avec une assistance.
- L'athlète tient la balle de softball puis la pousse par-dessus la table, avec une assistance.
- L'athlète tient la balle de softball sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète tient la balle de softball et la relâche, sans assistance.
- L'athlète tient la balle de softball puis la pousse par-dessus la table, sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir lancer une balle de softball dans une direction voulue sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour le lancement au softball de Special Olympics.*

**Les modifications à même d'être apportées à l'Épreuve de lancer au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Variez la taille, le poids, la couleur et la texture de la balle.
- Utilisez une caisse, un panier ou faites appel à un entraîneur comme motivation pour augmenter la distance.
- Lorsque l'athlète réussit à lancer correctement la balle de softball, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument.

**Précautions de sécurité**

- Cette activité nécessite beaucoup d'espace.
- Veillez à ce que l'athlète retrouve son équilibre après avoir lancé la balle (il ne doit pas tomber).
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Softball</i>	<i>Softball Strike</i>
<b>L'épreuve de prise au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit à frapper la balle de softball.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une balle de poids et de taille appropriés	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Une batte de poids et de taille appropriés	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Un tee d'entraînement / un support / un cône	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

### **Description de l'Épreuve de prise au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Placez l'athlète debout ou assis face à la balle sur le tee d'entraînement / support, avec ou sans assistance.
2. Placez l'athlète en position d'entraînement, tenant sa batte avec son côté dominant, avec ou sans assistance.
3. Incitez l'athlète à frapper la balle pour qu'elle décolle de son tee / support.
4. L'athlète décolle la balle de son tee / support, avec ou sans assistance.

### **Les activités introductives pour l'épreuve de prise au softball**

- L'athlète saisit et tient la batte de ses deux mains pendant dix secondes, avec une assistance.
- L'athlète tient la batte en position d'entraînement pendant cinq secondes, avec une assistance.
- L'athlète effectue des mouvements de balancement avec la batte, avec une assistance.
- L'athlète saisit et tient la batte de ses deux mains sans assistance pendant dix secondes.
- L'athlète tient la batte en position d'entraînement pendant cinq secondes, sans assistance.
- L'athlète fait pivoter sa batte sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir frapper une balle de softball depuis un tee sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour la frappe au softball de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de prise au softball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Permettez à l'athlète de frapper la balle à l'aide d'un seul bras.
- Variez la taille, le poids et la couleur de la balle.
- Variez la taille, le poids et la longueur de la batte.
- Suspendez la balle à portée de l'athlète selon les besoins.
- Utilisez une balle renfermant une clochette, pour qu'elle retentisse chaque fois que la balle est frappée.

**Précautions de sécurité**

- Cette activité nécessite beaucoup d'espace.
- Pour éviter que la balle suspendue, lorsqu'elle revient, ne touche l'athlète, l'entraîneur doit disposer d'une seconde corde lui permettant de contrôler la trajectoire de la balle.
- Veillez à ce que l'athlète retrouve son équilibre après avoir frappé la balle (il ne doit pas tomber).
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Pour éviter d'être touché par l'athlète lorsque celui-ci manipule sa batte, écartez-vous ou bien mettez vos mains sur les siennes pour l'aider.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Tennis de table	<i>Frappe au tennis de table</i>
<b>La frappe au tennis de table du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au renvoi.</b>	
<b>Motor Activities Training Program Table-Tennis Strike Leads to the Return Shot</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une raquette (de ping-pong) de taille et de poids appropriés	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Une balle	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Une surface / dessus de table large	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

#### **Description de la frappe au tennis de table du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Placez l'athlète debout ou assis face à une table, avec ou sans aide.
2. Mettez une raquette dans la main prédominante de l'athlète.
3. Lancez la balle à l'athlète.
4. Incitez l'athlète à frapper la balle avec la raquette.
5. L'athlète frappe la balle, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour la frappe au tennis de table du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète saisit la raquette avec une assistance.
- L'athlète saisit et tient la raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète utilise sa raquette pour frapper une balle immobile, avec une assistance.
- L'athlète saisit sa raquette sans assistance.
- L'athlète saisit et tient sa raquette sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète utilise sa raquette pour frapper une balle immobile, sans assistance.

**Remarque :**

*La capacité à pouvoir renvoyer une balle lancée à la personne qui l'a lancée sans aide de la part de l'entraîneur qualifie l'athlète pour le renvoi de Special Olympics.*

**Les modifications possibles pour la frappe au tennis de table du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez une frappe en revers ou de l'avant-bras.
- Employez votre main pour renvoyer la balle.
- Choisissez une raquette de taille et de poids appropriés.
- Variez la taille, le poids et la couleur de la balle.
- Variez la taille de la surface de la table.
- Suspendez une balle pour enseigner le geste de frappe.
- Variez la vitesse des balles envoyées.
- Placez une clochette à l'intérieur de la balle pour attirer l'attention de l'athlète.
- Lorsque l'athlète réussit à frapper la balle avec sa raquette, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument.

**Précautions de sécurité**

- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Veillez à disposer d'un espace suffisant pour cette activité.
- Évitez d'être touché lorsque l'athlète tient sa raquette.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Tennis	<i>Frappe au tennis</i>
<i>La frappe au tennis du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au coup sur cible au tennis.</i>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Une raquette (taille enfant ; de 17 à 23 pouces de long)  2. Une balle de tennis en mousse	<p><b>Assistance totale</b></p> <p>L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.</p> <p><b>Assistance partielle</b></p> <p>L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier</p> <p><b>Autonomie</b></p> <p>L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.</p>

#### **Description de la frappe au tennis du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

1. Positionnez l'athlète en position assise ou debout.
2. Placez la balle de tennis en mousse sur un support ou un tee d'entraînement à portée de l'athlète.
3. Placez la raquette dans la main de l'athlète, avec ou sans assistance.
4. Incitez l'athlète à frapper la balle de tennis en mousse.
5. L'athlète frappe la balle de tennis en mousse, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour l'Épreuve de frappe au tennis du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- L'athlète saisit la raquette avec une assistance.
- L'athlète saisit et tient la raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette avec une assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète saisit la raquette sans assistance.
- L'athlète saisit et tient la raquette sans assistance pendant cinq secondes.
- L'athlète fait pivoter sa raquette sans assistance pendant cinq secondes.

**Les modifications possibles pour l'Épreuve de frappe au tennis du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Utilisez des dispositifs adaptés pour aider l'athlète à tenir sa raquette.
- Utilisez un ballon pour enseigner le geste de frappe.
- Suspendez une balle en mousse pour enseigner le geste de frappe.
- Réglez la hauteur de la balle en mousse suspendue ou du ballon pour répondre aux besoins de l'athlète.
- Variez la taille et la couleur de la balle de tennis en mousse selon les besoins.
- Modifiez la taille et la longueur de la raquette selon les besoins.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée.
- Évitez de recevoir un coup de raquette lorsque l'athlète essaie de frapper la balle de tennis en mousse.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
Volleyball	<i>Lancer du ballon de volley</i>
<b>Le lancer du ballon de volley du Programme d'entraînement appliqué aux activités de motricité est une activité introductive qui aboutit au tir haut au volley</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Un ballon de volley-ball (entraînement)	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Un filet	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

<p><b>Description de l'Épreuve de lancer du ballon de volley-ball du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Positionnez l'athlète en position debout ou assis à moins de deux mètres (six pieds, six pouces) d'un filet ayant un mètre cinquante de haut (cinq pieds), avec ou sans assistance.</li> <li>2. Donnez à l'athlète un ballon de volley (mettez-lui dans les mains ou bien faites-le ramasser par l'athlète lui-même).</li> <li>3. Incitez l'athlète à lancer le ballon par dessus le filet.</li> <li>4. L'athlète lance le ballon au-dessus du filet, avec ou sans assistance.</li> </ol>
---

<p><b>Les activités introductives pour l'Épreuve de lancer du ballon de volley du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète saisit et tient le ballon de volley avec une assistance pendant cinq secondes.</li> <li>• L'athlète tient le ballon de volley et le relâche, avec une assistance.</li> <li>• L'athlète tient le ballon de volley et le lance en direction du filet, avec une assistance.</li> <li>• L'athlète saisit et tient le ballon de volley sans assistance pendant cinq secondes.</li> <li>• L'athlète tient le ballon de volley et le relâche, sans assistance.</li> <li>• L'athlète tient le ballon de volley et le lance en direction du filet, sans assistance.</li> </ul>
---

**Les modifications possibles pour le lancer du ballon de volley du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Variez la taille, le poids, la couleur et la texture du ballon.
- Abaissez la hauteur du filet si nécessaire.
- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et le filet.
- Lorsque l'athlète réussit à faire passer le ballon par-dessus le filet, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument pour le féliciter.

**Précautions de sécurité**

- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée, en surveillant pour se faire sa posture.
- Demeurez tout le temps à portée de l'athlète.
- Veillez à ce que l'athlète dispose de suffisamment d'espace pour accomplir cette épreuve.

<i>Sport officiel de Special Olympics</i>	<i>Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices</i>
<i>Volleyball</i>	<i>Service haut / service bas</i>
<b>Le service haut / service bas du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices aboutit au service au volley-ball.</b>	

<b>Equipement</b>	<b>Niveaux d'assistance</b>
1. Un ballon de volley modifié	<b>Assistance totale</b> L'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.
2. Un ballon de volley suspendu à portée de l'athlète, selon les besoins	<b>Assistance partielle</b> L'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier
3. Un filet	<b>Autonomie</b> L'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

#### **Description du service au volley-ball**

1. Positionnez l'athlète en position debout ou assis à moins de neuf mètres (vingt-neuf pieds) d'un filet de volley-ball ayant 1 mètre cinquante de haut (cinq pieds), avec ou sans assistance.
2. Donnez à l'athlète un ballon de volley (tenu par l'entraîneur ou l'athlète).
3. Incitez l'athlète à frapper le ballon de volley par une frappe haute / basse.
4. L'athlète frappe le ballon, avec ou sans assistance.

#### **Les activités introductives pour le service bas / service haut du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

##### **Service bas**

- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service bas, avec une assistance.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service bas, sans assistance, pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service bas, sans assistance.

##### **Service haut**

- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient avec une assistance pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service haut, avec une assistance.
- L'athlète utilise un service haut pour frapper le ballon tenu par l'entraîneur, avec une assistance.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service haut, sans assistance, pendant dix secondes.
- L'athlète déplace son bras en un mouvement de va-et-vient, dans le cadre d'un service haut, sans assistance.

- L'athlète utilise un service haut pour frapper le ballon tenu par l'entraîneur, sans assistance.

### **Les modifications possibles pour l'Épreuve de service haut / service bas du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices**

- Variez la taille, le poids et la couleur et la texture du ballon.
- Augmentez / réduisez la distance entre l'athlète et le filet.
- Augmentez / réduisez la hauteur du filet.
- Lorsque les athlètes réussissent à faire passer le ballon par-dessus le filet, faites en sorte qu'une corne ou une clochette retentisse ou que des lumières clignotantes s'allument pour les féliciter.

### **Précautions de sécurité**

- Suspendez un ballon à portée de l'athlète, au niveau de sa taille pour le service bas et juste au-dessus de sa tête pour le service haut.
- Veillez à ce que l'athlète demeure en position équilibrée avant et après avoir frappé le ballon.
- Dans le cas d'un recours à un ballon suspendu, pour éviter que celui-ci ne touche l'athlète lors de son retour, l'entraîneur doit disposer d'un bâton ou d'un crochet pour attraper l'attache et arrêter le ballon.

## SECTION VI ANNEXES

**Annexe A – Glossaire**

**Athlètes déficients profonds** : ceux qui ne possèdent pas les compétences requises pour participer avec succès aux Épreuves de Special Olympics pour athlètes déficients légers.

**Capacité fonctionnelle** : se réfère au seuil de flexibilité et / ou force que possède les athlètes pour réaliser les mouvements souhaités, de même que leurs capacités à comprendre ce qu'on leur demande de faire.

**Autonomie** : l'athlète effectue le mouvement ou la tâche sans la moindre assistance de la part de l'entraîneur.

**Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices (MATP)** : un programme basé sur le sport, conçu pour les athlètes présentant des déficiences intellectuelles sévères ou profondes et dans l'incapacité de prendre part aux compétitions sportives officielles de Special Olympics du fait de leurs capacités et / ou facultés fonctionnelles. Ce programme ne correspond pas à un traitement physique régulier auquel est soumis une personne pour la stimuler ou faire sa rééducation.

**Équipe multidisciplinaire** : une équipe de diagnostic sélectionnée avec pour base le problème présumé de la personne. L'équipe peut comporter les personnes suivantes : médecins, psychologues, travailleurs sociaux, enseignants, physiothérapeutes, orthophonistes, infirmières et autre personnel.

**Assistance partielle** : l'entraîneur peut toucher, guider ou diriger l'athlète, mais il ne doit pas soutenir ou assister l'athlète dans son mouvement entier.

**Entraîneurs pairs** : il s'agit d'une personne ayant le même âge que l'athlète, qui, sous la supervision d'un entraîneur certifié MATP, apporte son concours durant les huit semaines que dure le programme d'entraînement de l'athlète.

**Indications tactiles** : toucher ou déplacer physiquement une partie du corps avant, pendant ou après que la personne ait bougé. Ces indications sont destinées à influencer l'apparition d'un comportement.

**Assistance totale** : l'entraîneur soutient ou assiste l'athlète dans son mouvement entier.

**Indications verbales** : indication verbale avant, pendant et après que la personne ait bougé, pour influencer l'apparition d'un comportement.

**Indications visuelles** : signes visuels ou conditions se produisant avant, pendant ou après que la personne ait bougé. Conçues pour influencer l'apparition d'un comportement.

## ANNEXE B - Références

### Livres – Articles de journaux

Auxter D., Pyfer J., and C. Huettig. 2005. *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. St. Louis: Mosby.

Block, M.E., Conatser, P., Montgomery, R., Flynn, L., Munson, D., & Dease, R. 2001. Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities. *Palaestra* 17(4): 34-39.

Block, M.E. 1992. What is appropriate physical education for students with the most profound disabilities? *Adapted Physical Activity Quarterly* 9: 197-213.

Block, M.E., & Block, V.E. 1999. Functional v. developmental motor assessment for children with severe disabilities. In P. Jansma (Ed.), *The psychomotor domain and the seriously handicapped* (4th. ed.) (pp. 89-100). Lanham, MD: University Press of America.

Bowe, F. 1995. *Birth to five: Early childhood special education*. New York: Delmar.

Bredenkamp S. 1992. *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through 8*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

Cowden, J., and C. Torrey. 1995. A ROADMAP for assessing infants, toddlers, and preschoolers: the role of the adapted motor developmentalist. *Adapted Physical Activity Quarterly* 12: 1-11.

Dummer., Et al. 1987. Attributes of athletes with cerebral palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 4: 278-292.

Fraser, B, Hensinger., R., and J. Phelps. 1987. *Physical Management of multiple handicaps*: Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Gallahue, D.L. & Ozum, J. 1998. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.

Haley S. 1986. Postural reactions in infants with Down Syndrome: relationship to motor milestone development and age. *Journal of the American Physical Therapy Association*, 66: 17-22

Myall J., and G. Desharnair. 1995. *Positioning in a wheelchair, a guide for professional caregivers of the disabled adult*. Thorofare, NJ. Slack.

Meisels S., and S. Provence. 1989. *Screening and assessment: guidelines for identifying young disabled and developmentally vulnerable children and their families*. Washington DC: National Center for Clinical Infant Programs.

Payne, V., and L. acs. 1995. *Human motor development: A lifespan approach*. Mountain View, CA: Mayfield.

Sherrill, C. 2005. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross disciplinary and lifespan*. Madison, WI: McGraw-Hill.

Piper M., and J. Darrah. 1994. *Motor assessment of the developing infant*. Philadelphia: WB Saunders.

Ruoti, R., Morris, D., and A. Cole. 1996. *Aquatics rehabilitation*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Schlein., S, and M. Ray. 1988. *Community recreation and persons with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Company.

Tecklin, J. 1998. *Pediatric physical therapy*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

Trombly, C., and M. Radomski. 2001. *Occupational Therapy for physical dysfunction*. Baltimore: Williams and Wilkins.

Winnick, J. (Ed) 2000. *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woolacott, M. 2000. *Motor control - theory and practical applications*. Baltimore: Lippicott, Williams and Wilkins.

## **Organismes**

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990 Association Drive, Reston, VA 22091. [www.aahperd.org/](http://www.aahperd.org/)

American Foundation for the Blind, Inc., 15 West 16th Street, New York, NJ 10011. [www.afb.org/](http://www.afb.org/)

Association for Persons with Severe Handicaps, 7010 Roosevelt Way, NE, Seattle, WA 98115. [www.tash.org](http://www.tash.org)

Epilepsy Foundation of America, 4351 Garden City Drive, Suite 406, Landover, MD 20785.  
[www.epilepsyfoundation.org/](http://www.epilepsyfoundation.org/)

Council for Exceptional Children, 1920 Association Drive, Reston, VA 22091. [www.cec.sped.org/](http://www.cec.sped.org/)

Information Center for Individuals with Disabilities, 20 Providence Street, Room 329, Boston, MA 02116

National Down Syndrome Society, 141 5th Avenue, New York, NY 10010. [www.ndss.org/](http://www.ndss.org/)

National Easter Seal Society, 2023 W. Ogden Avenue, Chicago, IL 60612. [www.easterseals.com/](http://www.easterseals.com/)

National Head Injury Foundation, 280 Singletary Lane, Framingham, MA 01701. [www.headinjury.com/](http://www.headinjury.com/)

National Paraplegia Foundation, 333 North Michigan Avenue, Chicago, IL 60601. [www.sp-foundation.org/](http://www.sp-foundation.org/)

National Spinal Cord Injury Foundation, 369 Elliot Street, Newton Upper Falls, MA 02164. [www.spinalcord.org/](http://www.spinalcord.org/)

National Wheelchair Athletic Association, 2107 Templeton Gap Road., Suite C, Colorado Springs, CO 80907.  
[www.wsusa.org/wsusa/](http://www.wsusa.org/wsusa/)

Special Olympics, Inc., 1133 19th Street, NW, Washington, DC 20005. [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

United Cerebral Palsy Association, 66 E. 34th Street, New York, NY 10016 [www.ucp.org/](http://www.ucp.org/)

United States Association for Blind Athletes, 55 West California Avenue, Beach Haven Park, NJ 08008.  
[www.usaba.org/](http://www.usaba.org/)

## Annexe C – Questions de santé et de sécurité

Les mouvements qui gênent la performance de l'athlète

Il se peut que certains athlètes du Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices possèdent des capacités de développement de leurs aptitudes motrices très limitées. À la naissance nous possédons tous environ une centaine de réflexes, dont les réflexes primitifs, qui sont des réponses involontaires au stimulus. Le stimulus relatif à un réflexe peut inclure la position dans laquelle l'athlète se trouve, penché ou tournant la tête, un contact ou un bruit. À ce stade précoce de développement, les athlètes contrôleront peu leur position et auront un seuil limité de contrôle volontaire des mouvements. Le développement supplémentaire des capacités motrices dépend de l'existence de ces réflexes émanant des capacités croissantes de l'athlète à les contrôler. Le fait de ne pas perdre ou d'intégrer ces réflexes à un niveau supérieur de développement des capacités motrices gêne les mouvements plus avancés. Lorsqu'un athlète du MATP reste à la phase primitive précoce du développement de ses capacités motrices, cela perturbe alors ses performances athlétiques.

En vue de planifier des activités appropriées aux athlètes du MATP, les entraîneurs certifiés MATP doivent connaître les mouvements qui gênent les performances des athlètes. Certains de ces mouvements sont source de problèmes lors de l'exécution d'activités sportives, tandis que d'autres empêchent les athlètes d'effectuer des aptitudes sportives sans assistance. Les athlètes peuvent présenter un sens de l'équilibre précaire ou ne pas contrôler leur tête, ou tourner ou bouger difficilement leur torse. D'autres peuvent débuter un mouvement et l'interrompre du fait de l'existence d'un bruit ou d'autres stimulus dans la pièce, ce qui peut déclencher un mouvement brusque d'une partie du corps ou de tout le corps ; cette situation peut donner lieu à des mouvements non souhaités, incontrôlés, à même de compromettre la sécurité ou le positionnement de l'athlète. De pair avec une déficience intellectuelle sévère ou profonde, certains athlètes du MATP peuvent présenter des signes d'altération de leur système nerveux central, y compris :

- Tonicité musculaire altérée
- Contrôle de la tête précaire
- Rétention des réflexes primitifs et des réactions
- Capacité limitée à tourner ou bouger le tronc
- Mouvements involontaires
- Démarche altérée
- Équilibre précaire
- Sensibilité de leurs parties corporelles absente ou altérée

Les entraîneurs du MATP doivent connaître les différences qui existent en matière de tonicité musculaire, de réflexes et de réactions, ceci en vue d'éviter toute blessure grave aux athlètes et de les aider à réaliser le plus d'activités sportives possibles. En vue d'obtenir ces informations, les entraîneurs doivent se concerter avec les parents, soignants, éducateurs d'éducation physique adaptée, physiothérapeutes, ergothérapeutes et / ou infirmières. La tonicité musculaire, les réflexes et réactions suivants font partie intégrante du Programme de formation des entraîneurs relatif au Programme d'entraînement appliqué aux activités motrices.

### Tonicité musculaire

La tonicité musculaire, à savoir la tension (raideur) d'un muscle, est contrôlée par le système nerveux central. La tonicité musculaire est utilisée pour maintenir la posture et procurer une coordination des mouvements et des activités en général. Bien que la tonicité musculaire soit contrôlée par le système nerveux central, les individus

peuvent changer volontairement la tension d'un muscle (à savoir fléchir un muscle). Toute tonicité musculaire anormale risque d'affecter la force de l'athlète, sa souplesse, son agilité, sa forme physique, son endurance, sa capacité cardiovasculaire et les performances globales d'une aptitude sportive.

Il existe trois types de tonicité musculaire engendrés par des problèmes du système nerveux central qui sont susceptibles d'influencer le mouvement d'un athlète du MATP. Il s'agit de la tonicité musculaire hypotonique, de la tonicité musculaire hypertonique et de la tonicité musculaire fluctuante. Dans le cas de la tonicité musculaire hypotonique, la tension au niveau du muscle est très faible, voire inexistante. On dit que ces athlètes ont une tonicité musculaire faible. De nombreux athlètes atteints du syndrome de Down ont des articulations très souples (des articulations molles) car les muscles entourant les articulations sont hypotoniques. Dans le cas de la tonicité musculaire hypertonique, la tension au niveau du muscle ou des groupes de muscles est trop importante. Cela gêne l'aptitude de l'athlète à bouger les membres ou les articulations contrôlés par les muscles hypertoniques. Dans le cas de la tonicité musculaire fluctuante, l'athlète peut avoir des muscles qui fluctuent entre tonicité musculaire trop importante et tonicité musculaire trop faible.

### Préhension palmaire

La préhension palmaire est un réflexe qui déclenche chez un individu le geste de saisir un objet placé dans la paume de sa main. Les athlètes qui fonctionnent au premier stade de développement doivent être capables de saisir un doigt ou un objet placé dans leurs paumes de mains. S'ils sont passés au second stade de développement, ils peuvent saisir une balle et la relâcher pour ramasser un autre objet ou une balle. De nombreux athlètes sont capables de saisir une balle mais ne peuvent la relâcher du fait de l'existence du réflexe (persévération du réflexe). Le fait d'apprendre à relâcher l'objet peut nécessiter de la part de l'entraîneur beaucoup de patience et prendre un temps considérable pour l'athlète.

### Réflexe de surprise

Le réflexe de surprise incite l'athlète à courber soudainement le dos et à étendre les bras et les jambes. Le stimulus induisant le réflexe de surprise peut être un bruit fort, un mouvement soudain de la tête de l'athlète, une lumière étincelante ou même un frôlement de l'abdomen. Une fois le réflexe initial déclenché, l'athlète va se relâcher et reprendre sa position d'origine. Il est important pour un entraîneur et / ou un entraîneur pair de savoir qui sont les athlètes qui retiennent le réflexe de surprise. Un athlète qui possède le réflexe de surprise et qui est laissé sans surveillance ou mal sécurisé dans son fauteuil roulant risque d'être gravement blessé.

### Réponse à la gravité

Les réponses à la gravité sont déclenchées lorsque vous placez un athlète sur le dos ou sur le ventre. La gravité agit sur la tête et tire l'athlète vers la surface d'appui (le sol). Ces réponses à la gravité permettent aux individus de développer leur aptitude à bouger volontairement leurs membres et à conserver une posture et un équilibre. Les mouvements incluent un raidissement des bras et des jambes, en les repliant le long du corps et en les dressant contre l'attraction de la gravité. Les réflexes et réactions suivants peuvent gêner les performances de l'athlète.

### Réflexe tonique labyrinthique en décubitus ventral (TLDV)

Le réflexe tonique labyrinthique en décubitus ventral se produit lorsque l'athlète est mis sur le ventre. Les membres de l'athlète et sa tête seront involontairement attirés vers la surface d'appui en position fléchie. Dans ce cas, la tête penche vers la poitrine tandis que les hanches, les genoux et les épaules penchent ou se plient vers la surface ou sous le ventre de l'athlète. Le réflexe peut être d'une telle intensité que l'athlète peut décoller ses hanches du sol. Le réflexe tonique labyrinthique en décubitus ventral est plus évident si vous installez un athlète sur une planche à roulettes, avec sa tête et ses membres penchés vers le sol.

### Réflexe tonique labyrinthique en décubitus dorsal (TLDD)

Lorsque l'athlète qui garde le réflexe tonique labyrinthique en décubitus dorsal est mis sur le dos, la réponse à la gravité déclenche une extension de ses membres et de sa tête. La partie arrière de la tête appuie sur la surface du sol et les bras et les jambes sont également attirés vers la surface d'appui / le sol. Dans des cas extrêmes, la courbure de la nuque est si importante que le tronc se soulève du sol, laissant ainsi le poids de l'athlète reposer sur ses épaules et ses hanches.

Il se peut que certains athlètes du MATP continuent de présenter des signes de réflexes TLDV et TLDD. En présence de ces deux réflexes les athlètes éprouveront des difficultés à lever la tête ou tout autre membre contre la force de gravité. Ils ne possèdent pas la force musculaire leur permettant de surmonter la gravité qui les attire vers le sol. Le fait de mettre ces athlètes sur le dos et de leur demander de redresser la tête ou de lever un bras pour toucher une balle les met dans une situation où ils vont être amenés à tomber souvent. Les entraîneurs doivent les observer avec beaucoup d'attention, ceci dans la mesure où ils se fatiguent rapidement et ont des difficultés à se redresser ou bien à rester debout pendant un certain laps de temps. S'ils sont assis dans un fauteuil et qu'ils essayent de frapper une balle, il se peut qu'ils se laissent lentement emporter par la gravité et glissent de leur fauteuil ou reposent lourdement sur la surface d'appui / la table / le plateau.

#### Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

Le réflexe tonique asymétrique du cou se produit lorsque la tête de l'athlète est tournée vers la droite ou la gauche. Lorsque le visage de l'athlète est tourné vers la partie droite du corps, le bras et la jambe du côté droit s'étirent tandis que le bras et la jambe du côté gauche fléchissent. Cette position s'apparente à une position d'escrimeur. Si la tête de l'athlète est tournée vers la gauche, la situation inverse se produit : le bras et la jambe sur le côté gauche s'étirent tandis que le bras et la jambe sur le côté droit fléchissent.

Lorsque le réflexe tonique asymétrique est maintenu, les athlètes sont incapables de faire certains mouvements. Si un athlète essaie de lancer une balle et de tourner la tête pour regarder la balle, le bras de ce côté-ci va s'étendre. Comme le bras est droit, le seul moyen qu'il a de pouvoir lancer la balle depuis cette position consiste à bouger tout son bras depuis l'épaule. Les athlètes peuvent aussi éviter de regarder le bras qui est en train de lancer, ce qui leur permet de plier (fléchir) le bras et de lancer la balle. Le fait de retenir ce réflexe entrave également les facultés des athlètes lorsqu'ils marchent. Le fait de regarder vers un côté du corps risque de provoquer un effondrement de la jambe opposé et la chute de l'athlète.

Les athlètes présentant un réflexe tonique asymétrique du cou peuvent également avoir des difficultés à utiliser leurs deux mains ou leurs deux bras ensemble. Le fait que l'athlète tourne sa tête d'un côté ou de l'autre provoque une flexion d'un bras et une extension de l'autre. Les athlètes qui manifestent ce réflexe doivent avoir une balle ou un autre élément d'équipement sportif posé au milieu du corps pour que leur tête n'ait pas à tourner. Si la balle ou un autre équipement sportif ne sont pas placés proches de la moitié de leur corps, le réflexe sera déclenché et ils seront incapables de réaliser la tâche sportive.

#### Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

Le réflexe tonique symétrique du cou se produit lorsque la tête (cou / menton) est penchée vers l'avant ou vers l'arrière. Les bras réalisent le même mouvement que la tête, tandis que les jambes effectuent le mouvement opposé. Par exemple, lorsque la tête de l'athlète (menton) est penchée vers la poitrine, il se produit également un fléchissement des bras et une flexion des jambes. Si vous étirez le cou de l'athlète, en bougeant sa tête vers son dos, ses bras s'étendent et ses jambes fléchissent.

Les athlètes qui ont encore ce réflexe auront des difficultés à effectuer certains types de compétences sportives. Par exemple, lorsqu'un athlète essaie de putter une balle de golf et qu'il penche sa tête vers le bas pour regarder la balle, le mouvement de sa tête déclenche le réflexe tonique symétrique du cou. Cela provoque chez l'athlète non seulement une flexion des bras, mouvement qui éloigne le putter de la balle, mais également un raidissement des

jambes de l'athlète.

Le réflexe tonique symétrique du cou entrave également la marche. Si un athlète est en train de marcher et qu'il regarde en l'air, ses bras vont s'étirer et ses jambes fléchir. Cela provoque un effondrement des jambes et la chute de l'athlète. La seule façon qu'à l'athlète de marcher, c'est de garder la tête en position neutre sans la pencher vers le bas (en avant) ou bien en arrière. Les activités pour les athlètes présentant le réflexe tonique symétrique du cou doivent être scrupuleusement sélectionnées pour éviter que l'athlète ne se retrouve en danger ou que ses chances de réussite soient entravées.

#### Réflexe d'appui positif

Le stimulus pour le réflexe d'appui positif correspond au contact du coup de pied avec le sol ou la surface d'appui. Les athlètes qui n'ont pas intégré le réflexe d'appui positif vont bloquer les genoux lorsque leurs avant-pieds vont entrer en contact avec le sol ou une surface en dur. Cette rigidité ou raideur des jambes entravent leur capacité à marcher. Les athlètes qui présentent encore le réflexe d'appui positif ont tendance à marcher sur leurs avant-pieds et ne sont pas en mesure de poser le talon en avant lorsqu'ils marchent.

La rétention du réflexe d'appui positif apparaît également évidente lorsqu'un athlète essaie de s'asseoir dans un fauteuil ou de se lever d'un fauteuil. Si son avant-pied touche le sol, ses jambes vont s'étirer avec force (extension rapide) et l'athlète va s'affaler dans le fauteuil ou bien tomber du fauteuil. Par conséquent, pour s'asseoir dans un fauteuil et en sortir, l'athlète doit poser à terre en premier tout le pied ou les talons. Pour ce faire, un athlète qui essaie de se mettre debout avance en avant sur le siège du fauteuil, avant de poser ses pieds au sol ; et un athlète qui essaie de s'asseoir sur un siège recule ses hanches vers le siège du fauteuil avant de s'asseoir dessus.

#### Réactions d'appui

Les réactions d'appui, appelées également parachute ou réactions d'extension protectrices, sont utilisées pour maintenir un équilibre. La première à apparaître concerne la réaction d'appui vers l'avant. Les mains de l'athlète sont positionnées sur le sol, devant le corps, avec les paumes tournées vers la surface. Au premier stade de développement, les athlètes sont capables de maintenir une position assise équilibrée en plaçant leurs mains sur le sol de par et d'autre de leur corps. Au second stade de développement, ils peuvent s'asseoir en plaçant leurs mains sur le sol derrière eux.

Une attention toute particulière doit être portée aux athlètes ayant uniquement développé la capacité à se maintenir avec les mains placées devant leur corps. S'ils retirent une main du sol pour pousser une balle, il est fortement possible qu'ils perdent leur équilibre et qu'ils tombent sur le côté ou sur le dos. Les entraîneurs doivent être à même d'apporter un soutien supplémentaire au niveau du dos et de chaque côté des athlètes.

### Questions de santé

Les athlètes atteints de déficiences graves ou profondes peuvent présenter un certain nombre de problèmes de santé. Ces problèmes courants incluent une fonction artérielle en baisse, une circulation sanguine faible, de l'asthme, une incapacité à tolérer des températures extrêmes et des réactions allergiques graves. Les sections suivantes procurent à l'entraîneur MATP des informations sur certains des problèmes élémentaires de santé.

### Douleurs de pression

Les douleurs de pression (ulcères de décubitus) sont des irritations ou douleurs cutanées provoquées par une compression constante. Elles se produisent sur la partie du corps qui se trouve en contact constant avec une surface comme par exemple une chaise, un fauteuil roulant ou un lit. Bien que la douleur de pression ne soit pas causée par les activités sportives, elle peut gêner les capacités de l'athlète à participer à ces activités. Une fois les douleurs de pression présentes, elles sont difficiles à contrôler et peuvent interrompre le programme d'entraînement de l'athlète. Le traitement doit être fourni par les parents de l'athlète et du personnel médical formé.

### Médicaments

Les entraîneurs doivent connaître les médicaments que prennent leurs athlètes, de même que les effets secondaires associés à ces médicaments. Il existe toute une variété de médicaments prescrits pour les athlètes atteints de déficiences profondes, qui provoquent des effets secondaires susceptibles d'interrompre la participation de l'athlète, à savoir somnolence, double vision, problèmes d'équilibre et crampes. Certains médicaments augmentent également la sensibilité de l'athlète à une exposition à la chaleur ou au soleil. L'exposition au soleil, même sur une courte durée, peut provoquer chez un athlète des coups de soleil ou une déshydratation forte, des crampes de chaleur, un épuisement dû à la chaleur ou bien un coup de chaleur.

### Hydratation

L'hydratation préoccupe tous les athlètes mais c'est une question de santé encore plus compliquée dans le cas des athlètes du MATP qui ne peuvent exprimer leurs besoins en liquides. La déshydratation peut faire monter la température corporelle de l'athlète et provoquer des crampes musculaires, un épuisement dû à la chaleur ou un coup de chaleur. Les entraîneurs doivent prendre des mesures pour éviter que leurs athlètes subissent une déshydratation. Surveiller les athlètes présentant une transpiration excessive, un signe indicateur d'un épuisement dû à la chaleur, et pour les athlètes arrêtant de transpirer ou qui ont chaud mais la peau sèche, un signe indicateur d'un coup de chaleur. Ces indications impliquent que l'athlète soit rapidement mis à l'abri du soleil, et recouvert de serviettes fraîches et abreuvé en eau.

### Crises

Certains athlètes MATP peuvent être atteints d'épilepsie. Les entraîneurs des athlètes atteints de troubles épileptiques doivent demander des informations auprès des parents / soignants sur les soins particuliers à prodiguer aux athlètes pendant et après une attaque. Même si la cause des troubles épileptique n'est pas toujours connue, les entraîneurs doivent connaître l'état de santé de leurs athlètes, être à même de comprendre les signes indicateurs d'une crise d'épilepsie et de savoir protéger l'athlète lors d'une crise. Il existe plusieurs types de crises d'épilepsie mais seuls les crises de petit mal et de grand mal épileptiques (des termes différents peuvent être employés suivant les pays pour désigner ce type d'épilepsie) sont abordées ci-dessous.

Les crises épileptiques de petit mal se produisent soudainement et se traduisent par une perte de connaissance qui peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes. L'athlète en général ne présente aucun signe avant-coureur et n'a pas conscience qu'il vient de traverser une crise épileptique de petit mal. Dans la plupart des cas, l'athlète ne

tombe pas ; il continue d'être debout ou bien assis dans son fauteuil.

Les crises épileptiques de grand mal sont plus graves. Les athlètes peuvent éprouver certains signes avant-coureurs (appelés une aura) de la crise d'épilepsie. L'aura ou les signes avant-coureurs peuvent comporter une odeur particulière, une sensation de démangeaison ou des troubles visuels. Les crises de grand mal durent en général quelques minutes pendant lesquelles l'athlète va tomber par terre et avoir le corps secoué de mouvements saccadés ou de tressautements, tout en subissant une perte de connaissance. Il est préférable que les athlètes atteints de crises d'épilepsie portent un casque car lors des chutes, ils risquent de se blesser à la tête.

Il est très important de protéger l'athlète pour éviter qu'il ne se blesse lors des crises d'épilepsie de grand mal. Chaque fois que cela s'avère possible, les entraîneurs doivent baisser l'athlète jusqu'au niveau du sol et ensuite enlever tous les équipements ou les objets potentiellement dangereux présents à proximité de l'athlète. Une fois la crise d'épilepsie passée, les entraîneurs doivent permettre à l'athlète de se reposer.

### Mouvements involontaires

Certains athlètes atteints de déficiences intellectuelles sévères ou profondes effectuent des mouvements involontaires pouvant leur faire mal ou bien susceptibles de blesser leur entourage. Ces mouvements vont des spasmes musculaires légers aux spasmes intenses saisissant tout le corps. Ils peuvent survenir en réponse à un bruit sourd inattendu, à un choc ou mouvement soudains (réflexe de surprise) ; ou à une distension musculaire supérieure au déplacement autonome normal de l'athlète, ou à un étirement musculaire trop rapide (réflexe d'étirement). Ainsi, on peut observer par exemple le réflexe d'étirement lorsqu'un entraîneur aide un athlète à atteindre une balle au-delà de son rayon d'action. En réponse, l'athlète effectue une contraction musculaire puissante qui fait que son bras est repoussé, pour se retrouver en position initiale. Pour éviter le réflexe de surprise, il est vivement conseillé aux entraîneurs d'aider les athlètes à bouger lentement leurs membres dans leur rayon normal de mouvement, de garder la position pendant quelques secondes, puis de ramener lentement leur membre en position initiale. De plus, le fait de laisser l'athlète se reposer périodiquement permet d'éviter toute contraction musculaire non désirée qui pourrait gêner le développement des capacités sportives. Les entraîneurs doivent faire attention à ne pas confondre cette réponse avec de la colère ou des comportements agressifs.

### Dispositifs de mobilité

Il se peut que les athlètes MATP atteints de déficiences intellectuelles sévères ou profondes nécessitent une assistance à partir de dispositifs de mobilité tels que des entraîneurs de marche, des cannes, des appareils de soutien, des déambulateurs ou des fauteuils roulants. Dans la mesure où ces athlètes vont participer au MATP, les entraîneurs ont besoin de connaître les dispositifs de mobilité des athlètes. Cela signifie savoir comment fonctionne ce dispositif et la manière dont il aide l'athlète dans son activité sportive. Les entraîneurs doivent également savoir comment entretenir les dispositifs de mobilité utilisés dans leur programme (à savoir si les freins fonctionnent correctement, si les batteries sont chargées, etc.).

### Transférer un athlète

Le transfert est un terme utilisé pour décrire le déplacement d'un athlète d'un lieu, d'un fauteuil roulant ou d'un équipement vers un autre. L'entraîneur MATP a pour responsabilité de fournir et / ou de superviser toute assistance requise par un athlète participant aux séances MATP ou aux événements. En vue de s'acquitter de ses responsabilités, l'entraîneur doit connaître les exigences locales en matière d'entraînement à l'attention des personnes ayant un rôle de personnel assistant ou assistant de transfert. Ces exigences varient selon les pays et les localités. Les athlètes du MATP présentent des niveaux de force et des degrés de capacité à se déplacer sans assistance qui varient.

Les éléments à prendre en considération avant de transférer un athlète

1. Quel est le poids de l'athlète ? Quel est le poids de l'entraîneur ? Selon les directives usuelles concernant le soulèvement, il faut habituellement une personne par tranche de poids de 50 livres soulevée (22 kilogrammes). Conformément à ces directives, cela signifie qu'un athlète pesant 100 livres (45 kilogrammes) doit être transféré par deux entraîneurs.
2. L'athlète souffre-t-il de troubles épileptiques ?
3. L'athlète présente-t-il des difformités articulaires, des luxations articulaires et / ou des contractures musculaires ?
4. L'athlète a-t-il des tiges Harrington au niveau du dos pour corriger une scoliose ?
5. L'athlète présente-t-il une activité de réflexe anormale telle qu'un élan extenseur ou un réflexe de surprise ?
6. L'athlète a-t-il en mesure d'aider lors du transfert ?
7. Comment l'athlète préfère-t-il aborder sa situation de transfert ? Assurez-vous de parler avec l'athlète de ses préférences chaque fois que cela s'avère possible.

Certains athlètes peuvent nécessiter ou désirer pratiquer l'activité sportive à partir de leur fauteuil roulant, tandis que d'autres peuvent vouloir être déplacés vers une chaise ou bien par terre. Les athlètes peuvent également nécessiter de l'aide lors de leur transfert de et vers leur fauteuil roulant pour entrer dans un bassin, dans une voiture ou aller aux toilettes. Les entraîneurs doivent se concerter avec les parents de l'athlète, les soignants, le physiothérapeute, l'ergothérapeute et / ou l'infirmière en vue de définir le mode de transfert le plus sécurisant pour déplacer l'athlète. Les conseils suivants, descriptions et illustrations couvrent les transferts les plus courants dont ont besoin les athlètes MATP.

#### **Remarque :**

Il existe toute une variété d'équipements utilisables pour aider lors des transferts, dont des palans, des courroies et des rampes. Les entraîneurs doivent se concerter avec les parents de l'athlète, les soignants, le physiothérapeute, l'ergothérapeute et / ou l'infirmière en vue de déterminer quel type d'équipement l'athlète utilise le plus souvent et son mode d'utilisation approprié.

Effectuer un transfert du fauteuil roulant vers le sol

1. Faites face à l'athlète et expliquez ce que vous êtes en train de faire.
2. Préparez tout le matériel de transfert et les éléments avant de commencer à lever l'athlète (une chaise, un tapis, etc.).
3. Raccourcissez la distance entre l'athlète et l'endroit où il / elle va être transféré(e).
4. Bloquez les freins du fauteuil roulant.
5. Enlevez toutes les pièces démontables du fauteuil roulant qui pourraient entraver le bon déroulement du transfert.
6. Desserrez toute les sangles qui sécurisent l'athlète au fauteuil.
7. Laissez l'athlète participer au transfert.
8. Faites appel à un ou deux entraîneurs, selon les besoins, pour garantir la sécurité aussi bien de l'athlète que de l'entraîneur.

9. Désignez un entraîneur pour diriger le soulèvement.
10. Utilisez un signal établi par l'entraîneur directeur, comme par exemple un décompte, pour synchroniser l'opération.
11. Préparez-vous à la levée, en ayant un entraîneur debout à côté du fauteuil roulant et glissez les deux bras sous les cuisses de l'athlète (en soutenant l'athlète au niveau des hanches).
12. Terminez avec l'autre entraîneur positionné derrière le fauteuil roulant, en passant sous les bras de l'athlète, et en saisissant les avant-bras de l'athlète et en appuyant ses avant-bras contre son torse. La partie supérieure du corps de l'athlète va reposer sur les bras de l'entraîneur, il est donc primordial que l'entraîneur saisisse fermement les avant-bras de l'athlète.

#### Transfert à une personne à partir du sol

Un transfert à une ou deux personnes peut être utilisé pour déplacer l'athlète depuis un tapis vers un fauteuil roulant. Lorsque vous soulevez l'athlète, il est important que vous agissiez en redressant les genoux et les hanches tout en maintenant l'athlète contre votre corps. Vous évitez ainsi toute tension inutile au niveau du dos. Suivez les étapes mentionnées ci-dessous pour effectuer un transfert à une personne à partir du sol.

1. Expliquez à l'athlète ce que vous allez faire.
2. Positionnez le fauteuil roulant à proximité de l'athlète et bloquez les freins.
3. Enlevez toutes les pièces démontables du fauteuil roulant qui pourraient entraver le bon déroulement du transfert.
4. Accroupissez-vous au niveau des hanches de l'athlète en pliant à la fois ses genoux et ses hanches.
5. Glissez un bras sous les cuisses (près des hanches) de l'athlète et l'autre bras autour de la taille de l'athlète, en passant votre bras dans son dos.
6. Redressez les genoux et la taille, marchez jusqu'au fauteuil roulant et posez l'athlète sur le siège.

#### Transfert à deux personnes à partir du fauteuil roulant

1. Expliquez à l'athlète ce que vous êtes en train de faire.
2. Bloquez les freins du fauteuil roulant.
3. Enlevez toutes les pièces démontables du fauteuil roulant qui pourraient entraver le bon déroulement du transfert.
4. Positionnez un entraîneur de chaque côté de l'athlète
5. Faites en sorte que les bras d'un entraîneur soient passés sous les aisselles de l'athlète et saisissez les avant-bras de l'athlète en vous positionnant face à son corps. Les avant-bras de l'entraîneur appuient les bras de l'athlète contre le torse de l'athlète tandis que la partie supérieure du corps de l'athlète repose sur les bras de l'entraîneur. Il est primordial que l'entraîneur tienne fermement les avant-bras de l'athlète.
6. Glissez les deux bras de l'autre entraîneur sous les jambes de l'athlète en effectuant une boucle avec les avant-bras à hauteur des hanches.
7. Désignez un des deux entraîneurs pour diriger le soulèvement.
8. Synchronisez le soulèvement en redressant simultanément les genoux et les hanches.

#### Transfert à deux personnes dans la piscine

1. Continuez en suivant tous les conseils pour un transfert du fauteuil roulant vers un tapis (au sol).
2. Désignez un entraîneur pour soutenir le dos de l'athlète et amener l'athlète en position assise avec les jambes dans la piscine.
3. Positionnez le deuxième entraîneur dans la piscine pour faire face à l'athlète et placer deux bras sous le haut des jambes de l'athlète (en appuyant l'athlète contre les hanches).
4. En se tenant derrière l'athlète, le premier entraîneur passe ses bras sous ceux de l'athlète, et saisit la partie supérieure des avant-bras de l'athlète tout en gardant les bras de l'athlète appuyés contre son torse. Il est primordial que l'entraîneur tienne fermement les avant-bras de l'athlète.
5. Désignez un entraîneur pour diriger le soulèvement.
6. Utilisez un signal, comme par exemple un décompte, pour synchroniser l'entrée dans la piscine.
7. Lors de son entrée dans l'eau, l'athlète doit être soutenu par les bras des entraîneurs.

Transfert à deux personnes hors de la piscine

1. Amenez l'athlète près du bord de la piscine (en le faisant flotter sur le dos, marcher, etc.), en veillant à ce que le dos de l'athlète soit contre la paroi de la piscine.
2. Demandez à un entraîneur (qui ne se trouve pas dans la piscine) de s'accroupir au bord de la piscine, puis de passer ses bras sous ceux de l'athlète et de saisir le haut des avant-bras de l'athlète. Gardez les avant-bras contre le torse de l'athlète tout en faisant reposer le corps de l'athlète sur les bras de l'entraîneur. Tenez fermement les avant-bras de l'athlète.
3. Positionnez le deuxième entraîneur dans la piscine pour faire face à l'athlète et placer deux bras sous le haut des jambes de l'athlète (en appuyant l'athlète contre les hanches).
4. Désignez un entraîneur pour diriger le soulèvement.
5. Utilisez un signal, comme par exemple un décompte, pour synchroniser la sortie de la piscine.
6. Mettez l'athlète en position assise avec les jambes dans la piscine.



**Annexe D – Exemple de Programme pour la formation des entraîneurs**



École  
pour Special

Passer au niveau



d'enseignement  
Olympics –  
suivant



des activités motrices



Où :

Quand :

Programme :

08h30 – 09h00 Inscription (petits pains, fruits, jus et café à disposition)

09h00 – 9h45 I : Présentation du programme MATP

- Importance du programme
- Sept activités élémentaires
- Philosophie du programme

09h45 – 10h15 II : Les exigences de l'entraînement

- Techniques
- Équipement
- Évaluation
- Révision des positions & des changements – Exercices classiques

10h15 Pause

10h30 – 11h30 III : Élaboration d'un programme d'activités

- Activités d'échauffement et d'étirement
- Activités motrices ayant trait au sport

11h30 - 12h15 Déjeuner

12h15 – 12h50 IV : Le programme MATP en action – Démonstrations réalisées par XXXX élèves de

l'École

- 12h50 – 14h00 V : La théorie mise en pratique (pause choisie durant le cours)  
Travail en groupes restreints (Conception d'un programme d'activités MATP au sein d'un sous-groupe et démonstration pour le groupe)  
Partage des meilleurs exercices parmi le Groupe
- 14h00 -14h45 VI : Mise en place du programme  
Faire partie intégrante de Special Olympics  
Diriger une Journée Challenge – Comment / Comment s'améliorer  
Implication des Elèves en tant que Partenaires / Entraîneurs
- 14h45 – 15h00 VII : Compte-rendu sur la formation ; Évaluation et Certification