

Développement à long terme de l'athlète

pour les athlètes ayant une
déficience intellectuelle

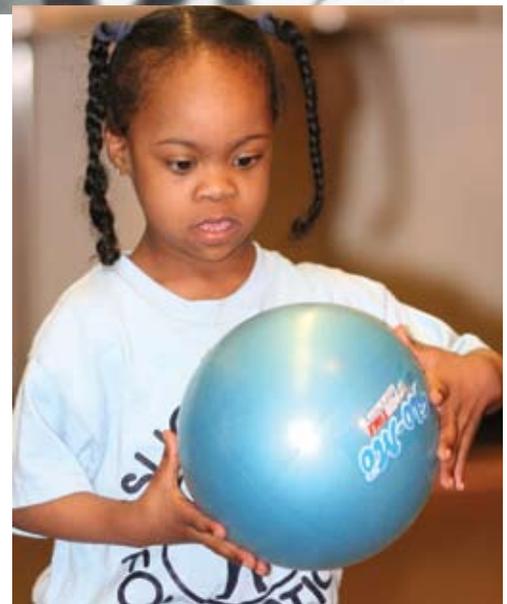
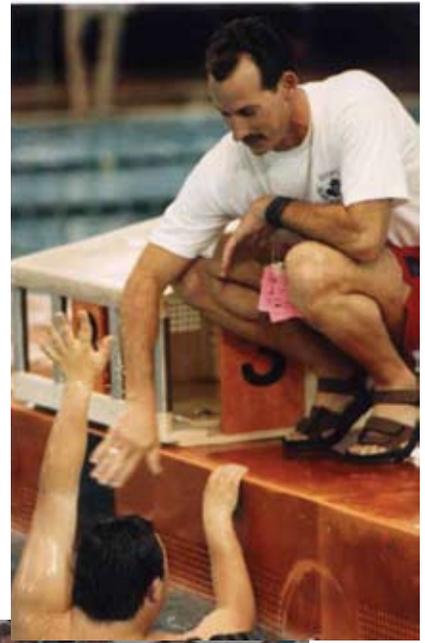


Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada



Table des matières

Sommaire	3
À propos du présent document	5
Qu'est-ce que le DLTA?	6
■ Maximisation de la capacité	7
■ Lacunes	8
■ Aller de l'avant – Comblé les lacunes	9
Introduction : personnes ayant une déficience intellectuelle et DLTA	10
11 facteurs clés du DLTA	11
■ Facteur clé n° 1 : Fondements	11
■ Facteur clé n° 2 : Spécialisation hâtive et spécialisation tardive	12
■ Facteur clé n° 3 : Âge biologique	12
■ Facteur clé n° 4 : Capacité d'entraînement et périodes critiques de développement	13
■ Facteur clé n° 5 : Développements physique, technique, psychologique et de mode de vie	15
■ Facteur clé n° 6 : Entraînement et périodisation	17
■ Facteur clé n° 7 : Planification et structure du calendrier de compétitions	17
■ Facteur clé n° 8 : Remaniement et intégration	19
■ Facteur clé n° 9 : Amélioration continue	20
■ Facteur clé n° 10 : Examen, surveillance, évaluation et orientation	21
■ Facteur clé n° 11 : La règle des dix ans	21
Modèle de développement à long terme de l'athlète ayant une déficience intellectuelle	22
Les étapes	23
■ Enfant actif	23
■ S'amuser grâce au sport	24
■ Apprendre à s'entraîner	25
■ S'entraîner à s'entraîner	27
■ Apprendre à compétitionner	28
■ S'entraîner à la compétition	30
■ S'entraîner à gagner	31
■ Vie active	33
Conclusion	34
Cadre d'orientation du plan de mise en œuvre	35
Glossaire	36
Références	38
ANNEXE 1 : Aperçu et sommaire de la recherche dans le domaine du sport ayant trait à la déficience intellectuelle	39
ANNEXE 2 : Remerciements	44



Sommaire

Olympiques spéciaux Canada (OSC) a la possibilité de continuer à offrir des programmes de qualité en intégrant de nouvelles idées inspirées du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Sport Canada. Le volet de développement de l'athlète de ce modèle, qui a pour but ultime de promouvoir la condition physique, le savoir-faire physique et le bien-être, est axé sur les principes de la croissance humaine et de la maturation et sur une vision complémentaire de renforcement des interconnexions entre les nombreux systèmes – école, sport et collectivité – qui offrent à tous les Canadiens et les Canadiennes des possibilités de prendre part à des activités physiques, des sports et des compétitions.

Il s'agit d'un processus de transformation qui offre de nombreuses possibilités, en particulier pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. En adoptant le DLTA comme cadre afin d'orienter son travail au cours des cinq à dix prochaines années, OSC vise trois objectifs principaux :

- une condition physique et un bien-être personnel à l'aide de programmes qui permettent d'optimiser le savoir-faire physique en s'appuyant sur des instructions et des compétitions axées sur les principes de la croissance et du développement;
- un respect similaire des intérêts des personnes souhaitant participer aux programmes dans le but d'améliorer leur condition physique, de s'amuser et de rencontrer des gens et de celles visant l'excellence personnelle en participant à un régime plus intense d'entraînement et de compétitions sportives;
- un système de prestation de programmes et de compétitions permettant à Olympiques spéciaux de préserver son caractère unique tout en favorisant des liens plus étroits avec le système plus général de prestation du sport au Canada, augmentant ainsi les possibilités et les choix pour les athlètes et assurant une efficacité organisationnelle.

Les recommandations formulées tout au long du présent document reposent sur le modèle du DLTA et son application au sport et aux athlètes ayant une déficience intellectuelle. Le groupe de travail sur le DLTA d'OSC prévoit actuellement que quatre domaines importants devront être abordés dans le cadre de la planification stratégique et la mise en œuvre du DLTA.

1) Intégration des programmes d'Olympiques spéciaux aux étapes **Enfant actif et S'amuser grâce au sport**

- Les participants devraient, dès qu'ils en ont la possibilité, s'inscrire à divers programmes qui comportent une éducation du mouvement structurée.
- Les participants doivent prendre part au sport dès leur jeune âge afin d'acquérir un savoir-faire physique et les habiletés sportives dont ils ont besoin pour participer à des sports à spécialisation hâtive ou tardive.

2) Mise en œuvre d'une planification et d'une structure de compétition

- OSC et ses sections devraient officialiser un calendrier de compétitions pancanadien qui procure des possibilités de participation à l'échelle locale, régionale, provinciale, territoriale et nationale. Ce calendrier de compétitions pourrait inclure des possibilités offertes par d'autres organismes tels que les organismes provinciaux et territoriaux de sport (OP/TS). Le calendrier doit prévoir des compétitions pour des athlètes à différentes étapes du DLTA.

« Que je sois victorieux,
mais si je n'y parviens pas,
que je sois courageux dans l'effort. »
– Serment de l'athlète d'Olympiques spéciaux Canada

- La structure de compétition actuelle d'Olympiques spéciaux devrait être revue à la lumière des différentes étapes et principes du DLTA ainsi que des lacunes relevées (voir la page 8).
- OSC doit avoir recours à un système de compétition juste et valable afin d'assurer que les athlètes de tous les degrés d'habileté sont mis au défi de donner le meilleur d'eux-mêmes.

3) Établissement de partenariats

- Les entraîneurs et administrateurs d'OSC doivent communiquer avec les organismes de sport afin de déterminer comment les athlètes, les entraîneurs et les officiels peuvent bénéficier de diverses possibilités de développement et de compétition pour assurer une bonne harmonisation avec les besoins des athlètes en matière de développement.
- OSC doit continuer de coordonner et d'établir des relations avec les organismes nationaux de sport (ONS) afin de partager les connaissances et le savoir-faire concernant les aspects propres au sport du DLTA.
- OSC doit continuer d'améliorer tous les programmes et d'accroître le nombre d'initiatives visant une participation au sport pour la vie et l'excellence dans le sport.

4) Éducation des entraîneurs

- Les programmes à l'intention des athlètes doivent tenir compte de la maturité mentale, cognitive, sociale et émotionnelle dans la création de groupes d'entraînement et du choix des compétitions auxquelles les athlètes devraient participer.
- Les entraîneurs doivent comprendre l'incidence des déficiences cognitives ainsi que de toutes les déficiences connexes ou multiples lorsqu'ils élaborent des programmes visant à développer les habiletés, l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse de chaque athlète.
- Les entraîneurs doivent aider les participants à choisir des sports en fonction de leurs aptitudes, intérêts, habiletés techniques et capacité physique. Les entraîneurs et les fournisseurs de soins pourraient devoir faire du travail d'appoint dans d'autres domaines afin d'aider les participants à tirer pleinement parti de leur expérience dans le sport.
- Les entraîneurs devraient consulter les ONS afin d'obtenir de l'information sur la planification et la périodisation propre au sport.
- Les responsables de programmes et les entraîneurs devraient utiliser divers protocoles d'essais reconnus afin d'optimiser la préparation physique et des habiletés propres au sport, pour améliorer tant la condition physique et la santé que les performances en compétition. OSC pourrait assumer un rôle de premier plan en intégrant aux programmes les protocoles d'essai appropriés en fonction des commentaires formulés par des experts des ONS et d'autres domaines liés à la condition et à l'activité physique.
- Les programmes devraient être structurés en fonction du fait que le développement d'habiletés sportives et d'une condition physique propre au sport et l'acquisition d'attributs psychologiques permettant d'atteindre un niveau compétitif supérieur, est un long processus.



À propos du présent document

Les ONS de toutes les régions du Canada entreprennent actuellement un examen des principes du DLTA dans le cadre duquel leurs spécialistes étudient les aspects touchant le développement de leurs athlètes et l'élaboration de programmes. Dans la foulée de ce processus, le présent document donne un aperçu des principes de DLTA qui s'appliquent aux personnes ayant une déficience intellectuelle.

Nota : Le présent document vise les personnes ayant une déficience intellectuelle. Les termes "athlète", "personne" et "participant" désignent des personnes ayant une déficience intellectuelle. Le terme "sport générique" désigne tous les sports destinés aux personnes sans déficience.

Cet aperçu initial vise à :

- décrire le DLTA et expliquer comment les 11 facteurs clés s'appliquent aux personnes ayant une déficience intellectuelle;
- relever les problèmes actuels dans les programmes offerts aux personnes souhaitant être en bonne condition physique tout au long de leur vie ou à celles prenant part à des niveaux plus intenses d'entraînement en vue d'obtenir une performance optimale en compétition;
- souligner systématiquement et de façon cohérente comment chaque étape du DLTA pourrait s'appliquer aux personnes ayant une déficience intellectuelle;
- présenter un modèle qui tiendra compte des différents degrés d'intérêt des personnes et qui répondra aux besoins de toutes les personnes ayant une déficience intellectuelle, abordant l'importance d'un système séquentiel et cohérent pour assurer le développement de l'athlète;
- utiliser les concepts introduits dans le présent document comme un cadre pour évaluer les programmes existants, élargir les partenariats avec les ONS et créer de nouvelles initiatives.

L'aperçu NE consiste PAS en :

- **un document technique sur le sport.** Étant donné que les ONS entreprennent un examen similaire du développement de leurs athlètes et de leurs systèmes de sport, le présent document ne vise pas à examiner les aspects techniques propres aux sports. Les plans globaux visant à entraîner et à enseigner des habiletés propres à un sport seront soulignés dans les modèles de DLTA élaborés par chaque ONS. Ces modèles englobent les athlètes ayant une déficience intellectuelle, et des spécialistes dans le domaine sont consultés pour leur élaboration.
- **un plan de mise en œuvre** Le DLTA est un cadre qui orientera le développement du sport, le processus décisionnel et la prise de mesures dans un avenir proche. Il a été décrit comme un plan de cinq à dix ans dont la mise en œuvre complète prendra du temps. Le présent document fournit des renseignements de base et des outils qui devraient être utilisés comme assise pour les discussions entre tous les intervenants qui offrent activement des programmes de sport et d'activité physique aux personnes ayant une déficience intellectuelle.
- **un mandat rendant OSC responsable de tous les entraînements pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle**, en particulier pour les athlètes passant à des niveaux plus élevés où les entraîneurs doivent procurer un entraînement plus intense et posséder un savoir-faire propre au sport. On s'attend à ce que de nouveaux partenariats avec des ONS soient établis.

Les sports des Olympiques spéciaux

Sports d'été

Athlétisme
Sports nautiques
Dynamophilie
Jeux des 5 et 10 quilles
Gymnastique rythmique
Soccer
Softball

Sports d'hiver

Ski alpin
Ski de fond
Patinage artistique
Patinage de vitesse
Raquette
Hockey en salle
Curling

Qu'est-ce que le DLTA?

Le DLTA est un cadre axé sur une approche par étape favorisant l'amélioration du savoir-faire physique, de la condition physique et des habilités compétitives. Le modèle de DLTA reconnaît que le savoir-faire physique est essentiel pour :

- être actif, en santé et engagé à vie à l'égard de l'activité physique;
- obtenir les meilleures performances personnelles à tous les niveaux de compétition.



Le DLTA fournit un plan de développement optimal pour toutes les personnes participant à une activité physique. Il permet également aux personnes souhaitant exceller dans leur sport de choisir de participer à un programme optimal d'entraînement, de compétition et de récupération à toutes les étapes de leur développement athlétique.

Pourquoi OSC a-t-il besoin du DLTA?

Bien qu'OSC ne soit pas le seul organisme à offrir des programmes de sport à l'intention des personnes ayant une déficience intellectuelle, il est toutefois en position de continuer à être un chef de file et un agent du changement en abordant les questions courantes dans les programmes et en accroissant les possibilités pour aider les personnes ayant une déficience intellectuelle à atteindre leurs buts personnels en matière d'activité physique et de sport.

Pourquoi doit-on mettre en œuvre le DLTA?

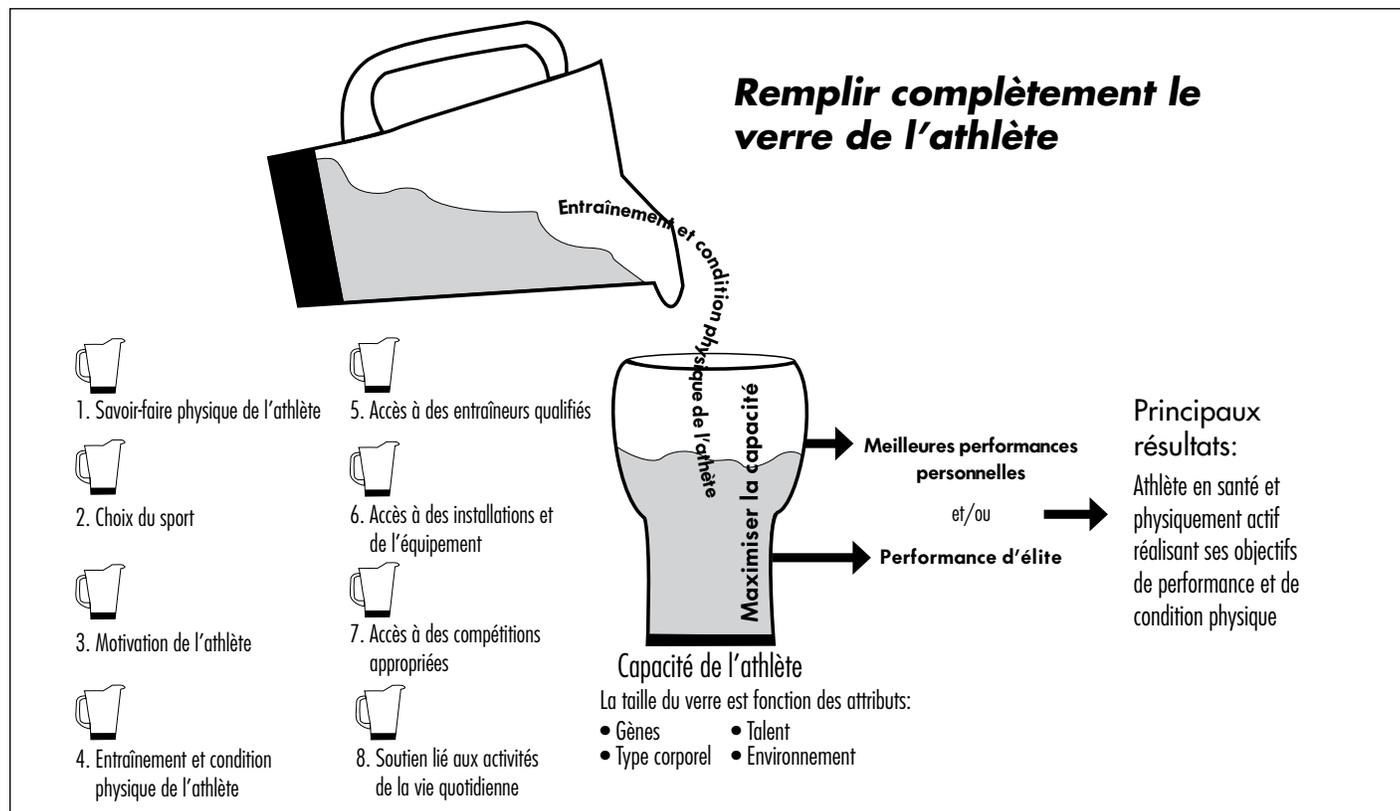
- Les normes de condition physique des personnes ayant une déficience intellectuelle suivent habituellement celles de la population. Il a été démontré que 30 p. 100 des adultes et 26 p. 100 des enfants sont obèses ou ont un surpoids (Statistique Canada, 2004). Cela signifie qu'environ 30 p. 100 des Canadiens et des Canadiennes ayant une déficience intellectuelle sont obèses ou ont un surpoids. Il est vital que tous les Canadiens et les Canadiennes, qu'ils aient ou non une déficience, s'engagent pleinement à participer à des activités physiques tout au long de leur vie afin d'éviter les problèmes de santé liés à l'inactivité physique et à l'obésité.
- Les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent s'inscrire à des programmes d'activité physique, en particulier à un programme d'Olympiques spéciaux, à l'adolescence ou à l'âge adulte pour diverses raisons. Par exemple, certains enfants commencent par prendre part à des programmes génériques d'éducation du mouvement et de sport. Dans certains cas, les parents pourraient ne pas connaître les possibilités offertes dans le domaine du sport par Olympiques spéciaux. Par ailleurs, il pourrait y avoir d'autres priorités, comme les services de soutien, l'éducation et les problèmes médicaux.
- Bien que la plupart des personnes participent à un sport pour le plaisir et en vue de maintenir leur condition physique, certaines personnes visent l'excellence en participant à des compétitions de sport à l'échelle provinciale, territoriale, nationale et internationale. Par conséquent, il est vital que les athlètes obtiennent le bon type d'entraînement à la bonne étape de leur développement. Le DLTA souligne ce dont les participants ont besoin à toutes les étapes de leur développement sportif et les compétences techniques requises en fonction des priorités de chaque étape.

Maximisation de la capacité – Remplir complètement le verre de l'athlète

Le DLTA fait une distinction entre la meilleure performance personnelle et la performance d'élite tout en reconnaissant les deux. La meilleure performance d'un athlète porte sur les améliorations dans la préparation physique, technique, tactique et psychologique et l'exécution des habiletés, et ne réfère pas nécessairement aux résultats dans le cadre d'une compétition. La performance d'élite touche la participation à des jeux nationaux et internationaux et celle-ci doit répondre à des normes nationales et mondiales. La préparation pour la performance d'élite a trait au facteur n° 11 du DLTA – la Règle des dix ans (page 21). Le diagramme ci-dessous montre bon nombre des influences qui auront une incidence sur la capacité de l'athlète à atteindre sa meilleure performance personnelle. Le DLTA a pour but ultime d'optimiser les influences qui permettront aux personnes de bénéficier d'un bien-être tout au long de leur vie grâce à la condition physique et au sport.



On peut comparer le potentiel d'un athlète à un verre, chaque athlète ayant un verre d'une taille différente (potentiel). Un grand nombre de facteurs ont une incidence sur ce potentiel, y compris les gènes, le type morphologique et le milieu de vie. D'autres facteurs peuvent influencer sur le rendement d'un athlète. Ces facteurs, ou déterminants de la performance, peuvent être comparés à la nature et à la quantité du liquide pouvant être versé dans le verre de l'athlète alors que ce dernier se prépare en vue d'une compétition.



Comment OSC peut aider les athlètes à obtenir ce dont ils ont besoin pour réaliser leur meilleure performance personnelle ou une performance d'élite

Il importe de signaler que le soutien lié aux activités de la vie quotidienne peut avoir une incidence sur les déterminants de la performance et ne doit donc pas être oublié. À l'Île-du-Prince-Édouard, par exemple, 19,7 p. 100 des athlètes participant aux Olympiques spéciaux vivent dans un foyer de groupe, un foyer d'accueil ou en appartement à supervision continue. On a suggéré que ce pourcentage pourrait être plus élevé dans d'autres régions du Canada. Les conditions de logement et le soutien lié aux activités de la vie quotidienne peuvent avoir une incidence sur la capacité de l'athlète à faire des choix indépendants des autres personnes du foyer. Par conséquent, les conditions de logement d'un athlète peuvent influencer sur le sport qu'il choisit, sa capacité de s'entraîner fréquemment et les possibilités de participation à des compétitions.

Lacunes

Lors de la conférence nationale sur les Olympiques spéciaux de 2006, le DLTA a été présenté à un grand nombre de spécialistes travaillant avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle. Dans le cadre de cette tribune, les spécialistes ont eu la possibilité de soulever des questions devant être examinées plus en profondeur dans le contexte de la philosophie du DLTA. Le comité directeur du DLTA d'OSC a relevé d'autres questions.

- Les programmes à l'intention des jeunes participants aux Olympiques spéciaux ne sont pas offerts de façon uniforme dans l'ensemble du pays. Certaines sections offrent des programmes à des enfants de moins de huit ans, tandis que d'autres ne le font pas.
- Dans de nombreux cas, les participants ne possèdent pas les habiletés sportives dont ils ont besoin pour bien participer à certains sports. Comme dans le cas du sport générique, cette situation limite les choix des participants en matière de sport et a une incidence sur leurs sentiments de compétence lorsqu'ils participent. Bon nombre de personnes cessent de pratiquer un sport si elles n'obtiennent pas de bons résultats.
- Dans certains cas, les personnes chargées de la supervision ou de l'entraînement ne possèdent pas le savoir-faire nécessaire en condition physique et en enseignement des habiletés sportives élémentaires. En outre, ces personnes pourraient ne pas posséder les compétences en entraînement nécessaires pour enseigner les aspects techniques propres au sport.
- OSC n'a pas établi de liens ou de partenariats qui permettraient à ces personnes d'avoir accès à un bon savoir-faire technique auprès des ONS ou des OP/TS.
- Dans certains cas, les athlètes qui s'entraînent systématiquement en vue de participer à des compétitions à l'échelle nationale et internationale sont exclus des équipes provinciales et nationales en dépit de leur performance d'élite en raison du système actuel de quotas.
- L'un des buts de la compétition est de motiver les athlètes à s'entraîner systématiquement afin d'être mieux préparés en tant que compétiteur et de jouir des avantages d'être en bonne condition physique. Dans certains cas, les athlètes augmentent la fréquence et la qualité des séances d'entraînement uniquement après s'être qualifiés à un niveau de compétition supérieur. Les athlètes qui s'entraînent plus intensivement parviennent souvent à passer à un niveau de compétition supérieur, tandis que les athlètes qui n'augmentent pas l'intensité de leur entraînement peuvent rester au même niveau. Ceci crée un désavantage perçu pour les athlètes qui augmentent l'intensité de leur entraînement dans le cadre de leur préparation générale au sport. En bout de ligne, OSC aimerait un système de compétition qui encourage les athlètes à accroître l'intensité de leur entraînement dans le but de se qualifier pour le prochain niveau de compétition. Le processus de catégorisation doit être examiné afin d'aborder cette question.
- Les athlètes ont peu de possibilités de participer à des compétitions à l'année longue.
- La compétition est exigeante du point de vue technique, physique et psychologique. À mesure qu'un athlète progresse à des niveaux de compétition supérieurs, ces exigences deviennent plus élevées. Il est essentiel que les athlètes aient une expérience positive à tous les niveaux de compétition. Par conséquent, ils doivent être prêts sur les plans technique, physique et psychologique. Dans l'avenir, ces besoins doivent être examinés par le processus de sélection et d'appui.

Aller de l'avant – Comblé les lacunes

Une fois que le DLTA sera accepté, d'autres discussions débiteront sur les questions liées à sa mise en œuvre. Les lignes directrices et procédures pour la mise en œuvre seront examinées et surveillées par le bureau national en fonction des politiques du comité national. Les comités et divers groupes de travail participeront pleinement à ce processus, assurant que le meilleur intérêt de tous les athlètes soit pris en compte. Prendront part à ce processus des représentants du programme des Olympiques spéciaux, des entraîneurs, des entraîneurs de l'équipe nationale, des bénévoles et des administrateurs travaillant avec Olympiques spéciaux.

Introduction : personnes ayant une déficience intellectuelle et DLTA

La déficience intellectuelle est la principale forme d'affection permanente dans le monde entier (Organisation mondiale de la santé, 2002), et avec plus de 500 différentes formes de déficience dans ce groupe, elle représente un ensemble fort diversifié – au chapitre des capacités, besoins et intérêts – de personnes. Une des raisons de cette diversité est attribuable aux différentes causes de la déficience intellectuelle. Chez environ 85 p. 100 des personnes atteintes, l'origine de la déficience est inconnue, tandis que chez les autres (15 p. 100 restants) la déficience est attribuable à diverses causes biologiques comme un problème lié aux chromosomes, au métabolisme et aux gènes. Qui plus est, approximativement 10 à 15 p. 100 de ces personnes ont des déficiences connexes, notamment le syndrome d'alcoolisme fœtal, l'autisme, des déficiences visuelles et auditives, et des troubles épileptiques. L'origine de la déficience et la possibilité d'une déficience connexe peuvent influencer sur le développement du système nerveux, des systèmes hormonaux et de la maturation.

En quoi ces éléments touchent-ils le DLTA? Ils sont importants parce que le DLTA repose sur les processus de développement qui ont une incidence sur la croissance, la maturation et les meilleurs moments dans le temps pour introduire des formes particulières d'instruction et d'entraînement afin de maximiser le savoir-faire physique et l'excellence dans le sport et l'activité physique. Afin que le DLTA soit efficace, les entraîneurs doivent comprendre les principes de la croissance et du développement et leur incidence sur l'adaptation à l'entraînement. Ceci pose un défi particulier aux personnes qui entraînent des participants ayant une déficience intellectuelle parce qu'il y a très peu d'études qui portent sur les principes fondamentaux du DLTA et son application auprès de cette population.

Au cours de la préparation du présent document, un examen exhaustif des études pertinentes au DLTA a été mené (voir l'annexe 1, page 39). Une bonne partie de ces études visent deux groupes distincts de personnes – celles atteintes du syndrome de Down et celles ayant une déficience intellectuelle d'origine inconnue. Une distinction a été faite au besoin non dans le but de singulariser un groupe d'athlètes, mais pour refléter avec exactitude le sujet des études actuelles et l'information disponible qui pourrait être utile pour orienter l'application du DLTA.

Syndrome de Down et déficience intellectuelle d'origine inconnue

Syndrome de Down	Déficience intellectuelle d'origine inconnue
<ul style="list-style-type: none">■ Représente 10 p. 100 de la population ayant une déficience intellectuelle.■ Est reconnaissable à la naissance.■ Caractéristiques physiques particulières.■ Est la plus importante forme chromosomique de déficience intellectuelle.■ Des anomalies chromosomiques peuvent influencer sur la croissance et le développement, la capacité de participer à des entraînements intensifs et l'acquisition des capacités motrices.	<ul style="list-style-type: none">■ Représente la majorité de la population ayant une déficience intellectuelle.■ Pourrait ne pas être relevée avant que la personne n'entre à l'école.■ La croissance physique et la maturation sont habituellement similaires à celles des personnes n'ayant pas une déficience intellectuelle (Batshaw 2002).■ Force dans un domaine qui pourrait nécessiter une attention particulière pendant l'entraînement.

La mise en œuvre du DLTA est un processus à long terme qui fournira amplement de possibilités d'étudier plus à fond ses applications et les améliorations pouvant être apportées afin de pleinement refléter le savoir-faire physique et le développement sportif chez les personnes ayant une déficience intellectuelle. Dans l'intermédiaire, les résultats d'études sont intégrés aux 11 facteurs clés du DLTA (page 11) et aux huit étapes décrites dans le document (page 23). Comme dans le cas du sport générique, les entraîneurs pourraient devoir adapter et personnaliser le cadre de DLTA en fonction des circonstances particulières de chaque personne.

11 facteurs clés du DLTA

Comprendre les caractéristiques clés du DLTA pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle

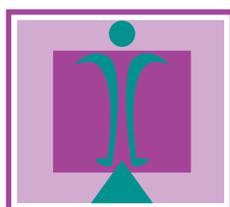
Le modèle de DLTA d'OSC repose sur 11 facteurs clés. La présente section donne un aperçu des facteurs et décrit la mesure pour laquelle ils ont une incidence sur les programmes de sport destinés aux personnes ayant une déficience intellectuelle.

Facteur clé n° 1 : Fondements

Les participants qui ont un savoir-faire physique, c'est-à-dire qui ont acquis les mouvements et les habiletés sportives à la base de tous les sports, pourront bénéficier d'un meilleur choix d'activités sportives. Bien que les mouvements et les habiletés sportives élémentaires puissent toujours être améliorés, le meilleur moment pour les apprendre est lorsque le système nerveux des participants se développe, avant le début des poussées de croissance à l'adolescence.



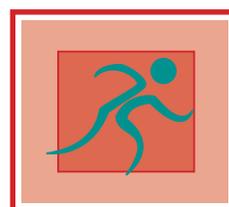
Agilité



Équilibre



Coordination



Vitesse



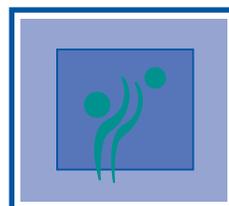
Sauts



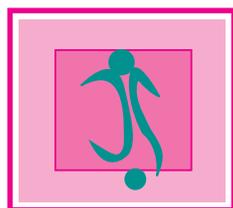
Course



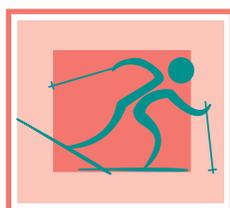
Lancers



Attrapés



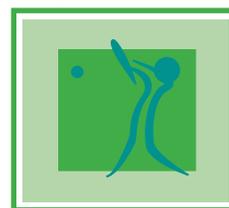
Coups de pied au ballon



Glissement



Nage



Frappés

Sont au nombre des mouvements et des habiletés sportives élémentaires :

- agilité, équilibre, coordination, vitesse;
- kinesthésie, glisse, flottabilité;
- attraper, botter, frapper avec un objet.

En participant à trois activités – athlétisme, gymnastique et natation, les participants peuvent acquérir les habiletés élémentaires à tous les autres sports. L'athlétisme fournit les notions élémentaires de la course, du saut et du lancer; la gymnastique permet de développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse; et la natation permet de développer la flottabilité en plus d'être la base de tous les sports nautiques. Ces habiletés pourraient être intégrées aux programmes des Olympiques spéciaux à l'intention des jeunes ou acquises dans le cadre de programmes offerts dans les collectivités. Le patin et le ski peuvent également être ajoutés au répertoire des mouvements dans les régions où les hivers sont froids. Les habiletés élémentaires devraient être enseignées par le truchement d'activités et de jeux amusants.

Recommandation : Dès qu'ils en ont la possibilité, les participants devraient s'inscrire à divers programmes qui comportent une formation structurée du mouvement.

Facteur clé n° 2 : Spécialisation hâtive et spécialisation tardive

Les sports sont divisés comme suit : sports à spécialisation hâtive et sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes qui ne peuvent être maîtrisées entièrement si elles sont enseignées après que l'athlète ait atteint sa maturité. La gymnastique, le patinage artistique et le plongeon en sont des exemples. La plupart des sports, et presque tous les sports des Olympiques spéciaux, sont à spécialisation tardive.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle semblent commencer à participer à l'activité physique et au sport plus tard que la population ordinaire.

- Il est possible que les participants prennent part à des programmes de sport générique jusqu'à un certain âge puis s'inscrivent aux programmes des Olympiques spéciaux lorsqu'ils ne peuvent plus progresser au même rythme que les autres.
- Bon nombre de programmes des Olympiques spéciaux ne sont offerts qu'aux enfants de 8 ans et plus.

Les athlètes qui s'inscrivent tôt à un sport devraient suivre un programme fondé sur le plan de DLTA mis au point par un ONS et modifié pour répondre à leurs besoins particuliers afin de permettre l'acquisition de toutes les habiletés sportives élémentaires en vue d'assurer un savoir-faire physique.

Recommandation : Les participants doivent commencer à pratiquer un sport dès le jeune âge afin qu'ils puissent acquérir le savoir-faire physique et les habiletés sportives dont ils ont besoin pour participer à des sports à spécialisation hâtive ou tardive, leur permettant ainsi d'être actifs à vie ou de prendre part à un sport de compétition selon leurs intérêts et aptitudes.

Facteur clé n° 3 : Âge biologique

Les personnes dont la maturité est précoce ont un grand avantage biologique par rapport à leurs coéquipiers et aux personnes dont la maturité est tardive. Ils obtiennent habituellement plus d'entraînement et de temps de jeu que les personnes dont la maturité est tardive.

L'âge de développement et/ou l'âge biologique désigne le degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. – Au Canada, le sport c'est pour la vie

Dans le DLTA, les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération devraient tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque athlète. L'annexe 1 du document Au Canada, le sport c'est pour la vie renferme un aperçu des éléments clés à aborder à chaque étape du DLTA. Il s'agit d'une ressource utile pour les entraîneurs d'athlètes ayant une déficience intellectuelle, mais chaque élément devra être évalué en fonction de l'athlète car dans la plupart des cas, le développement cognitif et mental se produit à différents rythmes et à différents degrés. Le développement des aspects social, émotionnel et physique pourrait également être retardé.

Les entraîneurs, tant de sports individuels que de sports collectifs, devraient déterminer les demandes physiques, sociales, émotionnelles et cognitives du sport et évaluer leurs athlètes par rapport à ces exigences. Ils seront ainsi en mesure de déterminer les habiletés et compétences particulières à acquérir pour l'entraînement et la compétition à diverses étapes du modèle. Les documents sur le DLTA produits par les ONS devraient être consultés pour faciliter le processus.

Recommandation : La conception des programmes doit tenir compte de la maturité mentale, cognitive, sociale et émotionnelle pour la création de groupes d'entraînement et le choix des compétitions auxquelles l'athlète participera.

Facteur clé n° 4 : Capacité d'entraînement et périodes critiques de développement

Le DLTA est fondé sur deux idées principales : la capacité d'entraînement et les périodes critiques d'entraînement.

La capacité de réponse à l'entraînement désigne la mesure dans laquelle une personne répond à l'entraînement à différentes étapes de sa croissance et de sa maturation.

Variation dans la croissance et la maturation des personnes ayant une déficience intellectuelle

Enjeux	Syndrome de Down	Déficience intellectuelle
Puberté	La poussée de croissance de la préadolescence peut se produire plus tôt (9-10). Moins remarquable que chez les autres enfants. La maturité sexuelle peut se produire plus tôt que la normale chez les garçons et plus tard chez les filles.	Ensembles structurels parallèles chez les enfants n'ayant pas de déficience.

Les périodes critiques du développement désignent des moments au cours du développement où l'entraînement a une incidence optimale sur des capacités particulières. Ces capacités particulières de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la vitesse, la force, les habiletés et la souplesse (flexibilité). Il est plus probable que les participants atteignent leur plein potentiel athlétique si leur entraînement tient compte des étapes du développement.

Peu d'études ont été réalisées sur la capacité de réponse à l'entraînement et les périodes critiques de développement pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. D'autres études sont requises.

Le tableau ci-dessous présente certains des facteurs clés dont doivent tenir compte les entraîneurs qui travaillent avec des personnes ayant une déficience intellectuelle. Cette information est divisée en deux groupes : personnes atteintes du syndrome de Down et personnes ayant une déficience intellectuelle.



Capacités particulières : Syndrome de Down et autres formes de déficience intellectuelle

Enjeu	Syndrome de Down	Déficience intellectuelle (origine inconnue)
Habilités	Plus tard que la moyenne.	Très variable, avec certains enfants montrant des retards et d'autres atteignant des niveaux se rapprochant de ceux des enfants n'ayant pas de déficience.
Développement moteur	Grande variation dans le taux d'acquisition et la qualité des habiletés.	
Habilités motrices	Grandes variations, avec certains enfants de 10 à 16 ans atteignant des niveaux comparables à ceux des enfants n'ayant pas une déficience. On doit tenir compte des aspects atlanto-oxidiens dans l'acquisition de certaines habiletés motrices.	Grandes variations. On doit tenir compte d'autres facteurs qui ont une incidence sur le développement des habiletés motrices comme le milieu et l'instruction systématique. On doit établir une différence entre les habiletés ouvertes et fermées – les habiletés fermées sont habituellement plus difficiles à acquérir pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.
Endurance	Les niveaux de débit cardiaque et d'absorption maximale d'oxygène sont souvent moins élevés, ce qui pourrait limiter l'endurance.	L'entraînement approprié permettra d'atteindre des normes de condition cardiovasculaire comparable à celles des personnes n'ayant pas une déficience.
Force	Il pourrait y avoir des problèmes liés au fonctionnement du système neuromusculaire au niveau du système nerveux central et des articulations.	Certaines études révèlent une force musculaire de pointe moins élevée, qui pourrait ne pas être considérablement améliorée avec la maturation ou un entraînement à long terme.
Vitesse	Aucune étude particulière sur ce sujet.	Aucune étude particulière sur ce sujet.
Souplesse	L'hypotonie ou le faible tonus musculaire/laxité excessive des ligaments a une incidence sur la souplesse.	Aucune étude particulière sur ce sujet.

L'application des principes de DLTA pourrait être davantage compliquée si les participants ont des déficiences multiples ou connexes. Approximativement 10 à 15 p. 100 des personnes ayant une déficience intellectuelle ont des déficiences multiples ou connexes, ce qui doit être tenu en compte dans l'élaboration de programmes d'entraînement.

Recommandation : Les entraîneurs doivent comprendre l'incidence des déficiences cognitives ainsi que des déficiences multiples ou connexes lorsqu'ils élaborent des programmes visant à développer les cinq habiletés élémentaires chez les athlètes ayant une déficience intellectuelle.

Facteur clé n° 5 : Développements physique, technique, psychologique et de mode de vie

Chaque participant se développe à un rythme différent, selon la nature et la gravité de sa déficience intellectuelle, des déficiences connexes et des facteurs environnementaux. Ces différents taux de développement auront une incidence sur la progression des participants dans les différents domaines. Bien qu'il soit rare que les étapes du DLTA s'appliquent parfaitement à tous les participants, les entraîneurs doivent tenir compte des lignes directrices du DLTA sur la façon d'adapter les facteurs de performance sur les plans physique, technique, tactique, psychologique et de mode de vie en fonction des objectifs des participants.

Le type d'entraînement est fonction du point de départ de chaque athlète. Les variables pour l'élaboration d'un programme d'entraînement ont trait à l'étape de développement de l'athlète, aux exigences du sport, aux compétences techniques, à la motivation de l'athlète et au nombre de séances d'entraînement par semaine. Chaque séance d'entraînement visera à améliorer la performance et devrait inclure un programme de marche combiné à un entraînement propre au sport, une éducation sur l'alimentation, un entraînement mental, des exercices particuliers à effectuer à la maison et des cours de conditionnement physique. Des exemples supplémentaires d'entraînement seront propres au sport.

Définition de l'entraînement :

« Les mesures systématiques et intégrées visant à favoriser le développement de la performance en vue d'atteindre un but. L'entraînement a recours à divers processus et méthodes visant à soumettre régulièrement l'organisme à un stress contrôlé en fonction d'une série de principes, et qui sont intégrés à un plan cohérent afin de favoriser des adaptations générales et particulières des divers systèmes, organes et tissus, et d'améliorer la performance. »
(Marion, 2000)

Jody, 19 ans, est en très bonne condition physique grâce à plusieurs années de participation au ski de fond et à la course de demi-fond. Elle a une déficience intellectuelle et auditive. Elle n'a jamais pris part à une compétition, mais souhaite représenter sa section aux Jeux nationaux et peut-être participer aux Jeux mondiaux des Olympiques spéciaux. Comment les lignes directrices du DLTA peuvent-elles s'appliquer dans le cas de Jody?

Étape	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à compétitionner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Vie active
Facteurs psychologiques/sociaux	Je bouge.	J'ai du plaisir à être actif.	Je suis un joueur.	Je suis un athlète.	J'apprends à devenir un compétiteur.	Je suis un compétiteur.	Je suis un champion.	Je suis gagnant dans la vie.
Savoir-faire physique Développement des habiletés motrices		Habiletés motrices élémentaires-agilité, équilibre, coordination, vitesse	Savoir-faire physique	Amélioration des habiletés propres à un sport	Raffinement des habiletés propres à un sport	Raffinement dans diverses conditions	Optimisation des habiletés propres au sport	Équilibre, force, souplesse et coordination et cardio
Préparation physique	Activité de 30 à 60 minutes par jour	De 8 à 10 heures par semaine d'activité physique	Entraînement optimal de 2 à 3 fois par semaine, 10 heures d'activité physique	Entraînement optimal de 4 à 6 fois par semaine, 2 à 3 sports	Entraînement optimal de 5 à 7 fois par semaine, 2 sports complémentaires	Entraînement optimal de 7 à 9 fois par semaine, un sport	Propre au sport générique et/ou des Olympiques spéciaux	Entraînement 5 fois par semaine, 60 minutes par jour
Compétition	Jeux coopératifs	Jeux incluant des règles simples et des décisions à prendre	Échelle locale et régionale	Échelle régionale, provinciale et territoriale, y compris sport générique	Échelle provinciale, territoriale et nationale, y compris sport générique	Échelle provinciale, territoriale, nationale et internationale, y compris sport générique	Échelle nationale et internationale, y compris sport générique	Compétitions sociales

Ce diagramme fournit des lignes directrices pour l'entraînement. Les entraîneurs travailleront avec les athlètes afin de déterminer les valeurs optimales de fréquence, de volume et d'intensité de l'entraînement en fonction des exigences du sport et de la capacité de l'athlète.

Un entraîneur évalue le savoir-faire physique (développement des habiletés motrices) et la condition physique de Jody en fonction de la performance de référence et des normes établies par l'ONS. L'entraîneur détermine ensuite à quelle étape en est Jody et élabore un programme d'entraînement reposant sur ses habiletés techniques et sa préparation physique. En raison des années d'entraînement de Jody, il est fort probable qu'elle en soit à l'étape S'entraîner à la compétition. L'entraîneur évalue également la capacité de Jody de gérer diverses situations de sport du point de vue social et psychologique. Il pourrait déterminer si Jody se situe à une étape moins élevée du développement social et psychologique étant donné qu'elle a peu participé à des entraînements en grands groupes et à des situations de compétition stressantes. Par conséquent, Jody pourrait être à l'étape Apprendre à s'entraîner dans les domaines psychologique et social. L'entraîneur, de concert avec les fournisseurs de soins de Jody, peut élaborer un programme intégrant des expériences qui aideront cette dernière à se développer systématiquement afin de combler ses lacunes dans ces domaines. Peuvent être au nombre de ces lacunes, le manque d'expérience de l'entraînement en grands groupes ou de la gestion de certaines situations sociales auxquelles elle serait exposée aux compétitions. Dans le domaine de la compétition, Jody ne débutera pas immédiatement à l'étape S'entraîner à la compétition même si elle possède la préparation physique nécessaire. Elle devra acquérir certaines expériences en compétition qui l'exposeront graduellement aux protocoles de compétition appropriés.

Jean, également 19 ans, n'a jamais participé à une activité physique autre que le fait de se rendre au travail à pied quelques fois par semaine. Il est atteint du syndrome de Down et souhaite devenir actif parce que quelques-uns de ses amis participent à un programme de softball. Comment les lignes directrices du DLTA peuvent-elles s'appliquer dans le cas de Jean?

Jean

Étape	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à s'entraîner	Apprendre à compétitionner	S'entraîner à la compétition	S'entraîner à gagner	Vie active
Facteurs psychologiques/sociaux	Je bouge.	J'ai du plaisir à être actif.	Je suis un joueur.	Je suis un athlète.	J'apprends à devenir un compétiteur.	Je suis un compétiteur.	Je suis un champion.	Je suis gagnant dans la vie.
Savoir-faire physique Développement des habiletés motrices		Habiletés motrices élémentaires-agilité, équilibre, coordination, vitesse	Savoir-faire physique	Amélioration des habiletés propres à un sport	Raffinement des habiletés propres à un sport	Raffinement dans diverses conditions	Optimisation des habiletés propres au sport	Équilibre, force, souplesse et coordination et cardio
Préparation physique	Activité de 30 à 60 minutes par jour	De 8 à 10 heures par semaine d'activité physique	Entraînement optimal de 2 à 3 fois par semaine, 10 heures d'activité physique	Entraînement optimal de 4 à 6 fois par semaine, 2 à 3 sports	Entraînement optimal de 5 à 7 fois par semaine, 2 sports complémentaires	Entraînement optimal de 7 à 9 fois par semaine, un sport	Propre au sport générique et/ou des Olympiques spéciaux	Entraînement 5 fois par semaine, 60 minutes par jour
Compétition	Jeux coopératifs	Jeux incluant des règles simples et des décisions à prendre	Échelle locale et régionale	Échelle régionale, provinciale et territoriale, y compris sport générique	Échelle provinciale, territoriale et nationale, y compris sport générique	Échelle provinciale, territoriale, nationale et internationale, y compris sport générique	Échelle nationale et internationale, y compris sport générique	Compétitions sociales

Jean s'est inscrit à un programme communautaire de softball dans son quartier. L'entraîneur évalue les habiletés de Jean dans chacun des domaines soulignés en fonction des habiletés élémentaires requises pour jouer et s'amuser au softball. Ces compétences incluent attraper, lancer, courir et marcher. Étant donné que Jean a peu participé à des sports, il se situera probablement à l'étape S'amuser grâce au sport en ce qui a trait à la préparation physique et au développement des habiletés motrices. Il a de bonnes habiletés sociales et psychologiques et s'adapte bien au concept d'équipe. Il pourrait être à une étape plus avancée pour les aspects psychologique et social de son développement. Par conséquent, l'entraîneur pourrait graduellement introduire Jean à la compétition une fois que ce dernier aura acquis les habiletés motrices élémentaires et le niveau de condition physique requis. L'entraîneur devra tenir compte de certaines des conditions connexes qui pourraient avoir une incidence sur l'entraînement prévu pour Jean.

Recommandation : Aider les participants à choisir des sports en fonction de leur aptitude, intérêt, niveau d'habiletés techniques et capacité physique. Un entraîneur ou le fournisseur de soins pourrait prévoir du rattrapage dans d'autres domaines afin d'aider les participants à tirer pleinement parti de leur expérience dans le sport.

Facteur clé n° 6 : Entraînement et périodisation

La périodisation :

- est une façon systématique d'organiser le calendrier d'entraînement, de compétition et de récupération d'un athlète;
- répartit les volets de l'entraînement par semaine, jour et séance selon un calendrier reposant sur des concepts scientifiques afin d'obtenir des améliorations optimales de la performance;
- est propre à la situation et est fonction des priorités et du temps disponible pour obtenir les améliorations requises dans l'entraînement et la performance;
- permet aux athlètes d'atteindre des performances supérieures une ou plusieurs fois au cours d'une année.

Il existe très peu d'information sur la périodisation pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle. Ce facteur clé est important pour assurer une bonne planification et supervision du programme de l'athlète, permettant d'apporter les modifications appropriées en fonction de l'adaptation de l'athlète à son entraînement. La périodisation est une fonction propre au sport intégrant toutes les exigences du sport à un plan global d'entraînement. Comme dans le cas de tous les programmes d'entraînement, le programme doit être adapté à l'athlète en fonction de son triage de base (normes propres au sport), de ses habiletés et de la fréquence des entraînements.

Le DLTA fait référence à des plans annuels, qui comportent des périodes de préparation, de compétition et de transition au prochain plan annuel et aux plans quadriennaux, lesquels décrivent le cycle de quatre ans de la préparation des athlètes d'élite en vue d'importants jeux. Les deux plans sont importants pour l'athlète qui pourrait évoluer des événements locaux et régionaux à des événements provinciaux, territoriaux et nationaux et, en bout de ligne, aux jeux mondiaux.

La périodisation pourrait ne pas être aussi importante pour les personnes participant à des activités en vue d'améliorer leur condition physique, d'avoir du plaisir et de rencontrer des gens.

Recommandation : Les entraîneurs devraient consulter l'ONS pour obtenir de l'information sur la planification et la périodisation propres au sport.

Facteur clé n° 7 : Planification et structure du calendrier de compétitions

Planification du calendrier : "La compétition est un bon serviteur, mais un mauvais maître".

La compétition est un aspect important de l'expérience sportive de tous les athlètes. Le DLTA tient compte de ce facteur et de l'importance d'un calendrier de compétition qui reflète les besoins et intérêts des athlètes participant à différents sports et à différentes étapes. En général, dans les étapes *Enfant actif* et *S'amuser grâce au sport*, les participants ne prennent pas expressément part à un entraînement et des compétitions, mais s'efforcent d'acquérir les habiletés élémentaires et à avoir du plaisir. À mesure que les athlètes passent aux étapes suivantes, la participation à l'entraînement et aux compétitions devient plus formelle, et il est essentiel de parvenir à un équilibre entre l'entraînement et les compétitions, c'est-à-dire le nombre et le niveau de compétitions.

Compétition

La définition de la compétition varie selon l'âge, le sport et l'étape du DLTA. Les athlètes peuvent avoir différents buts, en particulier ceux aux étapes *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner* où le plaisir, la condition physique, les habiletés sportives élémentaires, l'expérience et la participation sont les principaux objectifs des compétitions récréatives. D'autres athlètes, notamment ceux des étapes *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*, peuvent avoir comme buts d'optimiser leur potentiel et d'atteindre des normes mondiales.

Bien que chaque sport et chaque personne soient différents, les lignes directrices générales suivantes, établies par suite de consultations avec les OP/TS et les ONS, devraient être prises en compte pour la création d'un calendrier de compétitions adéquat.

- **S'amuser grâce au sport** :D'une à deux compétitions informelles par an. Introduit et poursuit l'apprentissage dans différents environnements.
- **Apprendre à s'entraîner** :De deux à quatre compétitions par an. Poursuit l'apprentissage dans différents environnements.
- **S'entraîner à s'entraîner** :De trois à six compétitions par an. Apprend à relever les défis mentaux et physiques de la compétition.
- **Apprendre à compétitionner** :De quatre à huit compétitions par an. Introduit un plan ou une structure de compétitions à l'année longue pour atteindre les buts de l'athlète à l'égard des compétitions.
- **S'entraîner à la compétition** :Adapte pour chaque athlète tous les entraînements et les compétitions (périodisation) afin d'apprendre à obtenir une performance supérieure à des compétitions choisies.
- **S'entraîner à gagner** :Utilise une périodisation multiple pour optimiser l'entraînement et les compétitions afin d'apprendre à obtenir une performance supérieure à des compétitions et des événements importants.
- **Vie active** :Peut suivre toute étape depuis Apprendre à s'entraîner jusqu'à Apprendre à compétitionner, par exemple à des compétitions et des jeux pour les maîtres, dans le but de demeurer actif.

« Sans la compétition, les Olympiques spéciaux perdraient l'essence qui distingue la participation de l'acquisition d'habiletés et du succès. Bien que la participation au sport soit digne d'éloges, la compétition pousse nos athlètes à atteindre des buts supérieurs et à acquérir une plus grande confiance. »

Glenn MacDonell, président et directeur général, Olympiques spéciaux Ontario

Rappel des lacunes

- Certains athlètes qui s'entraînent systématiquement en vue de participer à des compétitions à l'échelle nationale et internationale sont exclus des équipes provinciales et nationales en dépit de leur performance d'élite en raison du système actuel de quotas.
- Les athlètes qui s'entraînent plus intensivement parviennent souvent à passer à un niveau de compétition supérieur, tandis que les athlètes qui n'augmentent pas l'intensité de leur entraînement peuvent rester au même niveau. Ceci crée un désavantage perçu pour les athlètes qui augmentent l'intensité de leur entraînement dans le cadre de leur préparation générale au sport.
- Les athlètes ont peu de possibilités de participer à des compétitions à l'année longue.
- Il importe que les athlètes possèdent les habiletés techniques, physiques et psychologiques requises pour le sport auquel ils participent. Dans l'avenir, ces besoins doivent être examinés par les processus de sélection et d'appui.

Recommandation : OSC et ses sections devraient officialiser un calendrier à long terme de compétitions pancanadiennes qui offre des possibilités à l'échelle locale, régionale, provinciale et nationale. Ce calendrier pourrait inclure des compétitions organisées par d'autres organismes notamment les OP/TS. Le calendrier de compétitions doit également refléter les étapes du DLTA.

Structure de compétitions

Un aspect fondamental des Olympiques spéciaux est que tous les participants, peu importe leur degré de déficience intellectuelle, ont le droit à un entraînement de qualité et à des occasions de compétitionner qui respectent les principes de l'égalité d'accès et de l'équité. La catégorisation est la méthode utilisée pour traiter l'égalité et l'équité dans les compétitions des Olympiques spéciaux.

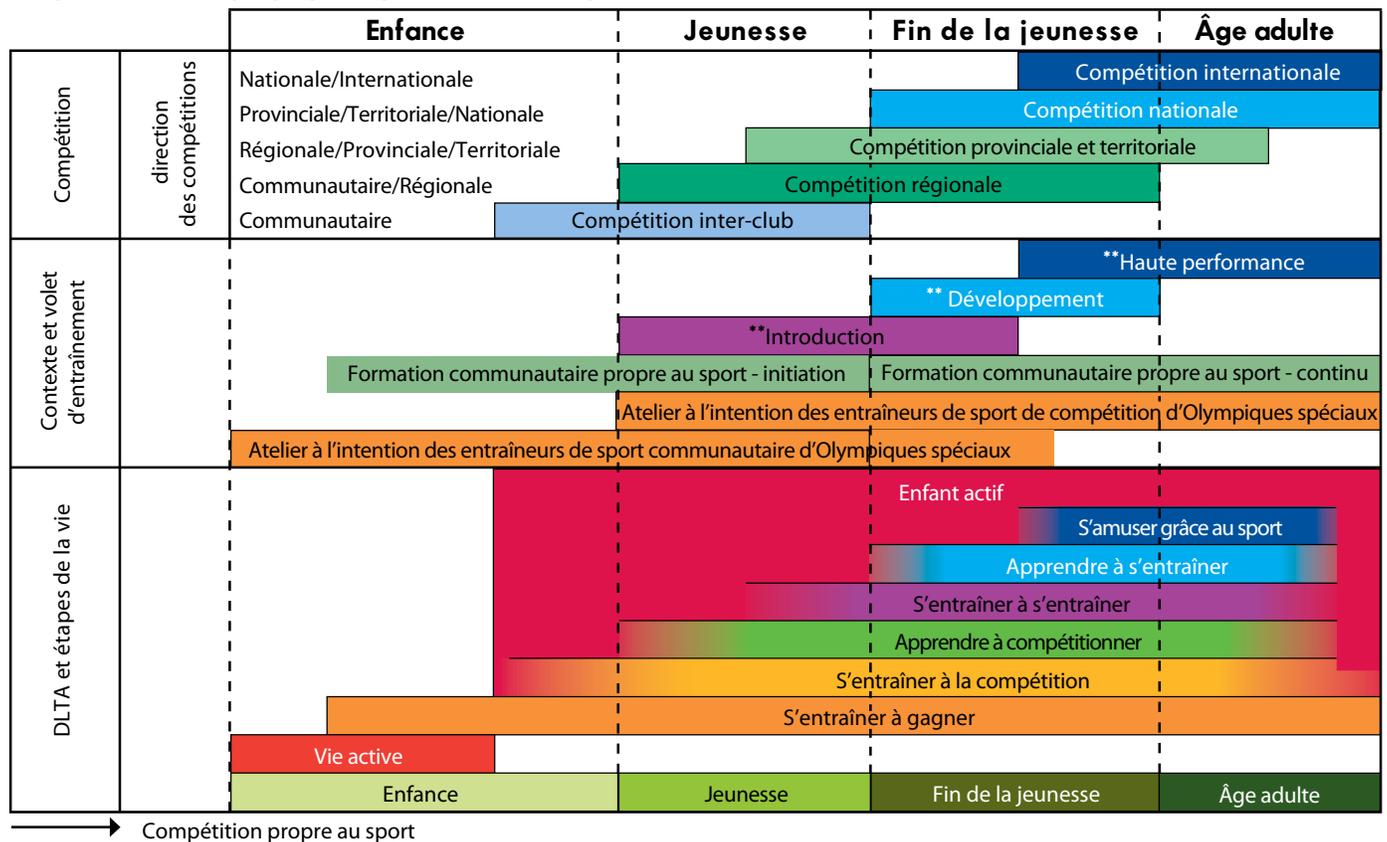
Dans la mise en œuvre du DLTA, OSC a la possibilité d’explorer et d’envisager d’autres façons éventuelles de structurer les compétitions. Ceci peut être particulièrement important pour les athlètes participant à des entraînements intensifs et à des compétitions pouvant être organisées par des organismes de sport générique ou en collaboration avec ces derniers. D’autres systèmes de classification des sports à l’intention des personnes ayant une déficience peuvent procurer une orientation utile dans ce domaine.

Recommandation : Examiner la structure actuelle de compétitions d’OSC en fonction des différentes étapes et des principes du DLTA et des objectifs globaux du DLTA d’OSC.

Facteur clé n° 8 : Remaniement et intégration

Un plan de DLTA homogène et bien intégré procure aux athlètes le meilleur programme et les meilleures possibilités de succès. Dans le cadre du DLTA, les programmes sont axés sur les athlètes, dirigés par les entraîneurs et appuyés par l’administration, la science du sport et les commanditaires. Le DLTA vise à élaborer des programmes appropriés répondant aux besoins des participants depuis leur naissance jusqu’à leur vieillesse, ce qui pourrait procurer aux athlètes des possibilités de s’entraîner et de compétitionner avec des athlètes n’ayant pas une déficience intellectuelle. Il prévoit le travail avec d’autres partenaires qui offrent des programmes de condition physique et de sport, y compris les responsables de l’éducation physique dans les écoles, les secteurs de la condition physique et de la santé, et les ONS. Chaque groupe joue un rôle clé en remaniant et intégrant le système du sport et en donnant un caractère officiel au DLTA afin d’assurer que des possibilités de sport adéquates sont offertes. Le DLTA vise l’élaboration d’un système de sport bien aligné qui répond aux besoins des participants, reconnaissant les contributions de chaque secteur.

Alignement d’Olympiques spéciaux sur le système du DLTA



Le diagramme se lit verticalement. Dans la section sur le DLTA et les étapes de la vie, l'athlète et son étape de vie (enfance, jeunesse, fin de la jeunesse, âge adulte) correspondraient aux étapes du DLTA (Enfant actif, S'amuser grâce au sport, etc.). Cette section est également alignée avec la section sur le contexte et le volet d'entraînement, montrant que les athlètes participant aux étapes Enfant actif, S'amuser grâce au sport ou Vie active seraient entraînés par des personnes formées dans le cadre de l'atelier à l'intention des entraîneurs de sport communautaire d'Olympiques spéciaux Canada. Ces entraîneurs peuvent également suivre une formation dans le cadre d'ateliers communautaires propres au sport. Par exemple, un entraîneur qui travaille dans le domaine des quilles serait encouragé à participer à des ateliers communautaires sur les quilles. Dans le présent cas, les athlètes participant aux étapes S'amuser grâce au sport ou Vie active pourraient participer à des compétitions régionales et interclubs. Toutefois, un athlète qui est passé à l'étape Vie active pourrait participer à des compétitions qui conviennent à ses habiletés et ses besoins, notamment à des compétitions des étapes antérieures, comme Apprendre à s'entraîner ou S'entraîner à s'entraîner.

La section sur les compétitions montre les types de compétitions auxquelles les athlètes participeraient. Les entraîneurs travaillant avec des athlètes dans ce contexte participeraient à l'atelier sur le sport de compétition d'Olympiques spéciaux Canada ainsi qu'à l'atelier approprié de l'ONS à l'intention des entraîneurs.

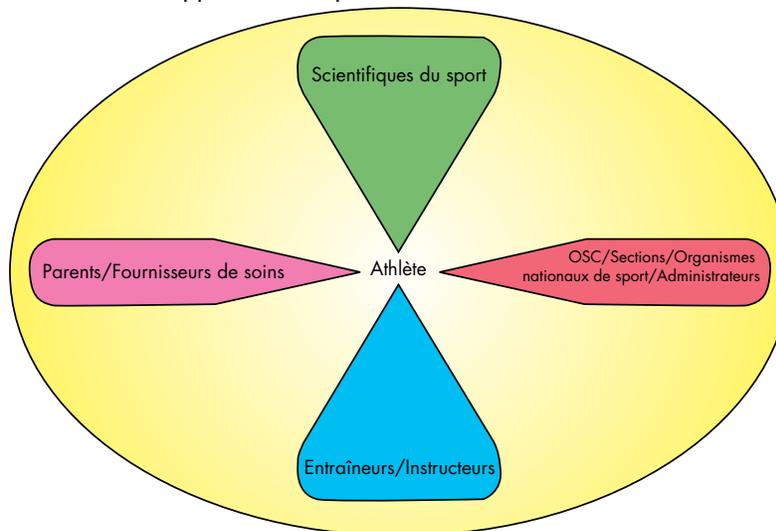
Recommandation : Les entraîneurs et administrateurs doivent communiquer avec les organismes de sport pour déterminer comment les athlètes, les entraîneurs et les officiels peuvent tirer parti des diverses possibilités de développement et de compétition afin de bien tenir compte des besoins de l'athlète en matière de développement. Il importe que les entraîneurs participent à la formation adéquate afin de répondre aux besoins de leurs athlètes.

Facteur clé n° 9 : Amélioration continue

Le DLTA reconnaît que de nombreux secteurs offrent des programmes d'activité physique aux participants, y compris des organismes de sport et des secteurs de la santé, des loisirs et de l'éducation. Le DLTA tient compte du fait que le système de sport doit communiquer avec ces secteurs afin d'assurer une approche concertée pour le sport et l'activité physique. Au sein du monde du sport, on reconnaît que tous les aspects du sport doivent être bien structurés et alignés afin d'offrir aux participants les meilleurs programmes et compétitions, en fonction de leur développement.

L'amélioration continue nécessite la coopération de tous les partenaires de la performance afin d'intégrer à l'environnement de sport des Olympiques spéciaux, les progrès et développements techniques dans la science et la recherche dans le domaine du sport pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

Les cinq partenaires pour l'amélioration continue



Recommandation : OSC doit continuer de coordonner et d'établir des relations avec les ONS afin de partager les connaissances et le savoir-faire des aspects propres au sport du DLTA. OSC doit continuer d'améliorer tous les programmes et d'accroître le nombre d'initiatives qui visent la vie active et l'excellence dans le sport.

Facteur clé n° 10 : Examen, surveillance, évaluation et orientation

"Connaissez vos athlètes!" est une phrase couramment utilisée par les entraîneurs travaillant avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle.

Le DLTA procure un cadre qui a recours à des points de référence quantifiables pour évaluer les progrès d'un athlète en fonction des huit étapes du DLTA. Que le programme soit axé sur la condition physique ou le sport, tous les entraîneurs seront en mesure de procurer de meilleurs programmes d'entraînement et d'autres orientations pertinentes qui aideront l'athlète à prendre de meilleures décisions concernant son développement et sa participation au sport.

Par ailleurs, le DLTA pourrait aider à identifier dès un jeune âge les athlètes qui ont une aptitude et un intérêt pour un sport particulier.

À chaque étape du DLTA, les athlètes peuvent être évalués dans cinq domaines : technique, physique, tactique, psychologique et mode de vie. L'évaluation aidera les entraîneurs à adapter leurs programmes et à déterminer si et quand les athlètes sont prêts pour passer à la prochaine étape.

Les entraîneurs sont encouragés à tirer parti des connaissances propres à un sport fournies par les ONS lorsqu'ils surveillent et évaluent les habiletés techniques d'un athlète.

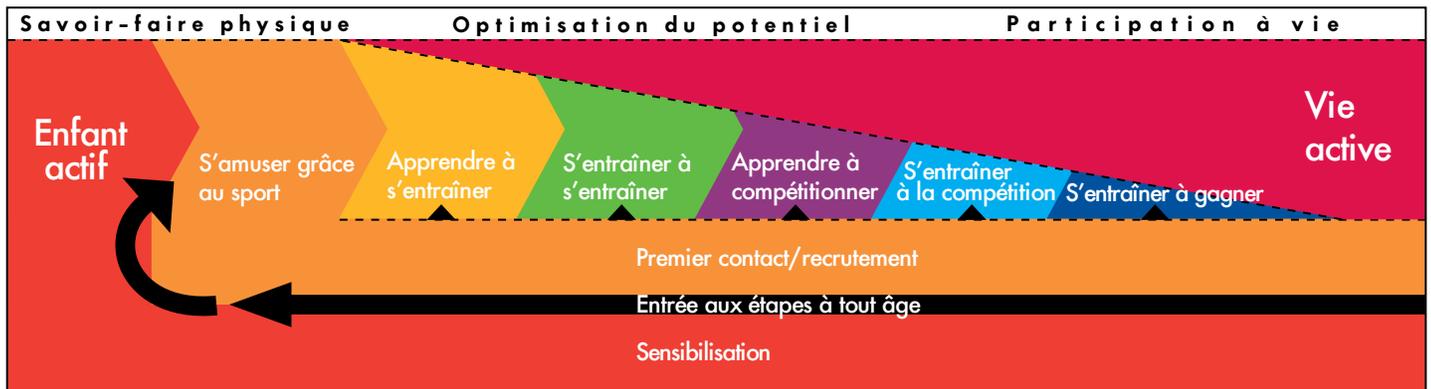
Recommandation : Les responsables de programme et les entraîneurs devraient utiliser divers protocoles d'essai reconnus afin d'assurer la meilleure condition physique et préparation de sport possible, qu'il s'agisse d'améliorer la condition physique et la santé ou d'améliorer les performances dans un sport en compétition. OSC pourrait jouer un rôle de chef de file en intégrant aux programmes des protocoles d'essais appropriés selon les commentaires des spécialistes des ONS et des domaines connexes de la condition et de l'activité physique.

Facteur clé n° 11 : La règle des dix ans

Afin qu'un athlète de talent puisse atteindre les niveaux d'élite, il lui faudra de nombreuses années d'entraînement soutenu et de qualité supérieure. Étant donné que le sport de haute performance pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle est à ses débuts, une ligne directrice équivalente n'est pas disponible. Toutefois, l'information disponible suggère qu'un niveau comparable d'engagement, de temps et de qualité de l'entraînement est requis pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle afin d'atteindre des normes d'élite (Mactavish, 2002).

Recommandation : L'acquisition d'habiletés sportives, d'une condition physique propre au sport et d'attributs psychologiques pour atteindre un niveau compétitif élevé est un long processus et les programmes devraient être structurés en fonction des exigences du sport et du niveau de condition physique de l'athlète.

Modèle de développement à long terme de l'athlète ayant une déficience intellectuelle



Le temps que passent les participants aux étapes du DLTA est fonction de l'âge à laquelle ils ont débuté et de leurs besoins et intérêts.

Le diagramme illustre une approche à long terme du développement des athlètes ayant une déficience intellectuelle.

1. Prise de conscience et premier contact/Prise de conscience. Les personnes peuvent participer à leur premier programme des Olympiques spéciaux à tout âge, selon leur participation et expérience antérieures dans le sport. Dans bon nombre de cas, les personnes DÉBUTERONT à l'étape S'amuser grâce au sport où l'accent est principalement mis sur le savoir-faire physique. Les personnes ayant une déficience intellectuelle qui s'inscrivent à un programme avant l'âge de 6 ans débiteront à l'étape Enfant actif.
2. Les étapes intermédiaires – Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, Apprendre à compétitionner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner – reflètent le fait que les athlètes peuvent choisir d'évoluer dans ce continuum afin d'optimiser leur potentiel. Les athlètes peuvent également choisir de DEMEURER actifs à une certaine étape ou de passer à l'étape Vie active.
3. On prévoit qu'il y aura un grand nombre d'athlètes aux étapes S'amuser grâce au sport et Vie active. Il y aura toujours une place où les athlètes peuvent avoir du plaisir, être en forme et compétitionner de façon appropriée selon leurs objectifs personnels.



Les étapes



Enfant actif

« L'étape Enfant actif est importante pour l'avenir d'Olympiques spéciaux. En faisant participer les jeunes enfants ayant une déficience intellectuelle aux programmes de motricité élémentaire axés sur des habiletés sportives, nous assurerons que ces jeunes auront une bonne expérience, ce qui signifie qu'ils intégreront le sport et l'activité physique à leur vie. »

Lois McNary, v-p – Sport, Olympiques spéciaux Colombie-Britannique

Âge chronologique : naissance (0 à 6 ans)

Priorité : participation active pour avoir du plaisir

Objectif : acquérir des habiletés de jeu par le mouvement et l'activité physique quotidienne

Habiletés : marche, natation, course, saut, équilibre

Programmes : programmes des Olympiques spéciaux à l'intention des cadets, programme d'aide préscolaire, programme de stimulation précoce ainsi que gymnastique, éducation du mouvement, athlétisme et natation

Description générale de l'étape Enfant actif

L'activité physique est essentielle pour assurer un développement sain. L'important est d'encourager l'apprentissage des habiletés élémentaires du mouvement car ces dernières ne s'acquièrent pas automatiquement lorsque l'enfant vieillit. L'acquisition de ces habiletés repose sur l'hérédité, l'environnement dans lequel évolue chaque enfant et les expériences relatives aux activités. Par conséquent, la participation à des programmes actifs, sécuritaires et amusants devrait être une priorité.

Le participant devrait

- participer à une activité physique dès que possible, lorsque son système nerveux se développe;
- prendre part à une vaste gamme d'activités qui favorisent l'acquisition d'habiletés motrices élémentaires par le plaisir et le jeu.

Les responsables de programmes devraient

- tenir compte du fait que certaines personnes s'inscrivent aux programmes à un âge plus avancé pour diverses raisons;
- adapter les activités pour accommoder les personnes qui ont commencé à participer au programme au début de l'enfance plutôt que

lorsqu'elles étaient des nourrissons;

- s'assurer que le participant prenne part à des activités et jeux qui sont appropriés pour son âge afin qu'il s'amuse le plus possible tout en apprenant des habiletés motrices;
- faire preuve de créativité pour adapter et modifier les activités et les jeux afin de permettre au participant de s'épanouir;
- permettre au participant d'expérimenter à maintes reprises pour être plus à l'aise et en confiance avec les nouveaux mouvements.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- introduire l'éducation du mouvement dès un jeune âge chez les enfants ayant une déficience intellectuelle;
- collaborer avec d'autres fournisseurs de bonnes activités d'éducation du mouvement, et favoriser et promouvoir les programmes qui offrent des expériences dans divers environnements, y compris dans l'eau, à l'intérieur et à l'extérieur.

Les parents et fournisseurs de soins devraient

- inscrire le participant à divers programmes appropriés à son âge;
- encourager le participant à prendre des risques dans un environnement sécuritaire;
- inscrire le participant à des programmes qui favorisent le plus possible la maîtrise du mouvement avant qu'il n'entre à l'école;
- choisir une école où le responsable de l'éducation physique est disposé à adapter les activités de façon à répondre aux besoins du participant.

Question de recherche en science du sport :

Quels sont les avantages à long terme de la participation dès un jeune âge à des programmes de mouvement?

À la fin de la présente étape, le participant devrait avoir acquis des habiletés et atteint un degré de condition physique lui permettant de prendre part à une activité physique pendant 60 minutes par jour.



S'amuser grâce au sport

Âge de début de la participation : hommes – de 6 à 9 ans jusqu'à l'âge adulte; femmes – de 6 à 8 ans jusqu'à l'âge adulte

Objectif : savoir-faire physique

Habiletés : habiletés motrices élémentaires propres au sport

Programmes : programmes d'Olympiques spéciaux à l'intention des jeunes; programmes des clubs communautaires d'Olympiques spéciaux; programme Cours, Saute, Lance d'Athlétisme Canada; et programmes d'apprentissage de la natation

Description générale de l'étape S'amuser grâce au sport

S'amuser grâce au sport est l'étape où le participant apprend le savoir-faire physique. Le but principal est d'accroître les habiletés motrices du participant afin qu'il puisse effectuer certaines des habiletés visées. Plus le participant acquiert des habiletés motrices élémentaires, plus il sera en mesure de participer avec confiance à des activités et des sports. Le programme devrait être structuré et amusant!

Le participant devrait :

- apprendre les habiletés du savoir-faire physique;
- être en mesure de prendre part à divers jeux, activités et sports à mesure qu'il améliore ses habiletés motrices élémentaires;
- commencer à faire des choix sains en suivant une alimentation équilibrée et en évitant les repas minute et les calories vides;
- prendre part au moins deux fois par semaine à un programme structuré d'activité physique;
- être actif en jouant tous les jours!

Quelle est l'étape suivante?

S'amuser grâce au sport

Les instructeurs, entraîneurs et responsables de programmes devraient

- accorder de l'importance à l'acquisition de la vitesse, de la puissance et des habiletés à l'aide de jeux et d'une participation à divers sports;
- introduire des concepts comme la coopération, le respect et le partage, et travailler à améliorer les aptitudes sociales;
- introduire les habiletés de prise de décisions et des règlements simples du sport;
- offrir des activités structurées et amusantes dans un environnement social positif;
- introduire des jeux ayant un faible niveau de compétitivité;
- fournir de nombreuses possibilités de répéter les mouvements et les modes de mouvements dans la structure des activités; ces dernières devraient permettre au participant d'obtenir un taux de réussite élevé afin qu'il puisse acquérir de la confiance;
- accommoder les personnes qui passent à cette étape à un âge plus avancé et ayant acquis peu d'habiletés motrices élémentaires;
- s'assurer que les jeux et activités sont modifiés de façon à convenir à chaque groupe d'âge;
- envisager de procéder à un essai sur le terrain afin de déterminer le niveau de mouvements du participant pour évaluer son niveau de savoir-faire physique en matière d'agilité, d'équilibre, de coordination, de vitesse, de course, de saut, de lancer, de frappe du pied, de glisse et de flottabilité;
- utiliser les résultats de l'évaluation pour aider à orienter le choix de deux à trois sports à la prochaine étape;

- utiliser les résultats de l'évaluation pour déterminer si du travail d'appoint est requis au chapitre des habiletés motrices élémentaires;
- participer à des ateliers axés sur le développement du savoir-faire physique, y compris le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- encourager les entraîneurs et les responsables à participer à l'atelier sur le sport communautaire d'Olympiques spéciaux portant sur l'enseignement des habiletés motrices élémentaires;
- offrir et promouvoir le perfectionnement professionnel des entraîneurs et des instructeurs travaillant avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle;
- établir des liens avec les spécialistes techniques et les élaborateurs de programmes des organismes de sport.

Les parents et les fournisseurs de soins devraient :

- vérifier les programmes d'Olympiques spéciaux à l'intention des cadets ou les programmes des clubs communautaires d'Olympiques spéciaux pour les

- participants plus âgés;
- communiquer avec d'autres organismes de sport ou organismes offrant des activités physiques appropriées;
- encourager des habitudes alimentaires saines;
- faire de l'activité un mode de vie au sein de la famille ou du foyer d'accueil;
- chercher divers programmes qui favoriseront l'acquisition d'habiletés motrices élémentaires;
- envisager de participer à des activités saisonnières qui favorisent l'acquisition de diverses habiletés dans différents milieux.

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes atteignent cette étape et constatent que c'est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent appropriés, que ce soit six mois ou six ans. Les athlètes peuvent apprécier la compétition au niveau approprié pour le reste de leur carrière. S'ils estiment qu'ils se sont suffisamment améliorés pour progresser à un niveau supérieur, ils peuvent passer à l'étape **Apprendre à s'entraîner**. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent passer au niveau **Vie active**.



Apprendre à s'entraîner

Âge de début de la participation : hommes – de 9 à 12 ans jusqu'à l'âge adulte; femmes – de 8 à 11 ans jusqu'à l'âge adulte

Objectif : acquérir des habiletés élémentaires propres à deux ou trois sports

Habiletés : renforcement de toutes les habiletés motrices élémentaires et acquisition d'habiletés propres au sport

Programmes : programmes de clubs communautaires; clubs de sport; programmes propres aux sports. Il pourrait s'agir de programmes offerts par Olympiques spéciaux ou des programmes de sport générique.

Compétition : interclubs, locales ou régionales

Description générale de l'étape Apprendre à s'entraîner

Les participants devraient choisir deux ou trois sports qu'ils aiment et pour lesquels ils sont doués. Le but est d'acquérir une base d'habiletés polyvalentes qui offrira à l'athlète plusieurs possibilités. En choisissant deux ou trois sports saisonniers, l'athlète demeurera actif tout au long de l'année, améliorant sa condition physique et acquérant des habiletés.

L'étape Apprendre à s'entraîner est considérée comme une période de transition dans le DLTA. Les athlètes peuvent choisir de demeurer à cette étape pendant une longue période de temps ou pour la plus grande partie de leur carrière en compétition avant de passer à l'étape suivante, qui pourrait être Vie active ou S'entraîner à s'entraîner.

S'ils décident de passer à l'étape S'entraîner à s'entraîner, ils devront s'engager davantage. Les participants qui décident à passer à l'étape Vie active posséderont toutes les habiletés motrices élémentaires nécessaires pour participer à diverses activités.

Les athlètes et participants devraient

- explorer diverses expériences sportives;
- déterminer s'ils sont doués ou ont des goûts pour des sports particuliers;
- être introduits à un entraînement physique propre aux sports choisis;
- participer à un programme de sport structuré de deux à trois fois par semaine;
- prendre part quotidiennement à une activité physique;
- maintenir un mode de vie sain qui comporte de bonnes habitudes alimentaires, des routines quotidiennes et de l'hygiène;
- participer à des compétitions qui conviennent à leur niveau d'habileté et de capacité physique;
- bénéficier d'un grand nombre de possibilités pour répéter les mouvements de motricité grossière et fine, y compris les activités favorisant le développement de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination;
- continuer d'améliorer la force du tronc et la posture.

Les entraîneurs devraient

- tenir compte des déficiences connexes lorsqu'ils recommandent aux athlètes de participer à certains sports;
- fournir une orientation lorsque les athlètes choisissent deux ou trois sports;
- consulter le DLT des ONS et le matériel du PNCE afin d'intégrer un entraînement approprié du point de vue technique, tactique et physique;
- mesurer le pic de croissance rapide-soudaine conformément aux lignes directrices de chaque ONS et adapter les programmes d'entraînement au besoin;
- tenir compte tant de l'âge chronologique que de l'âge de développement des participants pour assurer que tous les aspects du programme sont appropriés;
- inclure des activités qui renforceront le tronc;
- introduire la compétition pour le plaisir – les participants prennent part à des événements qui conviennent à leurs habiletés et capacités physiques;

- fournir une orientation à ce point de transition en ce qui a trait aux possibilités en matière de sports à choisir;
- avoir recours à des approches systématiques et rigoureuses pour évaluer, surveiller et consigner les progrès;
- participer à l'atelier sur l'entraînement de sport communautaire ou l'atelier sur le sport de compétition d'Olympiques spéciaux;
- participer à des ateliers d'orientation offerts par divers ONS au sein des collectivités.

Les entraîneurs, parents et fournisseurs de soins devraient

- renforcer les concepts de l'esprit sportif, de la communication appropriée dans un environnement de sport, du partage et de la participation coopérative;
- introduire le concept de la responsabilité personnelle à l'égard de la préparation en vue de l'entraînement et des compétitions, à savoir, notamment, que l'athlète porte l'uniforme adéquat pour l'entraînement ou la compétition et qu'il assure l'entretien de l'équipement de sport;
- assurer une supervision supplémentaire lorsque l'athlète se trouve dans une situation non familière;
- offrir un soutien en matière de déplacements aux emplacements où ont lieu les activités et les compétitions;
- encourager les modes de vie sains;
- introduire et appuyer certaines techniques simples de préparation mentale.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- encourager certains athlètes à participer à des compétitions des ONS ou des OP/TS;
- communiquer avec leurs homologues des ONS ou des OP/TS pour relever les possibilités;
- tenir compte du meilleur intérêt de l'athlète puisqu'il importe avant tout d'assurer une expérience positive de l'entraînement et des compétitions.

Question de recherche en science du sport

Dans quelle mesure peut-on avoir recours aux stratégies d'autosurveillance pour faire participer les athlètes à la surveillance de leur propre entraînement?

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes constatent que cette étape est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent approprié. S'ils estiment qu'ils se sont suffisamment améliorés pour progresser à un niveau supérieur, ils peuvent passer à l'étape **S'entraîner à s'entraîner**. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent retourner à une étape précédente ou passer au niveau **Vie active** où ils prendront part à des compétitions plus informelles.



S'entraîner à s'entraîner

Âge de début de la participation : hommes – de 12 à 16 ans jusqu'à l'âge adulte; femmes de 11 à 15 ans jusqu'à l'âge adulte

Priorité : entraînement régulier de qualité

Objectif : acquérir des capacités physiques pour les protocoles propres aux sports complémentaires

Habiletés : habiletés propres au sport conformément aux lignes directrices du DLTA des ONS

Programmes : programmes des Olympiques spéciaux; programmes propres au sport des ONS

Description générale de l'étape S'entraîner à s'entraîner

Tous les programmes devraient continuer d'être amusants. Il y a toutefois un certain aspect sérieux dans la préparation physique et la compétition. L'athlète s'entraîne de quatre à six fois par semaine. L'entraîneur joue un plus grand rôle dans le contrôle, l'évaluation et la mesure pour assurer que des progrès appropriés sont réalisés selon l'engagement de l'athlète à l'égard de son entraînement.

L'athlète devrait

- choisir deux ou trois sports complémentaires où l'on accorde de l'importance à l'amélioration des habiletés et à la condition physique propres aux sports;
- se concentrer sur l'entraînement et non seulement la compétition;
- avoir la possibilité de connaître des protocoles d'entraînement et de compétition conformes à ceux des ONS;
- s'entraîner de quatre à six fois par semaine dans un contexte organisé et supervisé;
- participer à des jeux régionaux, provinciaux et territoriaux et peut-être à des compétitions de sport générique;
- avoir la possibilité de participer de quatre à six

fois à des compétitions en fonction d'un modèle de périodisation unique;

- avoir une orientation sur les normes de performance pour les sports individuels et d'équipe;
- être encouragé à prendre plus de responsabilité à l'égard de sa préparation en vue de l'entraînement et de la compétition.

Les entraîneurs devraient

- élaborer un plan d'entraînement saisonnier ou annuel pour chaque athlète;
- avoir recours à une évaluation, une surveillance et une mesure quantitative pour évaluer les progrès réalisés sur les plans physiques et techniques;
- continuer de mesurer le pic de croissance rapide-soudaine et intégrer des concepts des moments opportuns pour le développement, comme l'indique chaque modèle de DLTA propre au sport;
- vérifier l'admissibilité à des possibilités avec Olympiques spéciaux et d'autres organismes travaillant avec les athlètes ayant une déficience intellectuelle ou de sport générique;



- participer au PNCE propre au sport approprié;
- introduire la répétition de routines d'entraînement et de compétition en vue de préparer l'athlète à la compétition;
- aider l'athlète à établir des objectifs atteignables dans les domaines de la responsabilité personnelle concernant la préparation en vue de l'entraînement et des compétitions;
- introduire certains protocoles de compétition propres au sport;
- continuer de renforcer l'adoption d'un comportement sportif approprié et le respect des règles;
- tenir compte des questions secondaires qui auront une incidence sur l'entraînement et la compétition pour les athlètes vivant seuls.

Les parents et fournisseurs de soins devraient

- vérifier l'admissibilité avec Olympiques spéciaux et d'autres organismes travaillant avec les athlètes ayant une déficience intellectuelle;
- assurer qu'une supervision supplémentaire est fournie lorsque les athlètes sont dans un environnement non familial;
- au besoin, assurer le transport ou procurer tout autre soutien aux activités quotidiennes, en offrant des occasions aux athlètes de prendre certaines décisions.



Apprendre à compétitionner

Âge chronologique : fin de l'enfance jusqu'à l'âge adulte

Objectif : compétiteur compétent

Habiletés : habiletés propres au sport tel que le définit l'ONS

Compétition : jeux provinciaux, jeux nationaux, occasions de compétitions dans le contexte du sport générique

Programmes : programmes de compétition d'Olympiques spéciaux et travail avec des programmes de compétition propres au sport

Description générale de l'étape Apprendre à compétitionner

L'athlète concentre son attention sur un sport dans lequel il excelle. Il peut participer à un sport complémentaire en dehors de la saison

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- vérifier l'admissibilité avec Olympiques spéciaux et d'autres organismes travaillant avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle;
- organiser et trouver des compétitions qui répondent aux besoins de développement des athlètes;
- continuer de travailler avec les ONS afin d'intégrer certains athlètes à leurs programmes et compétitions.

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes atteignent cette étape et constatent que c'est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent approprié. Les athlètes peuvent apprécier la compétition au niveau approprié pour le reste de leur carrière de compétiteur. S'ils estiment qu'ils se sont suffisamment améliorés pour progresser à un niveau supérieur, ils peuvent passer à l'étape **Apprendre à compétitionner**. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent retourner à une étape précédente ou passer au niveau **Vie active** où ils prendront part à des compétitions plus informelles.

d'entraînement pour effectuer un entraînement polyvalent ou de régénération.

Toutes les expériences de compétition devraient bien convenir à la préparation physique et technique de l'athlète. On présentera à l'athlète les protocoles de compétition, et ce dernier deviendra confortable avec tous les aspects de la préparation à la compétition. Les athlètes ont besoin de nombreuses occasions de compétitionner.

Les athlètes devraient

- s'entraîner de cinq à sept fois par semaine dans le cadre d'un programme bien structuré et qui cible les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques propres au sport;
- participer aux jeux provinciaux, territoriaux et

- nationaux d'Olympiques spéciaux;
- participer à des compétitions dans le sport générique lorsque des occasions se présentent;
- prendre part à quatre à six compétitions au cours de la saison selon un plan d'entraînement annuel à périodisation double;
- assumer la responsabilité de la préparation de leur propre équipement de sport sous la supervision de l'entraîneur.

Les entraîneurs devraient

- élaborer des plans d'entraînement annuel reposant sur le sport choisi et la périodisation double;
- utiliser des méthodes d'essai et de surveillance plus complexes pour suivre les progrès;
- personnaliser les programmes d'entraînement en fonction des résultats des essais et renforcer les forces et réduire les faiblesses de chaque athlète selon les exigences techniques, tactiques, physiques et psychologiques propres au sport;
- intégrer les recommandations du DLTA particulier des ONS à la planification de l'entraînement et des compétitions en fonction des caractéristiques personnelles des athlètes et, au besoin, modifier ces recommandations;
- utiliser principalement des processus de sélection objectifs pour classer et sélectionner les athlètes en vue de participer à des compétitions;
- effectuer de simples exercices de préparation mentale avant l'entraînement et les compétitions;
- prendre soin de leur propre santé en se reposant, en faisant de l'exercice et en s'alimentant adéquatement;
- aider les athlètes à se spécialiser dans un sport et les évaluer;
- suivre les progrès à l'aide des protocoles d'essai appropriés;

- consacrer du temps à l'entraînement et aux compétitions pour aider les athlètes à comprendre les règles du sport.

Les parents et fournisseurs de soins devraient

- favoriser la réduction du stress ou des obstacles en aidant avec le transport et la préparation des repas et assurant un temps de récupération adéquat;
- assister aux compétitions afin de fournir une aide au chapitre de la supervision et un soutien psychologique.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- établir des liens avec les ONS et les OP/TS afin de maximiser les possibilités de participer à des compétitions;
- encourager les entraîneurs à participer à des ateliers du PNCE ou de perfectionnement professionnel propres au sport.

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes atteignent cette étape et constatent que c'est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent approprié. Les athlètes peuvent apprécier la compétition au niveau approprié pour le reste de leur carrière de compétiteur. S'ils estiment qu'ils se sont suffisamment améliorés pour progresser à un niveau supérieur, ils peuvent passer à l'étape **S'entraîner à la compétition**. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent retourner à une étape précédente ou passer au niveau **Vie active** où ils prendront part à des compétitions plus informelles.





S'entraîner à la compétition

Âge chronologique : début de l'âge adulte

Objectif : spécialisation dans le sport – excellence dans l'entraînement et la compétition

Habiletés : habiletés propres au sport comme le définit l'ONS

Compétition : jeux nationaux des Olympiques spéciaux, Jeux du Canada, compétitions des ONS

Programmes : programmes compétitifs d'Olympiques spéciaux et programmes compétitifs propres au sport

Description générale de l'étape S'entraîner à la compétition

La préparation optimale est le principal objectif à cette étape. La préparation devrait être axée sur l'entraînement à intensité élevée à l'année longue qui est propre à la discipline sportive ou à la compétition particulière à laquelle participera l'athlète. Étant donné que l'athlète a besoin d'être mis au défi afin de donner une bonne performance dans diverses conditions, l'entraînement doit simuler ces conditions. L'entraînement sert d'occasion pour modéliser des situations très compétitives dans le cadre desquelles l'athlète doit prendre des décisions et utiliser des habiletés tactiques.

Les athlètes devraient

- s'entraîner de sept à neuf fois par semaine afin d'améliorer leur performance;
- s'entraîner et participer à des compétitions suivant un plan d'entraînement annuel bien structuré et périodisé;
- s'entraîner et participer à des compétitions dans divers environnements qui leur demandent de s'ajuster et de s'adapter selon des variables imprévisibles;
- être spécialistes de leur discipline et posséder toutes les habiletés et aptitudes pertinentes conformément aux jalons de référence de l'ONS;
- connaître les temps et essais de qualification en fonction des protocoles établis par OSC et les ONS, au besoin;
- connaître les règles et procédures du sport aux

compétitions nationales;

- participer activement à leur préparation en vue de l'entraînement et de compétitions;
- trouver un juste équilibre entre leur participation au sport et d'autres responsabilités dans leur vie, notamment un emploi à temps partiel, l'école et la famille;
- utiliser les habiletés de préparation mentale au cours de l'entraînement, des compétitions et de la vie quotidienne;
- assumer davantage la responsabilité de leur propre équipement de sport lorsqu'ils se préparent en vue de leur entraînement et de compétitions.

Les entraîneurs devraient

- personnaliser les programmes d'entraînement en fonction des résultats des tests et de la surveillance afin de réduire le plus possible les faiblesses selon les exigences du sport;
- surveiller les charges d'entraînement et de compétition afin d'éviter l'épuisement et les blessures;
- élaborer des plans d'entraînement annuels fondés sur le savoir-faire de l'ONS;
- examiner les besoins de l'athlète en matière de soutien aux activités quotidiennes, en particulier les besoins médicaux et la responsabilité personnelle;
- continuer de soumettre les athlètes à diverses conditions environnementales, tactiques et stratégiques qui mettent à l'épreuve leur maîtrise des habiletés propres au sport;
- avoir recours à des processus de sélection objectifs pour les athlètes souhaitant se qualifier en vue de participer aux jeux nationaux et internationaux;
- poursuivre leur perfectionnement professionnel avec les ONS afin de se tenir au courant des nouveautés touchant les aspects techniques, tactiques et physiques du sport.

Les parents et fournisseurs de soins devraient

- fournir un soutien aux activités quotidiennes afin de permettre aux athlètes de se concentrer sur leur performance plutôt que sur les défis liés aux

activités quotidiennes;

- continuer dans la mesure du possible d'offrir un soutien en matière de transport.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient

- surveiller les athlètes afin de relever les signes indiquant qu'ils sont prêts pour participer aux compétitions internationales;
- travailler avec les entraîneurs afin de déterminer si l'athlète est prêt et s'il est en mesure de gérer ses activités quotidiennes, y compris les médicaments, de façon assez autonome;
- intégrer les compétitions avec les ONS et les OP/TS.



S'entraîner à gagner

Âge chronologique : adulte

Objectif : conformément aux lignes directives des ONS

Habilités : conformément aux lignes directives des ONS

Programmes : intégration dans les programmes propres au sport appropriés et programme de l'équipe nationale d'Olympiques spéciaux

Compétitions : Jeux nationaux des Olympiques spéciaux, Jeux internationaux des Olympiques spéciaux, compétitions des ONS, Fédération internationale des sports pour personnes ayant une déficience intellectuelle.

Description générale de l'étape S'entraîner à gagner

Les athlètes s'efforcent de perfectionner les habilités propres à un sport en vue de situations très compétitives. Les athlètes participent chaque année à deux ou trois compétitions comportant des défis appropriés. Une compétition internationale peut être ajoutée au cours de l'année. Tous les facteurs de performance devraient être bien établis afin de maximiser la performance aux compétitions internationales. À cette étape, les athlètes ont atteint leur potentiel physiologique grâce à un entraînement systématique aux étapes précédentes. Les athlètes perfectionneront leurs capacités physiques, techniques, compétitives, tactiques, mentales et auxiliaires afin d'être aussi compétitifs que possible. D'importants

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes atteignent cette étape et constatent que c'est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent approprié. Les athlètes peuvent apprécier la compétition au niveau approprié pour le reste de leur carrière de compétiteur. S'ils estiment qu'ils se sont suffisamment améliorés pour progresser à un niveau supérieur, ils peuvent passer à l'étape **S'entraîner à gagner**. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent retourner à une étape précédente ou passer au niveau **Vie active** où ils prendront part à des compétitions plus informelles.

gains seront réalisés dans les domaines de la préparation psychologique, de l'amélioration des stratégies de compétition et de la préparation, et la gestion des activités auxiliaires.

Les athlètes devraient

- se concentrer sur l'entraînement de qualité, la récupération et la prévention des blessures pour assurer d'obtenir leur meilleure performance au cours des compétitions;
- s'entraîner de 9 à 15 fois par semaine conformément aux protocoles techniques, physiques et tactiques des ONS;
- travailler avec un entraîneur pour établir des plans solides de précompétition et de compétition;
- participer à des compétitions exigeantes de deux à trois fois par année;
- devenir de plus en plus responsables et indépendants au cours de l'entraînement et des compétitions.

Les entraîneurs devraient

- se concentrer sur l'entraînement de qualité, la récupération et la prévention des blessures pour assurer d'obtenir leur meilleure performance au cours des compétitions;
- s'entraîner de 9 à 15 fois par semaine conformément aux protocoles techniques, physiques et tactiques des ONS;
- travailler avec un entraîneur pour établir des plans

- solides de précompétition et de compétition;
- participer à des compétitions exigeantes de deux à trois fois par année;
- devenir de plus en plus responsables et indépendants au cours de l'entraînement et des compétitions.

Les entraîneurs devraient

- utiliser les situations d'entraînement en vue de compétitions pour familiariser les athlètes aux règles, procédures et protocoles internationaux;
- gérer le programme d'entraînement annuel et inclure des pauses fréquentes afin de prévenir les blessures et l'épuisement physique et mental;
- s'assurer que le programme d'entraînement permet d'obtenir une performance optimale aux importantes compétitions à l'aide du cadre présenté dans le DLTA des ONS;
- consulter des scientifiques dans le domaine du sport afin d'optimiser les besoins en entraînement de chaque athlète;
- continuer de superviser les progrès à l'aide des protocoles d'essai en laboratoire et sur le terrain qui sont conformes à la série de tests de l'ONS;
- poursuivre leur perfectionnement professionnel avec les ONS afin de se tenir au courant des nouveautés touchant les aspects techniques, tactiques et physiques du sport;
- consulter dans la mesure du possible des spécialistes du sport visé;
- surveiller les choix de mode de vie afin d'assurer une hygiène personnelle, une nutrition et un repos appropriés;
- communiquer régulièrement avec les parents et les fournisseurs de soins concernant les questions relatives au soutien des activités quotidiennes.

Les parents et fournisseurs de soins devraient

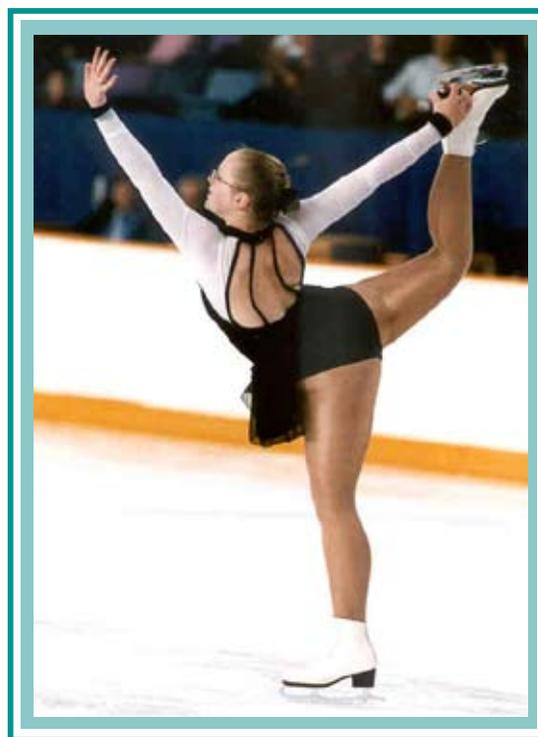
- dans la mesure du possible offrir un soutien aux activités quotidiennes, y compris le transport et la préparation des repas;
- s'assurer que les besoins médicaux sont communiqués avant que les déplacements aient lieu;
- encourager les athlètes à bien s'alimenter et à se reposer afin d'avoir de bonnes performances au cours des entraînements et des compétitions.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient :

- aider à établir des liens avec les partenaires afin d'assurer un accès adéquat aux installations d'entraînement de qualité;
- s'assurer que toutes les dispositions pour les déplacements, notamment les hôtels, les déplacements en avion et les repas, tiennent compte des besoins particuliers;
- favoriser l'accès aux scientifiques du domaine du sport afin d'aider à élaborer des programmes d'entraînement annuels et à fixer des dates pour les essais;
- s'assurer que les normes de sélection et d'admissibilité favorisent le développement d'athlètes très performants aux compétitions internationales.

Quelle est l'étape suivante?

Si les athlètes atteignent cette étape et constatent que c'est le niveau qui convient le mieux à leurs habiletés, ils peuvent y demeurer aussi longtemps qu'ils le jugent approprié. Les athlètes peuvent apprécier la compétition au niveau approprié pour le reste de leur carrière de compétiteur. Si, toutefois, ils préfèrent ne plus participer à des compétitions à ce niveau, ils peuvent retourner à une étape précédente ou passer au niveau **Vie active** où ils prendront part à des compétitions plus informelles.





Vie active

Âge chronologique : tous les âges

Objectif : activité physique tout au long de la vie

Habilités : diverses habiletés sportives et activités, travail continu sur la capacité aérobie, la force, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la souplesse

Programmes : programmes communautaires des Olympiques spéciaux ou programmes communautaires de sport générique

Description générale de l'étape Vie active :

En général, à cette étape, les participants sont plus âgés, ayant évolué à tout le moins aux étapes *Enfant actif* et *S'amuser grâce au sport*. Il y aura toutefois des personnes qui ont participé à des compétitions à tous les paliers, notamment régional, provincial, national et international. Par conséquent, les programmes doivent être structurés de façon à répondre aux besoins de tous les participants. La participation est principalement dans un but récréatif, et les compétitions ont une faible intensité et sont axées sur le plaisir. La principale motivation de participer est liée à la possibilité de socialiser avec les autres. Les choix d'activités devraient porter sur les possibilités de socialisation, de plaisir, de condition physique et de maintien de la force. À mesure du vieillissement des participants, l'activité physique régulière réduit les facteurs de risques liés aux maladies chroniques, notamment le diabète de type 2, les maladies cardiaques et divers types de cancers.

Les participants devraient :

- participer à une activité physique pendant 60 minutes au moins cinq fois par semaine;
- maintenir une bonne condition cardiovasculaire et la force du tronc;
- choisir des sports et des activités physiques qu'ils aiment.

Les entraîneurs et responsables de programmes devraient :

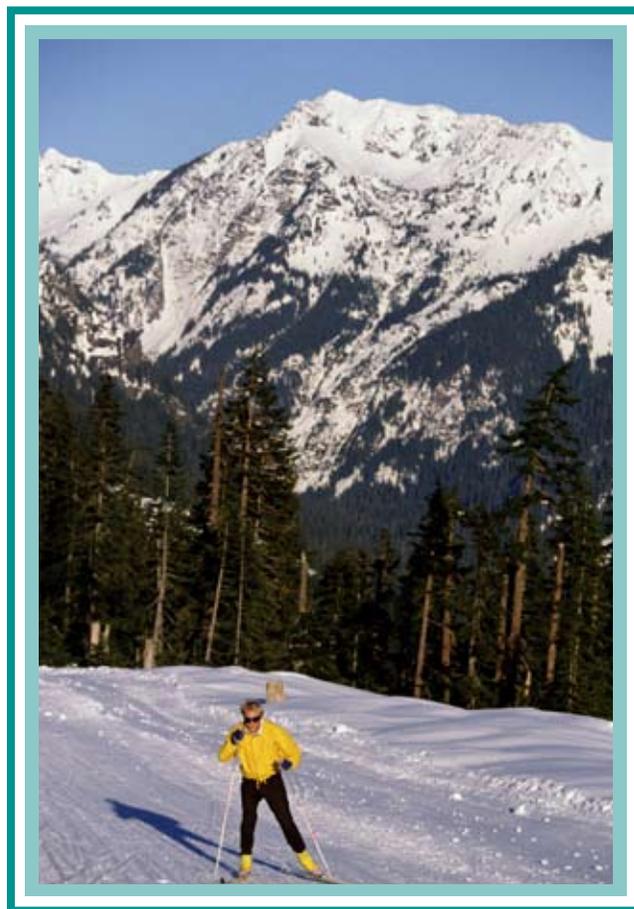
- offrir de bons entraînements axés sur la condition physique, la force et les habiletés, et renforcer l'agilité, l'équilibre et la coordination;
- maintenir les activités amusantes, sociales et axées sur la condition physique.

Les parents et fournisseurs de soins devraient :

- envisager d'améliorer et de maintenir la force de l'athlète afin de réduire les risques de blessure au cours de la vie quotidienne et des activités physiques;
- procurer divers programmes qui offrent des activités auxquelles les participants pourront participer tout au long de leur vie.

OSC, les sections, les ONS et les administrateurs de programmes devraient :

- continuer de fournir un soutien en ce qui a trait au transport, aux bons choix nutritionnels et aux modes de vie sains.



Conclusion

À la lumière des études menées dans le domaine du sport et de l'intégration des études, des connaissances et de l'expérience concernant les personnes ayant une déficience intellectuelle, le comité directeur du DLTA d'OSC a relevé un mécanisme de DLTA qui intègre l'importance de la santé et de la condition physique en général ainsi que des éléments requis afin de préparer le mieux possible les athlètes en vue d'une participation à des compétitions à l'échelle mondiale. La portée du mécanisme s'étend depuis les premiers mouvements de l'enfant jusqu'à la participation au sport tout au long de la vie. Le DLTA d'OSC présente de nouveaux concepts et de nouvelles idées sur la façon d'ajuster les programmes en fonction des 11 facteurs du DLTA. Il établit une progression claire depuis le terrain de jeux jusqu'au podium puis à la participation à vie, à l'aide d'un modèle en huit étapes qui comporte un cadre souple reposant sur la capacité, la motivation, la situation personnelle et l'accès à des services d'animation sportive.

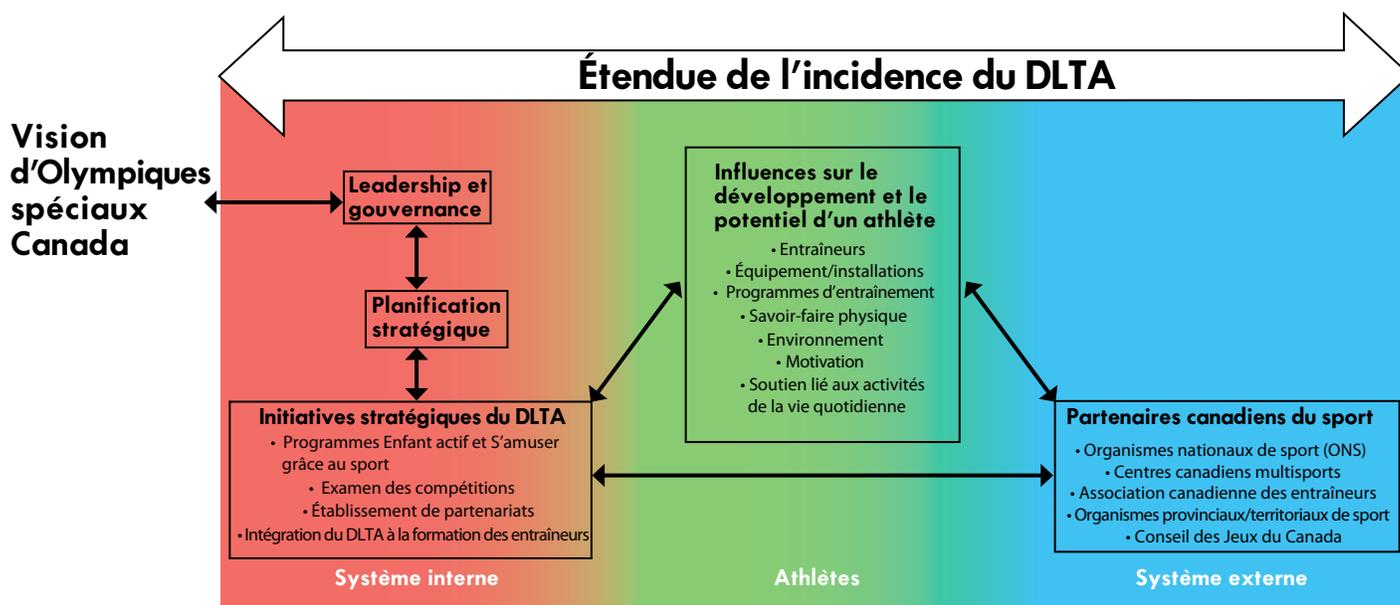
Le présent document vise également à favoriser le changement. On y examine le système actuel d'Olympiques spéciaux avec les lacunes relevées et les solutions possibles présentées. Une recherche exhaustive de la documentation révèle que davantage d'études sont requises sur l'évolution dans les sports des athlètes ayant déficience intellectuelle. Le modèle d'OSC, qui est cohérent avec les modèles

de DLTA actuellement adoptés par plus de 60 ONS, reconnaît qu'il est essentiel d'établir de bons partenariats avec d'autres partenaires du domaine de la performance afin de mettre en œuvre le plan. Cette mise en œuvre ne s'effectuera pas rapidement. Le processus prendra probablement de cinq à dix ans et nécessitera des changements et les efforts concertés de nombreux intervenants.

Il est nécessaire de tenir d'autres discussions sur la mise en œuvre, et OSC doit intégrer ces discussions à sa planification stratégique.

Le diagramme ci-dessous illustre l'étendue de l'incidence que le DLTA aura dans divers domaines, lesquels sont tous axés sur la prestation des meilleurs services en vue de développer le potentiel des athlètes afin de leur permettre d'atteindre leurs meilleures performances personnelles ou des performances d'élite. Les athlètes ayant une déficience intellectuelle seront influencés par des systèmes internes et externes, notamment le savoir-faire des partenaires et d'autres intervenants.

Il s'agit d'une période stimulante pour le sport et Olympiques spéciaux. Les changements recommandés présentent une occasion d'améliorer les habiletés de tous les athlètes afin qu'ils puissent réellement intégrer dans leur vie le sport et l'activité physique.



Adapté de Big Picture de Richard Way

Cadre d'orientation du plan de mise en œuvre

Les recommandations formulées dans le présent document sont résumées ici à titre d'éléments à tenir en compte dans l'élaboration du plan de mise en œuvre du DLTA.

Initiative du DLTA	Priorité	Coût	Rôle
Élaborer des programmes pour l'étape Enfant actif.			
Élaborer, promouvoir et offrir des programmes appropriés pour l'étape S'amuser grâce au sport.			
Entamer un examen exhaustif des compétitions pour étudier les possibilités de compétition aux étapes du DLTA.			
Continuer d'assurer que tous les athlètes ont la possibilité de participer à des compétitions valables et justes.			
Examiner les formats de compétitions qui incluent des compétitions à l'échelle locale, régionale, provinciale, territoriale et nationale.			
Examiner les compétitions et la catégorisation pour assurer que les divers processus encouragent et motivent les athlètes à s'entraîner systématiquement.			
Relever les liens principaux avec les partenaires du domaine de la performance du système du sport externe.			
Offrir des possibilités aux entraîneurs et administrateurs afin de bénéficier de l'expertise propre au sport.			
Relever les liens et les communications pour assurer l'harmonisation du système de sport avec tous les aspects de la prestation du programme de sport d'Olympiques spéciaux.			
Établir des partenariats afin de permettre aux entraîneurs de se renseigner sur les étapes du DLTA des 14 sports officiels d'Olympiques spéciaux.			
Relever les renseignements clés du DLTA propres à l'entraînement à intégrer au PNCE.			
Procurer aux entraîneurs des possibilités de comprendre les cinq facteurs et l'incidence des déficiences cognitives et connexes.			
Offrir aux entraîneurs des possibilités de mentorat avec les ONS.			
Former les entraîneurs aux exigences propres au sport pour aider les athlètes à choisir un sport.			
Former les entraîneurs à intégrer les protocoles d'essai reconnus à leur programme de sport.			
Intégrer la science du sport, la planification et la périodisation aux programmes de compétition d'OSC.			

Glossaire

Les activités auxiliaires sont les connaissances et l'expérience de l'athlète en matière de techniques d'échauffement et de récupération, d'étirements, de nutrition, d'hydratation, de repos, de restauration, de régénération, de préparation mentale, de diminution de l'entraînement et de performance en compétition. Plus les athlètes connaissent ces facteurs d'entraînement et de performance, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance. Lorsque les athlètes ont atteint leur plein potentiel génétique et qu'ils ne peuvent s'améliorer davantage physiologiquement, leur performance peut tout de même être accrue grâce aux activités auxiliaires.

L'adaptation est la réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation telle l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Le début et la fin de l'**adolescence** ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

L'âge chronologique est le nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique. Cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de la personne. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les 20 premières années de la vie.

L'âge squelettique désigne la maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification (processus de formation des os) du système osseux. Cette mesure de l'âge tient compte du degré de maturation des os, non pas par rapport à leur taille mais par rapport à leur forme et à leur position les uns par rapport aux autres.

La capacité de réponse individuelle à l'entraînement renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme la réceptivité des personnes à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation.

Les termes "**croissance**" et "**maturation**" sont souvent employés ensemble et de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de tissu adipeux. La maturation, quant à elle, désigne les changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

La croissance postnatale est habituellement, et parfois arbitrairement, divisée en trois ou quatre périodes : la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et la puberté.

Les déficiences connexes désignent les situations dans lesquelles les personnes ont des déficiences autres que la déficience intellectuelle diagnostiquée (Batshaw, 2002). Pour la plupart des personnes ayant une légère déficience intellectuelle, il s'agit d'une forme unique de déficience. Les personnes ayant une déficience intellectuelle plus marquée ont souvent d'autres déficiences (c'est-à-dire, des déficiences connexes)

qui ont une incidence sur leur fonctionnement dans la vie et les sports. Les déficiences connexes les plus courantes, sans toutefois s'y limiter, sont l'infirmité motrice cérébrale, les déficiences sensorielles (vision et audition), les troubles épileptiques, les problèmes de communication, les troubles de comportement et psychiatriques, les troubles déficitaires de l'attention et le syndrome hypercinétique (Batshaw, 2002).

Le développement représente l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant.

L'enfance s'étend généralement du premier anniversaire (fin de la petite enfance) jusqu'au début de l'adolescence. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la première enfance (âge préscolaire, enfants d'un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de l'adolescence).

L'entraînement désigne les mesures systématiques et intégrées visant à favoriser le développement de la performance en vue d'atteindre un but. L'entraînement a recours à divers processus et méthodes visant à soumettre régulièrement l'organisme à un stress contrôlé en fonction d'une série de principes qui sont intégrés à un plan cohérent afin de favoriser des adaptations générales et particulières des divers systèmes, organes et tissus et d'améliorer la performance. (Marion, 2000)

Le gain rapide de la masse corporelle est le taux maximum de gain de poids au cours d'une poussée de croissance. L'âge du gain maximal de poids est appelé âge de gain rapide de la masse corporelle.

Les moments opportuns pour développer une qualité physique concernent les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et de développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et de la puissance aérobie maximale.

Les organismes provinciaux et territoriaux de sport (OP/TS) régissent des aspects propres au développement d'un sport dans une province ou un territoire.

Le terme pancanadien désigne une approche qui vise l'ensemble du pays, de l'est à l'ouest et du nord au sud, reconnaissant qu'il existe des différences dans le pays devant être prises en compte dans toute planification.

Les périodes critiques de développement renvoient à des moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes critiques de développement peut retarder l'acquisition des habiletés.

Le pic de croissance rapide-soudaine est le taux de croissance maximal dans la taille du jeune au cours d'une poussée de croissance. L'âge de la croissance rapide-soudaine maximal est appelé l'âge du pic de croissance rapide-soudaine.

Le pic de croissance significative de la force est le taux maximal de gain de force au cours d'une poussée de croissance. L'âge de la croissance maximale de la force est appelé âge du pic de croissance significative de la force.

La puberté est le moment où une personne est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

Le savoir-faire physique fait référence à la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants de la condition motrice, alliés aux habiletés sportives.

Références

- Batshaw, M.L. et Shapiro, B. "Mental Retardation", Children with disabilities (5e éd), M.L. Batshaw (éd.), Baltimore, Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co, 2002.
- Bayli, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Au Canada, le sport c'est pour la vie, Centres canadiens multisports, Vancouver, C.-B. ISBN 0-9738274-0-8, 2005.
- Cronk, S., Crocker, A.C., Pueschel, S.M., Shea, A.M., Zackai, E., Pickens, G., et Reed, R.B. "Growth charts for children with Down Syndrome : 1 month to 18 years of age", Pediatrics, vol. 81, n° 1, p.102-110, 1988.
- Gallahue, D.L., et Ozmun, J.C. Understanding motor development : Infants, children, adolescents, adults, Boston, MA : McGraw-Hill, 2002.
- Jobling, Virji-Babul et Nichols. Down syndrome : Play, move and grow, 2006.
- Mactavish, J., et Dowds, M.. "Physical activity and sport for individuals with intellectual deficiency : Concepts, strategies, opportunities, and issues", dans R. Steadward, G. Wheeler, et J. Watkinson (éd.), Adapted physical activity, Edmonton, Alb. : University of Alberta Press, p. 559-588, 2003.
- Mactavish, J. The Sport Information and Consequences Questionnaire (SIC-Q) : Mapping the connection between intellectual deficiency and elite sport performance, exposé, Asie, conférence dans le Pacifique Sud sur l'admissibilité, Tokyo, Japon, novembre 2003.
- Malina, R.M., et Bouchard, C. Growth, maturation, and physical activity, Champaign, IL : Human Kinetics Academic, 1991.
- Marion, Alain. Glossary of Training Terms, document non publié, 2000.
- Bayli, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Devenir champion n'est pas une question de chance, Centres canadiens multisports, Vancouver, C.-B. ISBN 0-9738274-2-4, 2006.
- Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Obésité chez les enfants et les adultes, <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/050706/q050706a.htm>, 2005.
- Toledo, C., Alembik.Y., Aguirre-Jaime, A., et Stoll, C. "Growth curves of children with Down syndrome". Annales de genetique, vol. 42, n° 2, p. 81-90, 1999.
- Organisation mondiale de la santé. "Healthy aging : Adults with intellectual disabilities : Summative report", Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, vol.14, p. 256-275, 2002.

Annexe 1

Aperçu et sommaire de la recherche dans le domaine du sport ayant trait à la déficience intellectuelle

Le DLTA de Sport Canada intègre plusieurs idées et valeurs fondamentales, notamment :

- contribuer à bâtir une société saine, bien renseignée sur l'activité physique et dont les membres pratiquent l'activité physique leur vie durant;
- faciliter l'atteinte du potentiel athlétique optimal en concevant et en mettant en œuvre des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération reposant sur les principes de la croissance et de la maturation (c'est-à-dire le développement physique, mental, émotionnel et cognitif);
- créer un système de prestation intégré et global qui accentue la collaboration entre tous les intervenants du domaine du sport canadien – participants, parents, entraîneurs, écoles, clubs, loisirs communautaires, OP/TS, ONS, scientifiques du domaine du sport, et ministères à l'échelle provinciale, territoriale et nationale et administrations municipales.

Bien que ces idées fondamentales soient toutes importantes, la présente annexe porte sur le second point, à savoir la conception et la mise en œuvre de programmes d'entraînement, de compétition et de récupération en fonction des principes de développement qui sont cœur du volet de développement des athlètes du DLTA.

Le DLTA fait fond sur les connaissances, obtenues de la recherche, sur la croissance et la maturation. Comme on l'indique dans le glossaire, ces deux concepts sont distincts. En effet, la croissance désigne les changements observables dans la taille du corps (hauteur, poids et pourcentage de tissu adipeux), tandis que la maturation consiste en les changements dans la structure et les fonctions des différents systèmes du corps, par exemple, les changements hormonaux et la teneur minérale des os. La capacité de réponse individuelle à l'entraînement, un autre concept clé de la DLTA, vise essentiellement à cibler les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération de façon à bénéficier des étapes de croissance et de maturation qui se produisent naturellement afin d'optimiser l'apprentissage des habiletés et le développement des athlètes.

En ce qui a trait aux personnes ayant une déficience intellectuelle, il existe très peu d'études dans le domaine du sport qui sont cohérentes avec la base empirique du DLTA, c'est-à-dire qui est directement liée aux principes de croissance, de maturation et de capacité de réponse individuelle à l'entraînement.

Les études existantes dans le domaine de la déficience intellectuelle ne cadrent pas bien avec les notions élémentaires du DLTA car elles portent principalement sur :

1. Les populations en captivité, c'est-à-dire les personnes résidant dans des établissements qui ont un accès limité à des programmes d'entraînement et de compétition de sport, notamment ceux fournis par OSC. Ces personnes ne constituent pas un bon groupe de référence, ni un groupe de référence équivalent pour les personnes participant à des programmes de sport et, alors que l'OSC se tourne vers l'avenir, elles représentent une cohorte unique pour laquelle il sera peu probable que les expériences de vie et d'activités seront reproduites parce qu'il n'y a pas d'antécédent de vie en institution ou en foyer communautaire.
2. La condition physique liée à la santé, ce qui est problématique parce que le lien entre l'activité physique et la condition physique liée à la santé n'est pas évident. Ceci pourrait sembler contraire à la logique, mais ce n'est toutefois pas le cas si l'on tient compte qu'un niveau d'activité physique suffisant pour obtenir des avantages pour la santé n'est pas nécessairement de l'intensité, de la fréquence et de la durée requises pour obtenir une condition aérobie optimale et d'autres éléments, du moins pour les personnes participant à l'étape S'entraîner à la compétition et aux étapes supérieures. Nous savons également, du moins pour les personnes n'ayant pas une déficience, que la croissance et la maturation

ont une incidence sur ce lien. Les meilleurs exemples d'incidence de la croissance et de la maturation sur la condition physique générale sont souvent dans les mesures de la force où les garçons dont la maturation est tardive n'obtiennent pas d'aussi bons résultats que ceux dont la maturation est normale. En outre, les filles dont la maturation est précoce ont un pourcentage de tissu adipeux plus élevé que celles dont la maturation est normale et sont souvent désavantagées.

3. La déficience ou les lacunes dans le développement ou la condition physique par rapport à une analyse exhaustive ou des recommandations en matière d'intervention et d'entraînement afin de promouvoir la condition physique propre au sport ou l'acquisition et le perfectionnement d'habiletés.
4. La promotion, qui met en valeur les avantages de formes particulières de participation à un sport ou une activité physique comme les Olympiques spéciaux par rapport à d'autres buts, notamment la promotion des connaissances et de la pratique en fonction des évidences.

Outre ces préoccupations, qui s'appliquent à une grande partie de la base de recherche disponible, le peu d'information sur les divers types de personnes subsumées au sein de la population et classées comme ayant une déficience intellectuelle – rappelons qu'il existe plus de 500 différentes formes de déficience intellectuelle, dont certaines ont des bases chromosomiques et génétiques particulières, d'autres sont d'origine métabolique et d'autres encore sont d'une étiologie non précisée – est problématique. Bien que cette question devra être examinée à mesure que le DLTA sera mis en œuvre, ce qui suit est un sommaire des connaissances et des résultats actuels qui pourraient être utiles dans l'étude de la croissance, de la maturation et de la capacité de réponse individuelle à l'entraînement en ce qui a trait aux personnes ayant une déficience intellectuelle.

Ces résultats sont tirés d'un examen exhaustif des études existantes et mettent en évidence les résultats ayant trait au DLTA. Une distinction a été faite entre les personnes atteintes du syndrome de Down et celles ayant d'autres formes de déficience intellectuelle pour les deux raisons suivantes :

- Certaines données laissent croire que le développement – physique, neurologique, habiletés motrices et autres – peut varier selon la nature (cause) de la déficience intellectuelle.
- De toutes les différentes formes de déficience intellectuelle, le syndrome de Down est probablement celui qui est le plus étudié. Par conséquent, on en connaît davantage sur le développement de ces personnes que sur les autres personnes ayant une déficience intellectuelle.

Personnes atteintes du syndrome de Down

Développement moteur

- a. En général, les personnes atteintes du syndrome de Dow atteignent les jalons en matière de motricité plus tard que les personnes ordinaires (Jobling 2006, Corbo-Lewis 1996).
- b. Le taux de retard dans l'acquisition des habiletés motrices varie selon la personne (Melyn, 1973; Jobling et Virji-Babul, 2004); on constate une grande différence dans le taux d'acquisition et le maintien des habiletés chez les personnes atteintes du syndrome de Down (Dyer, et al., 1990; Henderson, 1985).
- c. On constate des différences selon le sexe dans le développement du mouvement et de la parole, les femmes étant plus précoces que les hommes à ce chapitre (Jobling & Virji-Babul, 2004; Melyn, et al. 1973).
- d. En raison du nombre limité d'études sur les déficiences autres que celles sur les jalons de motricité élémentaire, comme s'asseoir, ramper et se traîner, les résultats ne permettent pas de conclure si les retards dans l'acquisition des mouvements élémentaires touchent également les habiletés motrices (grossières, fines, sport; Jobling & Virji-Babul, 2004). Selon une étude menée par Jobling (1996), les enfants atteints du syndrome de Down âgés de 10 à 16 ans montrent différents degrés d'habiletés, certains enfants ayant des degrés comparables à ceux des enfants sans déficience et

- d'autres accusant un grand retard.
- e. Une certaine uniformité dans l'équilibre constitue une préoccupation constante pour le développement moteur; on a relevé que l'hypotonie (élasticité excessive des ligaments) était un facteur clé dans le développement moteur et l'exécution des habiletés.

Croissance et maturation

- f. Les poussées de croissance prépubaires se produisent plus tôt et sont moins marquées qu'à l'habitude; les taux de croissance après la puberté sont similaires à ceux des personnes non atteintes du syndrome de Down (Toledo, 1999).
- g. Le pic de croissance rapide-soudaine peut se produire plus tôt – croissance accélérée entre 9 et 10 ans avec le pic de croissance rapide-soudaine atteint dès l'âge de 11 ans chez les deux sexes, soit d'une à deux années plutôt que la norme (Kimura 2003, Toledo 1999.). ATTENTION : Cette assertion est loin d'être concluante puisqu'elle repose sur les résultats de deux études seulement et certaines données sont contradictoires (c.-à-d., Kuroki, et al).
- h. Selon des études menées auprès d'adultes, un phénomène appelé "vieillesse prématurée" (Hawkins) pourrait entraîner un déclin cognitif et physique précoce dès l'âge de 30 ans chez les personnes atteintes du syndrome de Down. Ce facteur a des répercussions pour l'étape Vie active étant donné que les préoccupations relatives aux personnes plus âgées pourraient se manifester plus tôt que prévu.

Condition physique

- i. En dépit du fait que la plupart des études portent sur la condition physique liée à la santé, les faits démontrent que des personnes atteintes du syndrome de Down pourraient avoir une plus faible capacité de développement cardiovasculaire, notamment un plus faible débit cardiaque et une absorption maximale d'oxygène moindre. Cette condition, qui est appelée incompétence chronotrope, aurait une incidence sur l'entraînement intensif et les activités axées sur l'endurance.

Personnes ayant une déficience intellectuelle

Les personnes non atteintes du syndrome de Down qui ne sont pas touchées par d'autres formes de déficience intellectuelle, peuvent atteindre des performances similaires ou inférieures à celles d'athlètes ayant suivi le même entraînement (Van de Vliet 2006).

Développement moteur et maturation

- a. Ces facteurs sont très variables, certaines personnes montrant des retards, tandis que d'autres ont un développement normal. Des facteurs, notamment la nutrition et la nature de l'environnement personnel, ont une plus grande incidence sur le développement que la présence d'une déficience intellectuelle.

Condition physique et degré d'habileté sportive

- b. Il existe très peu de connaissances sur le sujet. Presque toutes les études effectuées dans ce domaine portent sur la condition physique liée à la santé chez des populations relativement sédentaires. Rimmer et Fernhall ont effectué certaines études dans le domaine; Van de Vliet, et al (2006) ont effectué l'étude la plus complète dans le domaine du sport. Quelques résultats communs, tirés de cette étude, peuvent être appliqués, en particulier aux étapes du DLTA axées sur l'entraînement et les compétitions :
- Les déficiences dans la force musculaire semblent perdurer malgré un entraînement à long terme de l'intensité, la durée et la fréquence appropriées.
 - Les habiletés motrices nécessitant une suite de mouvements et de la coordination sont les plus

difficiles à apprendre et à maintenir au fil du temps, ce qui est une importante préoccupation pour les personnes participant à l'étape S'entraîner à la compétition et Compétitionner pour gagner (Mactavish, 2002).

- L'autodétection et la correction des erreurs d'habiletés sont une préoccupation constante en dépit d'années d'entraînement (Mactavish, 2002), ce qui indique la nécessité d'offrir une instruction et un soutien continus dans ce domaine.
 - La motivation est un enjeu clé dans l'entraînement d'athlètes ayant une déficience intellectuelle (Switsky, 1999). Elle est décrite comme le "critère caché de la déficience intellectuelle". Notamment, la motivation externe est la clé d'une performance athlétique optimale; c'est-à-dire que les entraîneurs doivent travailler fort pour favoriser la motivation (Frey, 1999).
 - La psychologie du sport et le recours à des séries d'habiletés mentales (Gregg, et al., 2004) sont des outils prometteurs pour favoriser la motivation intrinsèque et l'autorégulation de l'apprentissage et de l'exécution des habiletés chez les personnes ayant une déficience intellectuelle. Il s'agit d'un nouveau domaine de recherche et d'un élément clé dans le développement du sport d'élite.
- c. Les personnes ayant une déficience intellectuelle qui suivent un entraînement approprié et à qui sont offertes des possibilités, peuvent atteindre une condition physique et des niveaux de compétences dans l'exécution des habiletés comparables à ceux des personnes sans déficience qui suivent un entraînement. Au niveau de la performance d'élite, les athlètes ayant une déficience intellectuelle atteignent actuellement des niveaux de 10 à 50 p. 100 inférieurs à ceux des athlètes d'élite prenant part à des sports individuels dans les domaines de l'athlétisme et de la natation. La raison de ces résultats demeure une question ouverte.

Que peut-on conclure de toutes ces études?

- a. Les points à considérer essentiels pour le développement des athlètes s'appliquent en général aux personnes ayant une déficience intellectuelle. Ils incluent une introduction aux notions élémentaires et des possibilités de les apprendre dès un jeune âge, des possibilités d'explorer des intérêts de sport plus spécialisés, un entraînement de qualité et des régimes d'entraînement dont la fréquence, l'intensité et la durée sont appropriées afin d'atteindre une performance optimale.
- b. Sont au nombre des clés du succès pouvant être particulièrement importantes pour les personnes ayant une déficience intellectuelle :
- attention accordée à la personne (connaître ses athlètes) et ciblage des programmes et de l'entraînement en fonction des besoins de la personne; - examen et évaluation, qui sont essentiels pour l'établissement d'objectifs, la conception de programmes et le suivi des progrès;
 - entraîneurs qui comprennent les besoins d'apprentissage uniques des personnes ayant une déficience intellectuelle et qui connaissent leur incidence sur le sport;
 - attention accordée aux habiletés motrices et les mouvements élémentaires dès un jeune âge (Enfant actif jusqu'à S'amuser grâce au sport), en particulier pour les personnes atteintes du syndrome de Down. Ceci pourrait être un domaine d'instruction et de pratique continues tout au long des diverses étapes du DLTA selon les besoins et les capacités des personnes;
 - attentes. Avec des entraîneurs et un entraînement de qualité, les athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent atteindre une performance athlétique de haut niveau. Il ne faut pas laisser les attitudes concernant la capacité limiter les efforts déployés pour atteindre un potentiel maximal grâce à l'entraînement et à la compétition.

Nota : À l'heure actuelle, les études déjà menées dans le domaine de la déficience intellectuelle ne comportent pas beaucoup de notions élémentaires sur le moment opportun pour le développement tel qu'il est présenté dans le cadre du DLTA.

Compte tenu de ce que l'on sait concernant les difficultés d'isoler des moments opportuns pour le développement particuliers au sein des populations très hétérogènes, il semble approprié de suivre des lignes directrices pour l'élaboration de programmes de qualité destinés aux personnes n'ayant pas une déficience, en intégrant au besoin les enjeux connus et les préoccupations particulières des personnes ayant une déficience intellectuelle.

Par exemple, le développement de la force est l'un des facteurs qui a été relevé de façon assez constante comme un enjeu pour bon nombre de personnes ayant une déficience intellectuelle. Dans le cadre du DLTA, il s'agit d'un domaine qui est identifié et ciblé pour le développement tout au long des diverses étapes. Cet aspect devrait également être systématiquement intégré aux programmes destinés à des personnes ayant une déficience intellectuelle. Il est reconnu que dans le cas de certaines personnes atteintes du syndrome de Down, le temps de développement peut être diminué en raison des délais dans l'atteinte de jalons relativement aux mouvements clés et à un pic de croissance rapide-soudaine précoce. Ceci souligne la nécessité de débiter tôt l'exploration et le développement du mouvement et de la nécessité éventuelle de continuer pendant une longue période de temps (Jobling 2006).

Annexe 2

Remerciements

Le présent aperçu du plan de développement à long terme de l'athlète pour Olympiques spéciaux Canada a été préparé par un groupe de travail composé des personnes suivantes :

Ray Allard, vice-président, Olympiques spéciaux Canada

Mary Bluehardt, Ph. D., groupe de travail des spécialistes du DLTA de Sport Canada, directrice de Sciences de l'activité physique et des loisirs, Université Memorial de Terre-Neuve-et-Labrador

Graeme Kishiuchi, gestionnaire du développement du sport, Olympiques spéciaux Alberta

Kate McCrae, coordonnatrice du programme national, Olympiques spéciaux Canada

Jennifer Mactavish, Ph. D, professeure, Faculté de l'éducation physique et des loisirs, Université du Manitoba

Doug Shirton, directeur des services de sport, Olympiques spéciaux Ontario

Carolyn Trono, chef de projet du DLTA et rédactrice

Ray Walt, entraîneur, enseignant au niveau secondaire, facilitateur d'apprentissage à la compétition, entraîneur d'Olympiques spéciaux

Nous aimerions également remercier les personnes suivantes pour leur aide et leurs commentaires :
Marion Coulson, directrice de sport, Olympiques spéciaux Canada

Colin Higgs, Ph. D., groupe de travail des spécialistes du DLTA de Sport Canada, professeur, Sciences de l'activité physique et des loisirs, Université Memorial de Terre-Neuve-et-Labrador

Charity Sheehan, directrice de programme, Olympiques spéciaux de l'Île-du-Prince-Édouard

Éditrice : Sheila Robertson

Publié par :



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada

Produit par :

STUDIO PUBLICATIONS

65, avenue Dewdney, 2e étage

Winnipeg, (Manitoba)

R3B 0E1

Tous droits réservés. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou transmise à des fins commerciales, sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information dans un système de récupération, sans la permission d'Olympiques spéciaux Canada.

Développement à long terme de l'athlète – Olympiques spéciaux Canada

ISBN 978-0-9782622-3-5

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction du ministère du Patrimoine canadien.

Canada

Références photographiques

Page couverture : Joueur de softball "softball_clr"

Page 4 : Joueuse de curling "curling-021"

Page 7 : Jeune athlète en herbe "IMG_0172"

Page 13 : Descente en ski

Page 22 : Patineur de vitesse "speed_skating_male"

Page 23 : Jeune athlète "YOUTH_ATH_2005_Olympics_051"

Page 24 : Jeune sauteur

Page 25 : Skieur de fond "x-country-064"

Page 27 : Base-ball "balle 004PQ"

Page 27 : Dynamophilie "power_lifting"

Page 28 : Joueurs de soccer (G. Martini) "1529879330_e811dfdcca[1]"

Page 29 : Jeunes médaillées "SOBC4"

Page 30 : Dynamophile (G. Martini) - "1505907294_976c9e77cf[1]"

Page 31 : Médaillés en athlétisme sur le podium "athletics_medal"

Page 32 : Patinage artistique "figure skaing - pic14"

Page 33 : Nageur "MikeChing swim"

Page 33 : Ski en montagne "Mountains"

Plat verso : Course à relais "1542513079_228a6f755a[1]"



Développement à long terme de l'athlète

pour les athlètes ayant une
déficience intellectuelle



Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada