



De la théorie à la pratique : les principes du bien-être à Olympiques spéciaux et les moyens de les soutenir

Chercheuses principales : Yani Hamdani, Ph. D. et Amy McPherson, Ph. D., Université de Toronto, 2022

RÉSUMÉ DU PROJET

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale sont plus susceptibles de vivre des problèmes de santé en raison d'un accès limité aux soins et du fait que les fournisseurs mettent davantage l'accent sur leurs faiblesses que sur leurs forces. Dans ce contexte, la recherche se tourne vers une vision globale du bien-être, qui met de l'avant les points forts de chaque personne.

Une collaboration avec Olympiques spéciaux Canada (OSC) a mené à la création d'un cadre, qui définit ce qu'est le bien-être chez les athlètes d'Olympiques spéciaux. À partir de ce cadre et de concert avec les membres de la communauté, cinq principes clés du bien-être ont été élaborés : l'appartenance et l'inclusion, et le bien-être émotionnel, physique, psychologique et intellectuel. Ce projet de recherche faisait suite à ces démarches. Il visait à savoir si ces principes faisaient déjà partie des programmes de sport d'OSC et comment ils étaient mis en pratique. Les objectifs étaient de définir les principes de bien-être qui sont actuellement utilisés et de donner des exemples concrets pour orienter la planification future des programmes.

L'équipe de recherche s'est fondée sur le guide d'intégration de la promotion du bien-être dans les programmes d'Olympiques spéciaux pour faire de l'observation en milieu urbain, rural et suburbain. À chaque endroit, les cinq principes de bien-être faisaient naturellement partie des programmes de sport. Les entraîneur·euse·s jouaient un rôle clé, notamment en favorisant le bien-être physique, psychologique et intellectuel. Pour leur part, les athlètes ont rehaussé leur bien-être émotionnel et créé un sentiment d'appartenance et d'inclusion. Les entraîneur·euse·s et les équipes pouvaient appliquer des stratégies pratiques qui favorisent consciencieusement le bien-être des athlètes. Elles sont présentées à l'annexe A sous forme de tableau clair et accessible pour les entraîneur·euse·s et les bénévoles.

PRINCIPAUX MESSAGES

Le bien-être concerne la personne dans son ensemble. Les programmes doivent soutenir tous les aspects du bien-être en s'appuyant sur le cadre de référence. Pour ce faire, ils doivent inclure des activités et des approches qui favorisent l'inclusion, le soutien émotionnel, l'activité physique, la force mentale et l'engagement intellectuel des athlètes.

Les entraîneur·euse·s jouent un rôle essentiel. Leur rôle est vital dans le soutien du bien-être des athlètes. Les entraîneur·euse·s aident les athlètes à acquérir des habitudes saines, à prendre de l'assurance et à rester actif·ve·s grâce à des activités sportives régulières. Ils sont donc bien placé·e·s pour intégrer les principes de bien-être (soutien émotionnel, inclusion, bien-être mental) dans leurs pratiques quotidiennes.

POUR EN SAVOIR PLUS

L'information contenue dans ce projet permettra aux entraîneur·euse·s et bénévoles d'OSC de bien soutenir le bien-être des athlètes en intégrant le cadre de référence dans les programmes de sport. Ces stratégies simples et pratiques permettront aux entraîneur·euse·s de soutenir la santé et le bien-être des athlètes en général dans le cadre de leurs programmes.

Vous trouverez une compilation des stratégies d'entraînement soutenant le bien-être des athlètes à l'annexe A.



Annexe A

Stratégies observées pour aider les entraîneur·euse·s, les athlètes, les personnes aidantes et les bénévoles à soutenir le bien-être des athlètes

Principe de bien-être : Appartenance et inclusion

Définition : Créer un espace sûr et sans jugement qui favorise l'authenticité, le soutien et le sentiment d'appartenance des athlètes

Exemples

- Traiter les gens comme des athlètes, non comme des personnes ayant une déficience.
- Prévoir des moments de socialisation (p. ex. avant et après l'entraînement).
- Dire bonjour aux athlètes et leur souhaiter la bienvenue.
- Profiter des réunions d'équipe pour souligner les événements personnels marquants (p. ex. les anniversaires).
- S'assurer que tout le monde a la chance de porter l'uniforme de l'équipe (p. ex. les maillots de l'équipe).
- Collaborer avec la collectivité locale pour choisir un lieu d'entraînement qui est physiquement accessible (rampes, espaces ouverts, vestiaires).
- Pour les équipes sportives, collecter des fonds pour permettre à chaque athlète d'avoir l'équipement approprié.
- Envisager le recours à de l'équipement accessible afin que chaque athlète puisse participer physiquement à tous les aspects du sport.
- Rappeler aux athlètes de faire preuve de respect entre eux et, à cette fin, prononcer un serment d'équipe au début de chaque entraînement.
- Donner aux athlètes les mêmes occasions de participer à l'entraînement et de jouer à toutes les positions.
- Permettre aux athlètes de travailler en petits groupes pour interagir socialement et exercer leurs compétences.
- Créer un environnement interactif où les athlètes peuvent échanger librement pour mieux se connaître.

Principe de bien-être : Bien-être émotionnel

Définition : Donner aux athlètes l'occasion de reconnaître et de réguler leurs émotions à l'intérieur et à l'extérieur du sport et du jeu

Exemples

- Garder son calme lorsque les athlètes manifestent différentes émotions.
- Rappeler calmement aux athlètes de garder une attitude positive lorsqu'ils se sentent déprimé·e·s ou démotivé·e·s.
- Donner aux athlètes qui se sentent anxieux·euses ou agité·e·s le temps et l'espace nécessaires pour se ressaisir.
- Rassurer les athlètes qui sont en désarroi à la suite d'une erreur et leur dire de ne pas s'inquiéter.
- Aider les athlètes à composer avec les différentes émotions qu'ils vivent.
- Encourager les athlètes à faire le nécessaire pour maintenir une attitude positive dans les moments difficiles.
- Encourager les athlètes à respecter les émotions de leurs camarades d'équipe.
- Assurer un suivi positif et constructif après avoir employé des tactiques pour attirer l'attention.



Annexe A

Stratégies observées pour aider les entraîneur·euse·s, les athlètes, les personnes aidantes et les bénévoles à soutenir le bien-être des athlètes

Principe de bien-être : Bien-être physique

Définition : Profiter des forces et des compétences de chaque athlète pour soutenir leur croissance personnelle

Exemples

- Planifier un entraînement qui multiplie les chances de faire de l'activité physique (échauffement hors glace, exercices ou jeux avec pauses intermittentes) et donner plus d'occasions aux athlètes de faire des répétitions supplémentaires.
- Diviser les athlètes en petits groupes et les encourager à essayer différentes positions.
- Si les compétitions entraînent des coûts supplémentaires, veiller à ce que les athlètes puissent s'y inscrire.
- Donner aux athlètes l'occasion d'exprimer leurs objectifs d'activité physique et prévoir des exercices d'entraînement pour les aider à les atteindre.

Principe de bien-être : Bien-être psychologique

Définition : Aider les athlètes à surmonter les difficultés et à avoir une image positive d'eux-mêmes, de leur communauté et de leur place dans le monde

Exemples

- Célébrer les succès des athlètes de différentes façons (p. ex. avec une petite tape dans le dos ou dans la main ou des félicitations verbales).
- Travailler avec les athlètes pour les aider à apprendre de leurs erreurs (p. ex. lorsqu'ils n'exécutent pas un exercice correctement, leur demander d'arrêter, leur montrer la bonne technique, puis leur demander de recommencer).
- Utiliser des scénarios de jeu pour favoriser l'apprentissage des athlètes (p. ex. mettre la mêlée sur pause, expliquer le scénario et demander aux athlètes de tirer des leçons).
- Créer des plans d'entraînement comprenant des exercices de plus en plus difficiles pour inciter continuellement les athlètes à se dépasser.
- Si les athlètes ont de la difficulté à exécuter un exercice, les encourager à commencer lentement, puis à accélérer progressivement.
- Pendant l'entraînement, inviter les athlètes à « recommencer » après une erreur afin de renforcer les bonnes habitudes.
- Profiter des réunions d'équipe pour discuter des scénarios qui ont mal tourné et de la manière dont les athlètes peuvent s'améliorer à l'avenir.
- Demander aux athlètes de justifier leurs décisions de jeu dans une optique d'apprentissage et de perfectionnement des compétences.
- Transformer les erreurs commises pendant l'entraînement en occasions d'apprentissage pour toute l'équipe (p. ex. interrompre la mêlée pour expliquer le scénario).
- Lorsque des athlètes ont plus de difficulté que d'habitude, multiplier les félicitations afin de contrebalancer les moments ou les émotions difficiles.
- Inciter les athlètes à s'encourager et à se soutenir mutuellement pour renforcer la camaraderie.
- Employer de petites tactiques pour mettre les athlètes au défi pendant les exercices (p. ex. réduire le temps nécessaire pour effectuer un nombre défini de passes ou de buts).



Annexe A

Stratégies observées pour aider les entraîneur·euse·s, les athlètes, les personnes aidantes et les bénévoles à soutenir le bien-être des athlètes

Principe de bien-être : Bien-être intellectuel

Définition : Donner aux athlètes l'espace nécessaire pour apprendre, jouer et socialiser tout en les encourageant à atteindre de nouveaux objectifs et à développer un sentiment d'autonomie et de compétence

Exemples

- Demander aux athlètes de faire des démonstrations de la bonne technique pour leur donner l'occasion de diriger et d'aider leurs pairs. Contribuer à se fixer de petits objectifs réalisables sur le tas, tout au long des entraînements.
- Désigner des athlètes qui serviront de leaders pendant l'entraînement, par exemple en dirigeant certains volets des exercices.
- Revenir sur les décisions des athlètes pendant les exercices pour les encourager à développer leurs compétences (p. ex. leur demander pourquoi iels ont choisi de faire tel ou tel tir).
- Discuter avec les athlètes et leur donner le temps nécessaire pour se fixer des objectifs personnels et sportifs.
- Favoriser le leadership en désignant chaque semaine un·e nouvel·le athlète pour diriger les étirements d'échauffement et de retour au calme.
- Pendant les réunions d'équipe, demander aux athlètes de déterminer les compétences sur lesquelles iels souhaitent travailler lors des prochains entraînements.
- Dans le cas des parents et des autres membres du personnel du programme, aider les athlètes à développer leur autonomie et leur indépendance en restant en retrait avant, pendant et après l'entraînement (p. ex. en laissant les athlètes se préparer seul·e·s).