



Habiletés motrices de base **pour adultes 2017**

Préparé pour Olympiques spéciaux Canada

par: Dr. Meghann Lloyd

Table des matières

01	Introduction Objectif- 3	Page-03
02	Utilisation de cette ressource Niveaux- 4 Messages-guides verbaux courants pour différentes habiletés- 5	Page-04-05
03	Liste d'équipement de base	Page-06
04	Sécurité et gestion des risques Facteurs de sécurité- 7 Stratégies de gestion des risques- 8-10 Blessures liées au sport- 10 Plan d'action d'urgence- 11-14	Page-07-14
05	Habiletés de contrôle des objets « Aller-retour » -16 « Dans le cerceau » -16 « Ballon en l'air » -17 « Balle aki en l'air » -17 « Ballon solitaire » -18 « Le tour de l'horloge » -18 « But rond » -19 « Lancer de golf » -20 « Handball au ballon de plage » -21 « Lancers dans les blocs » -22 « Équipe à l'écart » -22	Page-16-22
06	Habiletés locomotrices « Marelle » -23 « Statue de sel » -24 « L'échelle de l'agilité » -25 « Accélération » -26 « Terrain de jeu : par-dessus, en-dessous, arrêt » -26 « Miroir, miroir » -27 « Bâtisseurs et bulldozers » -28 « Attention à la marche » -28 « Parcours à obstacles » -29 « Feu rouge, feu vert » -29 « Circuit » -30 « Tague drapeau » -31 « Corde à sauter » -31 « Simon dit, en équilibre » -32 « Marcher sur la ligne »-33	Page-23-34
07	Annexe Annexe 1: Blessures à la tête et commotions cérébrales- 34-39	Page-35-40
08	Références	Page-41

Introduction

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ou de développement (DID) éprouvent souvent des retards/difficultés à planifier, exécuter et apprendre des habiletés motrices de base telles que lancer, attraper, courir et frapper du pied [1-3]. Les preuves scientifiques démontrent toutefois que les programmes et les interventions appropriés peuvent améliorer les habiletés motrices de base de cette population et que ces habiletés accrues apportent de nombreux bienfaits pour le développement [4, 5].

Olympiques spéciaux Canada a développé des ressources et des programmes dans la foulée du récent déplacement vers les modèles de développement à long terme des athlètes [2] tels que Enfants actifs et S'amuser grâce au sport pour les jeunes enfants, afin de favoriser la littéracie physique et développer les assises des habiletés nécessaires à la participation au sport et l'activité physique tout au long de la vie. Ce programme cible les jeunes enfants avec succès, mais il demeure évident que certains participants atteints de DID ont besoin de plus de temps pour développer leurs habiletés à leur plein potentiel. De plus, les athlètes d'Olympiques spéciaux débutent le programme à différents points d'entrée (p. ex., un adulte peut entreprendre sa participation aux Olympiques spéciaux à 25 ans, à l'âge adulte) et ils tirent parfois profit de programmes supplémentaires sur le développement d'habiletés motrices de base sans que ce soit de mise pour eux de participer à un programme Enfants actifs et S'amuser grâce au sport avec de jeunes enfants.

Le développement et le perfectionnement des habiletés motrices ne peuvent qu'améliorer la pratique du sport et offrir des occasions de participer à des activités physiques à l'extérieur d'un environnement sportif.

De plus, tous les athlètes tirent profit de la pratique régulière des habiletés de mouvement, indépendamment de leur âge ou de leur niveau d'habiletés.

► Objectif

Ce guide se veut une ressource pouvant servir de programme indépendant d'enseignement des habiletés motrices de base aux adultes atteints de DID. Cette ressource peut aussi être utilisée par les entraîneurs de programmes de sport d'Olympiques spéciaux comme supplément aux pratiques existantes, afin de développer et de peaufiner en continu les habiletés motrices de base de leurs athlètes dans le contexte de leur sport. Par exemple, un entraîneur de soccer peut appliquer certaines activités portant sur l'esquive (changement de direction) et un entraîneur de basket-ball peut utiliser certaines activités pour améliorer la coordination oculo-manuelle. Ces activités ne remplacent pas les exercices propres au sport. Elles visent plutôt à accentuer ou à compléter un entraînement régulier. Cette ressource peut aussi offrir un programme complet à un groupe qui a besoin de plus de temps pour développer la maîtrise des mouvements.

Cette ressource peut être :

- 1) Utilisée seule, comme programme spécifique pour les athlètes de 18 ans et plus afin d'améliorer leurs habiletés motrices de base;
- 2) Intégrée aux programmes existants, à l'échauffement, à la récupération ou au temps d'entraînement afin de renforcer les habiletés motrices de base.

Utilisation de cette ressource

Cette ressource se veut un recueil de jeux et d'activités pouvant être utilisés dans n'importe quel ordre ou combinés les uns aux autres selon les besoins et les habiletés des participants. Il a pour but de faire pratiquer les habiletés motrices de base d'une manière innovatrice et amusante en utilisant les jeux et les activités de manière innovante qui conviennent à l'âge des participants, en plus ou au lieu des activités de développement habituelles de lancer, d'attraper, de coup de pied, de course et autres. Les entraîneurs peuvent utiliser ces activités dans le cadre de leurs programmes existants, à l'échauffement et à la récupération, ou dans différents volets de leur programme d'entraînement, ou encore offrir un programme composé entièrement de ces activités. Tous les athlètes tirent profit d'exercices qui améliorent la santé cardiovasculaire, la force, la souplesse et la coordination. Il est aussi important de savoir que jouer au soccer lors d'un entraînement de basket-ball est un excellent moyen de « pratiquer les habiletés propres au basket-ball » telles que la course, l'esquive, les arrêts, les départs et le travail d'équipe.

Les activités sont réparties en deux catégories : les activités de contrôle d'un objet et les activités locomotrices. Chaque activité contient des suggestions sur les moyens d'augmenter ou de réduire le degré de difficulté et propose un guide sur les habiletés ciblées et la manière d'intégrer des messages-guides pour assurer le succès et l'apprentissage. Les entraîneurs peuvent prévoir de 8 à 10 activités dans une séance d'une heure, selon les habiletés et le niveau de forme physique. Les adaptations pour le jeu à l'intérieur ou à l'extérieur sont fournies, si nécessaire.

Tous les jeux et les activités proposés peuvent être modifiés ou changés selon les forces des participants, l'équipement et l'espace disponibles, afin d'assurer la sécurité des joueurs en tout temps.

► Niveaux

L'enseignement de base du cœur de l'activité porte sur le niveau fondamental. Les niveaux 1 à 3 représentent une augmentation graduelle de la complexité ou du niveau des habiletés requises. Le niveau 1 représente la version la plus facile de l'activité. Le degré de difficulté augmente avec le chiffre. Certains appliqueront toujours le niveau le plus facile et d'autres auront besoin de variations plus complexes. De plus, l'entraîneur peut faire participer tous les athlètes à la même activité en même temps, tout en les répartissant dans des groupes ayant les mêmes habiletés ou en leur faisant pratiquer individuellement l'activité à des niveaux différents. Ce genre d'enseignement différencié fait en sorte que tous les participants participent ensemble tout en relevant un défi qui convient à leurs habiletés.

CES ACTIVITÉS NE REMPLACENT PAS L'ENSEIGNEMENT DES ACTIVITÉS DE BASE.

LES HABILITÉS DOIVENT ÊTRE ENSEIGNÉES INDIVIDUELLEMENT DANS UNE DÉMARCHE PAR ÉTAPES SIMPLE QUI VARIE SELON LE NIVEAU D'HABILITÉS DES PARTICIPANTS.

CES ACTIVITÉS ONT POUR BUT D'AIDER LES PARTICIPANTS À PRATIQUER LEURS HABILITÉS DE MANIÈRE AMUSANTE ET INTÉRESSANTE.

► Messages-guides verbaux courants pour

Courir : <ul style="list-style-type: none"> - Les yeux devant - Genoux élevés - Coudes fléchis - Balancement des bras 	Bondir : <ul style="list-style-type: none"> - Tête haute - Saut des jambes - Balancement des bras - Retour au sol en douceur 	Sautiller : <ul style="list-style-type: none"> - Un pas, un saut, un pas, un saut - Les orteils au sol d'abord - Balancement des bras
Esquiver : <ul style="list-style-type: none"> - Tête haute - Corps bas - Bond explosif - Vers la droite, vers la gauche 	Lancer : <ul style="list-style-type: none"> - Bras vers l'arrière - Saut du pied opposé - Élan vers l'avant - Dégagement 	Sauter : <ul style="list-style-type: none"> - Genoux fléchis - Les bras vers l'arrière - Explosion des jambes vers le haut - Balancement des bras vers le haut - Flexion des genoux au retour au sol
Frapper du pied : <ul style="list-style-type: none"> - Un pas devant avec l'autre pied - Pied de frappe vers l'arrière - Dégagement complet 	Galoper : <ul style="list-style-type: none"> - Un pied devant - Toujours le même pied vers l'avant - Pas devant - Les orteils après le talon 	Dribbler : <ul style="list-style-type: none"> - Tête haute - Mains souples - Entourer le ballon - Pied opposé à la main de dribble vers l'avant

Liste d'équipement de base

Cette ressource a pour but de réduire l'équipement de base au minimum. Un certain équipement est toutefois nécessaire pour plusieurs jeux et activités. Les entraîneurs sont encouragés à faire preuve de créativité et de remplacer l'équipement, si nécessaire (p. ex., un sac de haricots au lieu d'un cône pour marquer la fin de la ligne). Vous trouverez la plupart de ces articles au gymnase ou au magasin où tout se vend à un dollar. Nous ne nous attendons pas à ce que tous les entraîneurs aient tous les articles de cette liste en leur possession en tout temps. Par contre, cette liste est assez courte et vous n'aurez pas à utiliser tous les articles en même temps, ce qui vous permettra de faire des choix.

- Ballons de terrain de jeu de 8 à 10 pouces
- Balles de tennis
- Grands cerceaux
- Sacs de haricots
- Lignes sur le plancher du gymnase ou dans un espace extérieur (p. ex., lignes de marelle ou lignes et cercles peints), ou craie pour l'extérieur afin de dessiner des lignes à l'extérieur, ou ruban adhésif sans danger pour le plancher du gymnase, pour usage à l'intérieur
- Ballons
- Frisbees
- Cônes/pylônes
- Cordes à sauter
- Ballons de plage

**Équipement facultatif/de remplacement

- Ballons de soccer
- Ballons de basket-ball
- Balles de base-ball
- Poly spots

Sécurité et gestion des risques

Développé et fourni par l'Association canadienne des entraîneurs, 2016

► Introduction

Un des rôles de l'entraîneur concerne le déroulement des entraînements. Plusieurs éléments de l'entraînement entrent en ligne de compte dans la planification de la session par l'entraîneur. Les plus importants sont la sécurité et la gestion des risques.

L'information qui suit a pour but de renseigner l'entraîneur d'Olympiques spéciaux sur la sécurité pendant les séances d'entraînement.

► Facteurs de sécurité

Les principaux risques sont regroupés dans les catégories suivantes :



Risques liés à l'environnement

Les facteurs liés à la météo et/ou ses conséquences sur le lieu ou l'endroit où se déroule le sport.

Exemples : éclairs, pluie, flaques d'eau ou boue sur la surface de jeu, chaleur et humidité, froid.



Risques liés à l'équipement ou aux installations

Les facteurs liés à la qualité des conditions dans lesquelles l'équipement et les installations sont utilisés.

Exemples : une fixation de ski qui n'ouvre pas, un casque mal ajusté, de l'équipement de gymnastique endommagé, des débris sur la surface de jeu.



Facteurs humains

Les facteurs liés aux participants et aux personnes qui leur sont associées telles que les parents, les entraîneurs, les officiels et les organisateurs de l'événement. Les risques humains peuvent aussi être liés aux caractéristiques personnelles de la personne (p. ex., sa taille, son poids, son niveau de préparation, ses habiletés) ou à son comportement (p. ex., insouciance, panique, agressivité).

Les facteurs humains liés aux entraîneurs portent sur leur formation et leur expérience, leur supervision des participants et les décisions qu'ils prennent au sujet des situations dans lesquelles ils placent les participants.

Exemples : jumeler des participants de force et d'habiletés inégales dans un sport de combat, oublier de surveiller un participant en gymnastique.

► Stratégies de gestion des risques

Information à recueillir

- Risques de l'activité
- Information médicale sur le participant
- Coordonnées du participant en cas d'urgence
- Liste de vérification de la sécurité des installations
- Rapports de blessures antérieures

Mesures à prendre

- Planification
- Élaborer un plan d'action d'urgence
- Inspecter les installations et l'équipement
- Informer les participants et les parents
- Supervision des activités

Information à recueillir

- Numéros de téléphone et adresses des participants, de leurs parents, de leurs soignants, du service d'ambulance, des services de police, du service des incendies et des services de sécurité publique.
- L'état médical de chaque participant (p. ex, maladies, allergies, déficiences, blessures), la personne à joindre en cas d'urgence, les procédures à suivre en cas d'urgence (p. ex., injection intramusculaire d'Épipen pour une allergie grave, donner un médicament en particulier).

Conservez ces informations dans un cahier à anneaux à l'épreuve de l'eau et apportez-le avec vous sur le site d'entraînement ou de compétition.

Renseignez-vous sur l'accessibilité du service 9-1-1 dans vos installations ou l'existence d'un soutien médical sur place.

Il est important de se renseigner davantage sur les problèmes médicaux ou autres déficiences connexes de vos athlètes. En connaissant toutes les informations pertinentes, l'entraîneur sera en mesure de s'assurer que les activités sont sécuritaires et qu'elles conviennent aux athlètes.

► **Élaboration d'un entraînement et d'un plan d'action d'urgence**

- Assurez-vous que les activités conviennent à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habiletés des participants.
- Veillez à ce que l'entraînement débute par une séance d'échauffement, et que les activités progressent de façon raisonnable et qu'elles mettent les athlètes au défi.
- Assurez-vous que les activités et l'environnement conviennent à tous les athlètes tout en étant au fait des autres activités qui peuvent être offertes selon les handicaps connexes des athlètes.
- Modifiez les activités pour les athlètes qui ne peuvent pas les exécuter de la façon prévue pour l'ensemble du groupe.

► **Élaboration d'un plan d'action d'urgence**

- Ce guide de référence contient des lignes directrices pour l'élaboration d'un plan d'action d'urgence.

► **Inspection de l'équipement et des installations**

- Assurez-vous de bien connaître les normes de sécurité de tout l'équipement utilisé dans votre sport.
- Prenez l'inventaire de l'équipement collectif et individuel.
- Prenez l'inventaire de l'équipement de premiers soins disponible. Ayez toujours une trousse de premiers soins avec vous.
- Évaluez la sécurité des installations comme telles (p. ex., murs, aire de jeu, éclairage) en remplissant une liste de vérification de la sécurité.
- Cernez les facteurs de risque liés à l'environnement, à l'équipement et aux humains.
- Veillez à ce que les participants portent leur équipement de protection, et qu'il soit bien ajusté et en bon état.

► **Information communiquée aux participants, soignants et parents/ tuteurs**

- Informez les parents et les participants des risques inhérents du sport.
- Expliquez convenablement les procédures de sécurité et les instructions s'appliquant à toutes les activités, et assurez-vous que les participants les comprennent bien.
- Mettez en évidence les risques possibles lorsque vous expliquez les activités pendant les entraînements.

Exemples : Lorsque les trajectoires des participants se croisent, indiquez-leur de garder la tête haute et d'être à l'affût d'où se trouvent les autres joueurs qui se déplacent sur le terrain. S'il vient de pleuvoir et que votre équipe s'entraîne sur le gazon mouillé, rappelez aux participants que le terrain est glissant.

► Supervision des activités

- Assurez-vous que le nombre de participants n'est pas élevé au point de nuire à une supervision adéquate et à la sécurité.
- Sachez que vos participants ont besoin de supervision constante. Arrêtez toutes les activités lorsque vous devez quitter la pièce ou les installations.
- Soyez à l'affût des signes de fatigue et d'agressivité chez les participants. Arrêtez l'activité, si nécessaire.
- Arrêtez l'entraînement si vous devez quitter les lieux, ou déléguez la responsabilité du groupe à une personne compétente.

► Blessures liées au sport

Prévention des blessures liées au sport : Que faire et quand le faire.

Avant la Saison

- Faites remplir un profil médical pour chaque participant
- Informez les parents des risques possibles
- Veillez à ce que les installations et l'équipement soient conformes aux normes de sécurité établies
- Créez et remplissez une liste de vérification de la sécurité
- Passez en revue les blessures de la saison dernière et/ou les blessures courantes dans votre sport

Pendant la Saison

Avant l'entraînement ou la compétition

- Inspectez l'équipement et les installations
- Rencontrez les officiels
- Préparez un plan d'action d'urgence
- Planifiez des mesures de sécurité précises pour l'entraînement/la compétition

Pendant l'entraînement ou la compétition

- Informez les participants des mesures de sécurité précises liées aux activités
- Assurez-vous que la supervision est adéquate
- Évaluez les participants
- Assurez-vous que les participants respectent les principes de franc jeu

Après l'entraînement ou la compétition

- Rangez l'équipement de manière sécuritaire
- Remplissez le rapport d'accident, s'il y a lieu

Après la séance

- Maintenez un journal des rapports d'accident/blessure

► Plan d'action d'urgence

Le plan d'action d'urgence est un plan élaboré par l'entraîneur pour répondre à une situation d'urgence. Le plan d'urgence est préparé à l'avance afin que l'entraîneur puisse répondre à la situation d'urgence de façon calme et responsable.

Préparez un plan d'action d'urgence pour les installations où se déroulent les entraînements, en temps normal, et les installations ou lieux où se déroulent régulièrement les compétitions. Pour les compétitions à l'extérieur, demandez à l'équipe hôte ou installation hôte pour une copie de leur plan d'action d'urgence.

Le plan d'action d'urgence peut être simple ou détaillé et doit aborder les questions suivantes :

1. Déterminez à l'avance qui sera la personne responsable en cas d'urgence (il se peut fort bien que ce soit vous).
2. Ayez un téléphone cellulaire sur vous et assurez-vous que la pile est pleinement chargée. Si c'est impossible, sachez où se trouve le téléphone à utiliser. Ayez de la monnaie sur vous au cas où vous ayez à utiliser un téléphone public.
3. Ayez les numéros d'urgence sur vous (directeur des installations, service des incendies, police, ambulance) ainsi que les numéros des personnes à joindre en cas d'urgence (parents/tuteurs, plus proche parent, médecin de famille) des participants.
4. Ayez en main le profil médical de tous les participants afin de pouvoir fournir l'information requise au personnel d'urgence. Ce profil doit comprendre le consentement signé des parents/du tuteur autorisant le traitement médical d'urgence.
5. Préparez les directions à donner au personnel d'urgence afin qu'il puisse se rendre sur les lieux le plus rapidement possible. Ces directions doivent comprendre l'intersection la plus proche, les rues à sens unique et les points de repère importants.
6. Ayez une trousse de premiers soins complète à portée de la main en tout temps (tous les entraîneurs sont fortement encouragés à suivre un cours de premiers soins).
7. Désignez une « personne chargée des appels » (une personne chargée d'appeler les autorités médicales et d'aider la personne responsable) à l'avance. Assurez-vous que votre personne chargée des appels est en mesure de donner des directions précises pour atteindre vos installations.

En cas d'urgence, mettez immédiatement en œuvre le plan d'urgence si la personne blessée :

- ne respire pas;
- n'a pas de pouls;
- saigne abondamment;
- n'est pas tout à fait consciente;
- s'est blessée au cou, au dos ou à la tête;
- a subi un traumatisme visible à un membre.

LISTE DE VÉRIFICATION DU PLAN D'ACTION D'URGENCE



- | | | |
|---|----|---|
| Accès au téléphone | -- | Téléphone cellulaire, pile pleinement chargée |
| | -- | Sites d'entraînement |
| | -- | Sites à domicile |
| | -- | Sites à l'extérieur |
| | -- | Liste des numéros de téléphone d'urgence (compétitions à domicile) |
| | -- | Liste des numéros de téléphone d'urgence (compétitions à l'extérieur) |
| | -- | Monnaie pour utiliser un téléphone public |
| Directions vers le site | -- | Directions précises jusqu'au site (entraînement) |
| | -- | Directions précises jusqu'au site (compétitions à domicile) |
| | -- | Directions précises jusqu'au site (compétitions à l'extérieur) |
| Information sur les participants | -- | Formulaires de profil personnel |
| | -- | Personnes à joindre en cas d'urgence |
| | -- | Profil médical |
| Renseignements sur le personnel | -- | La personne responsable est nommée |
| | -- | La personne chargée des appels est désignée |
| | -- | Les assistants (responsable et personne chargée des appels) sont désignés |

Les profils médicaux de tous les participants doivent être à jour et conservés dans la trousse de premiers soins.

La trousse de premiers soins doit être accessible en tout temps et vérifiée régulièrement. Voir la suggestion de contenu de la trousse de premiers soins en annexe.

► Modèle d'un plan d'action d'urgence

Personne responsable

- Éviter tout danger supplémentaire pour la personne blessée en protégeant les environs et en plaçant la personne blessée à l'abri des intempéries.
- Nommer la personne responsable des autres participants.
- Se protéger (porter des gants en cas de contact avec des liquides corporels tels que le sang).
- Évaluer la respiration (s'assurer que les voies respiratoires sont dégagées, que la personne respire, qu'elle a un pouls et qu'il n'y a pas de saignement majeur).
- Demeurer avec la personne blessée jusqu'à l'arrivée des services d'urgence et le départ de la personne blessée.
- Remplir le rapport d'accident.

Personne chargée des appels

- Appeler à l'aide/les services d'urgence.
- Fournir toute l'information nécessaire au répartiteur (p. ex., l'emplacement, la nature de la blessure, les premiers soins administrés, s'il y a lieu).
- Dégager l'entrée/la route d'accès de toute circulation jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
- Attendre près de l'entrée des lieux afin de diriger l'ambulance à son arrivée.
- Appeler la première personne à joindre en cas d'urgence figurant sur le profil médical de la personne.

► Étapes à suivre en cas d'une blessure

1^{re} étape : Contrôler l'environnement afin d'éviter tout autre danger

- Arrêtez tous les participants
- Protégez-vous si vous soupçonnez qu'il y a perte de sang
- Si vous êtes à l'extérieur, protégez la personne des intempéries et de la circulation

2^e étape : Effectuer une évaluation préliminaire de la situation

Si le participant :

- Ne respire pas
- N'a pas de pouls
- Saigne abondamment
- N'est pas tout à fait conscient
- S'est blessé au dos, au cou ou à la tête
- A subi un traumatisme visible à un membre
- Ne peut pas bouger ses jambes ou ses bras et qu'il a perdu toute sensation dans ceux-ci
- Ne manifeste pas les signes ci-dessus : **Passez à l'étape 3**



**METTEZ EN
ŒUVRE LE
PLAN
D'ACTION
D'URGENCE!**

3^e étape : Effectuer une deuxième évaluation de la situation

Réunissez les faits en interrogeant la personne blessée ainsi que tout autre témoin de la blessure et décidez comment procéder.

Demeurez avec la personne blessée et essayez de la calmer. Votre ton de voix et votre langage corporel jouent un rôle critique.

4^e étape : Évaluer la blessure

Demandez à une personne ayant reçu une formation en premiers soins d'évaluer la blessure et de déterminer comment procéder.

Si la personne formée en premiers soins hésite quant à la gravité de la blessure ou qu'il n'y a personne sur place ayant reçu une formation en premiers soins, mettez le plan d'urgence en œuvre.

Si la blessure est mineure: **Passez à l'étape 4**



**METTEZ EN
ŒUVRE LE
PLAN
D'ACTION
D'URGENCE?**

5^e étape : Contrôler la reprise des activités

Le participant doit pouvoir retourner au jeu après avoir subi une blessure mineure, en autant qu'il n'y ait pas :

- D'enflure
- De difformité
- De saignement continu
- D'amplitude de mouvement réduite
- De douleur dans la partie blessée

6^e étape : Consignez la blessure dans un rapport d'accident et informez les parents ou les soignants.

Activités, jeux et exercices de développement des habiletés

Habilités de contrôle des objets

► « Aller-retour »

Habilités : Lancer, attraper, coordination oculo-manuelle

Groupement : Paires

Équipement : 1 frisbee par paire

Organisation : Les athlètes sont face à face le long de 2 lignes parallèles, à environ 3 m de distance (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Les athlètes se lancent le frisbee aller-retour.

Messages-guides : « Surveillez le frisbee »; « Les bras vers l'avant »

Niveaux :

1. Les athlètes se lancent le frisbee aller-retour à une distance de 3 m l'un de l'autre.
2. À chaque aller-retour réussi, les athlètes font un grand pas vers l'arrière (pour augmenter la distance et le degré de difficulté).
3. Modifiez la hauteur cible des lancers et attrapés. Par exemple, à quelle distance la plus proche du sol pouvez-vous lancer et attraper le frisbee?
4. Combien d'attrapés pouvez-vous réussir en 1 minute?

**Si vous n'avez pas de frisbees, utilisez des balles de tailles différentes. Par exemple, pendant l'entraînement au basket-ball, utilisez des balles de tennis pour accroître le degré de difficulté de la tâche.

► « Dans le cerceau »

Habilités : Lancer par en-dessous, coordination oculo-manuelle

Groupement : Paires

Équipement : 4-5 sacs de haricots, 1 grand cerceau par paire

Organisation : Les paires se placent sur les lignes parallèles, à environ 3 à 5 m de distance (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Un athlète est le lanceur désigné et l'autre athlète tient le cerceau. Le lanceur doit lancer les sacs de haricots dans le cerceau. Les joueurs changent de place après avoir lancé tous leurs sacs de haricots.

Messages-guides : « Faites un pas vers l'avant avec la jambe opposée »

Niveaux :

1. Les athlètes sont debout sur place et lancent les sacs de haricots dans un cerceau immobile.
2. Placez le cerceau à différentes hauteurs (p. ex., près du sol et plus haut).
3. Effectuez l'activité en marchant le long d'une ligne (c.-à-d., lancer tout en marchant).

**Variantes : S'il n'y a pas de cerceaux, les athlètes peuvent placer leurs bras en rond, ou utiliser un frisbee comme petite cible (le but devient le lancer du sac de haricots sur le frisbee).

► « **Ballon en l'air** »

Habilités : *Frapper par en-dessous, frapper par-dessus, marcher, courir*

Groupement : Équipes de 2 ou 3

Équipement : Ballons

Organisation : Les équipes sont alignées à un bout d'une surface ouverte (p. ex., à un bout du terrain ou du gymnase) et possèdent un ballon par équipe (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : L'équipe doit se déplacer à l'unisson pour transporter le ballon jusqu'à l'autre bout du terrain ou du gymnase sans que le ballon ne touche le sol. Les participants ne peuvent toucher le ballon qu'une seule fois; il doit ensuite être déplacé par une autre personne.

Messages-guides : « Surveillez le ballon », « Annoncez votre tour », « Travaillez ensemble »

Niveaux :

1. Les participants doivent toucher le ballon avec d'autres parties du corps à part les mains.
2. Si le ballon touche le sol, les participants doivent effectuer une activité physique (p. ex., sauts avec écart, toucher les orteils, etc.).
3. Utilisez un ballon de terrain de jeu ou un ballon de basket-ball pour que les participants fassent des passes avec un bond en se rendant à l'extrémité de l'aire de jeu. Le but est de ne pas laisser le ballon faire deux bonds entre les participants.
4. Utilisez un ballon de plage pour accroître le degré de difficulté.

**Assurez-vous que personne est allergique au latex avant de jouer ce jeu.

► « **Balle aki en l'air** »

Habilités : *Frapper du pied, maintenir l'équilibre, s'étirer, coordination main-pied, travail d'équipe*

Groupement : Groupes de 3-4

Équipement : Ballon

Organisation : Les membres du groupe se placent en rond (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Le but du jeu est de maintenir le ballon dans les airs sans utiliser les mains.

Messages-guides : « Gardez les yeux sur le ballon », « Travaillez ensemble » et « Annoncez quel est le prochain à toucher le ballon »

Niveaux :

1. Utilisez un terrain de volley-ball ou de tennis et jouez contre une autre équipe en déterminant le nombre de coups dont une équipe dispose (à la discrétion de l'entraîneur) avant d'être obligée de passer le ballon de l'autre côté du filet. Les deux équipes disposent du même nombre de lancers avant de passer le ballon à l'adversaire. Ressemble beaucoup au volley-ball.
2. Utilisez un ballon de plage pour accroître le degré de difficulté.
3. Utilisez une véritable balle aki afin d'accroître le degré de difficulté.

**Assurez-vous que personne est allergique au latex avant de jouer ce jeu.

► « **Ballon solitaire** »

Habilités : *Frapper par en-dessous, frapper par-dessus, maintien de l'équilibre, coups de pied, orientation spatiale*

Groupement : Individuel

Équipement : 1 ballon par personne

Organisation : Répartition des participants dans l'aire de jeu (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Le but du jeu est de maintenir le ballon dans les airs en utilisant les diverses parties du corps indiquées par l'entraîneur. L'entraîneur annonce les parties du corps une à la suite de l'autre. Les participants gardent le ballon dans les airs en utilisant cette partie du corps seulement jusqu'à ce que la suivante soit annoncée (c.-à-d., le participant pourrait devoir frapper le ballon 3 fois avec la main droite avant que l'entraîneur annonce la partie du corps suivante).

- Main droite seulement
- Main gauche seulement
- Les deux mains en alternance
- Pied droit seulement
- Pied gauche seulement
- Un pied après l'autre
- Tête

Messages-guides : « Surveillez les autres », « Gardez les yeux sur le ballon »

Niveaux :

1. Les participants peuvent travailler en petits groupes et garder 2 ballons dans les airs.
2. Laissez les participants se déplacer dans l'espace de jeu en gardant le ballon dans les airs.
3. Utilisez un ballon de plage pour accroître le degré de difficulté.

****Assurez-vous que personne n'est allergique au latex avant de jouer ce jeu.**

► « **Le tour de l'horloge** »

Habilités : *Lancer, attraper : précision*

Groupement : Individuel

Équipement : Balles de tennis, mur

Organisation : Répartissez les participants individuellement dans la salle, face à un mur (à l'intérieur)

Description : Les participants face au mur en lançant la balle au mur en s'imaginant qu'ils visent les différentes heures d'une horloge (c.-à-d., un lancer par heure sur l'horloge). Ils doivent choisir leur cible avant de lancer. Les participants doivent tenter d'attraper la balle entre les lancers.

Messages-guides : « Concentrez-vous sur la cible », « Bougez les pieds pour aller chercher la balle »

Niveaux :

1. Changez la grosseur de la balle (plus petite ou plus grosse).
2. Mettez les participants au défi de garder le rythme.

► « But rond »

Habiletés : *Rouler par en-dessous, coordination oculo-manuelle, maintien de l'équilibre*

Groupement : Groupes de 5-6 participants

Équipement : Ballon de terrain de jeu

Organisation : Activité pratiquée dans un espace ouvert. Les participants se placent en rond, les pieds ensemble mais les jambes écartées (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Les participants effectuent un lancer par en-dessous et tentent de « marquer » contre les autres en roulant le ballon sur le plancher entre les jambes d'un autre participant. Les participants peuvent tenter de bloquer le ballon avec les mains. Les participants qui laissent passer le ballon une fois doivent placer une main derrière le dos. La deuxième fois, ils font un demi-tour (faire face à l'extérieur du cercle) et peuvent utiliser leurs deux mains, et, la troisième fois, ils font face à l'extérieur mais n'utilisent qu'une main.

****Le ballon doit demeurer sur le sol en tout temps.****

Messages-guides : « Roulez le ballon sur le sol », « Gardez les yeux sur le ballon », « Dégagez »

Niveaux :

1. Utilisez des ballons de différentes tailles afin de varier le degré de difficulté du jeu (p. ex., une balle de tennis jusqu'au ballon de plage).
2. Utilisez plus d'un ballon dans le jeu.
3. Essayez de former un plus gros groupe utilisant plusieurs ballons.

****Variantes :** Le groupe peut être divisé en deux ou trois groupes de plus petite taille, selon la compétitivité (p. ex., élevée, moyenne ou faible) afin que tous les participants s'amuse.

► « Lancer de golf »

Habilités : Lancer par en-dessous, marcher, « lecture des distances », coordination

Groupement : Individuel, paires ou petits groupes

Équipement : Grands cerceaux ou cordes, sacs de haricots, cônes

Organisation : Activités se déroulant dans un grand espace; les participants peuvent commencer à des différents « trous » (à l'extérieur).

Description : Créez des grands « trous de golf » avec des cerceaux ou des cordes à sauter façonnées en rond et placées sur le sol un peu partout sur le terrain de jeu. Utilisez des points de repère tels que des lignes sur le plancher ou des marque-place tels que des bouts de papier ou un cône pour indiquer le « tertre de départ » d'où les participants effectuent leurs lancers. Variez les distances du cône « tertre de départ » jusqu'aux cerceaux.

Les participants débutent à un tertre de départ et lancent les sacs de haricots vers le trou. Si le sac de haricots manque la cible au premier lancer, les participants se rendent à leur sac de haricots après que tous les participants aient fait leur premier lancer et lancent de nouveau vers leur cerceau. Le jeu de poursuit ainsi jusqu'à ce que tous les participants aient réussi à lancer leur sac de haricots dans le cerceau. Les participants se rendent ensuite au trou suivant.

Messages-guides : « Regardez où vous lancez », « Visez les cerceaux », « Faites un pas vers l'avant avec le pied opposé ».

Niveaux :

1. Augmentez la distance entre le tertre et le trou afin d'accroître le degré de difficulté.
2. Utilisez le lancer par-dessus afin d'accroître la difficulté.

**Utilisez des frisbees si vous n'avez pas de sacs de haricots afin de rendre le jeu plus complexe.

Il peut être nécessaire de fixer un nombre maximum de coups lorsque la distance est trop grande afin que les athlètes puissent jouer tous les trous.

► « Handball au ballon de plage »

Habilités : *Frapper, coordination oculo-manuelle, maintien de l'équilibre*

Groupement : Paires

Équipement : Ballon de plage, ligne sur le mur (avec une craie ou du ruban adhésif), ligne sur le sol (avec la craie ou du ruban adhésif) (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Organisation : Les participants sont répartis dans l'espace de jeu selon leur place au mur (à l'intérieur ou à l'extérieur). Tracez la première ligne sur le mur à l'horizontale, à 1 m du plancher. Tracez la deuxième ligne sur le plancher à l'horizontale, à 2-3 m du mur.

Description : Pour débiter, les premiers participants frappent la balle sur le mur avec la main ouverte, en se plaçant derrière la ligne tracée sur le sol. La balle doit faire un bond sur le mur au-dessus de la ligne (il faut viser au-dessus de la ligne). L'autre participant retourne le service de n'importe quel endroit (il peut ignorer la ligne sur le plancher lors d'un retour de service). Les participants essaient de garder la balle en jeu en frappant tour à tour la balle au-dessus de la ligne tracée sur le mur. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un des participants manque son retour. Lorsqu'un joueur manque son retour, son adversaire remet la balle en service, comme précédemment. Remarque : La balle peut bondir sur le sol avant d'être retournée.

Messages-guides : « Gardez la main ouverte », « Surveillez la balle »

Niveaux :

1. Ne comptez pas les coups, au début. Encouragez les joueurs à faire des échanges réguliers.
2. Utilisez un ballon de terrain de jeu pour accroître le degré de difficulté.

► « Lancers dans les blocs »

Habilités : Lancer, bloquer, maintien de l'équilibre, coordination, coordination oculo-manuelle

Groupement : 4 participants au milieu et les autres participants répartis dans l'aire de jeu

Équipement : Cônes, cerceaux, sacs de haricots

Organisation : Formez un cercle moyen (5-7 m de diamètre) au milieu de l'espace de jeu en utilisant des cônes (ou utilisez les marques existantes sur le plancher). Créez ensuite un grand carré autour du cercle en utilisant des cônes ou les lignes existantes sur le plancher. Placez un cerceau sur les quatre cônes marquant les coins du carré et déposez plusieurs sacs de haricots dans les cerceaux (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Description : Les participants se placent à l'extérieur du carré et tentent de lancer leur sac de haricots par en-dessous, un à la fois, dans le cercle. Quatre participants se placent dans le cercle et empêchent les sacs de haricots de pénétrer dans le cercle en utilisant leurs pieds, leurs mains et leur corps. Le jeu se termine lorsque tous les sacs de haricots ont été lancés.

Messages-guides : « Lancez pas en-dessous », « Visez le cercle »

Niveaux :

1. Rapetissez le cercle afin d'accroître le degré de difficulté.
2. Agrandissez le carré afin d'accroître le degré de difficulté.

► « Équipe à l'écart »

Habilités : Lancer, attraper, esquiver, courir, maintien de l'équilibre, coordination

Groupement : Deux équipes

Équipement : Ballon de terrain de jeu

Organisation : Répartissez les participants dans l'aire de jeu ouverte (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Description : Après avoir réparti les participants pour former deux équipes égales, demandez-leur de se répartir dans les aires de jeu désignées. Au sifflet, partez le chronomètre et passez le ballon de basket-ball ou de football à une des équipes. L'équipe en possession du ballon passe le ballon parmi ses joueurs afin d'empêcher l'autre équipe d'en prendre possession. Les athlètes peuvent passer, intercepter ou dépouiller le ballon, selon ce qui convient, pour prendre possession du ballon.

Messages-guides : « Regardez le ballon », « Demandez pour le ballon ».

Niveaux :

1. Ajoutez un deuxième ballon en jeu afin d'accroître le degré de difficulté.
2. Les participants doivent passer le ballon dans les 3 secondes suivant la réception.
3. Les espaces plus grands ou plus petits peuvent accroître le degré de difficulté selon le niveau d'habileté des participants.

**Ce jeu se joue aussi avec des frisbees

Habilités locomotrices

► « Marelle »

Habilités : *Bondir, sauter, maintien de l'équilibre, coordination*

Groupement : Paires ou petits groupes

Équipement : Craie pour l'extérieur afin de dessiner le jeu de marelle, ou jeu de marelle déjà peinturé sur le sol

Organisation : Paires sur le jeu de marelle (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Le premier joueur lance le marqueur (une pierre, une pièce de monnaie ou un sac de haricots) dans le premier carré. Le marqueur doit reposer au complet dans le carré désigné. Le participant saute ensuite sur le jeu, en omettant le carré contenant le marqueur.

Le participant doit sauter dans les cases simples sur un pied et les cases doubles à deux pieds, le pied gauche dans le carré gauche et le pied droit dans le carré droit.

Après avoir sauté dans le jeu correctement, le joueur poursuit le tour en lançant le marqueur dans le carré 2 et répète la séquence. Les joueurs jouent tour à tour jusqu'à ce qu'un premier joueur ait joué tous les carrés numérotés et gagné la partie. Si un joueur lance le marqueur trop loin, il demeure sur le carré précédent et le joueur suivant joue son tour.

Messages-guides : « Un seul saut par carré », « Regardez où vous lancez »

Niveaux :

1. Utilisez différents jeux de marelle. Les participants aiment créer leurs propres jeux lorsqu'ils maîtrisent le jeu de base.
2. Demandez aux participants de sauter rapidement dans les carrés tout en maintenant leur équilibre.

****Variantes :** Peut être joué individuellement, si souhaité ou désiré.

► « Statue de sel »

Habiletés : *Marcher, courir, sautiller, galoper, mouvements exploratoires, créativité, participation*

Groupement : Individuel

Équipement : Aucun équipement

Organisation : Répartition des participants dans l'espace ouvert (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : L'entraîneur demande aux participants de se déplacer dans l'aire de jeu en suivant différentes consignes

- Tout le monde sautille
- Tout le monde sur le bout des pieds
- Tout le monde galope
- Tout le monde marche
- Tout le monde court
- Tout le monde danse
- Tout le monde bouge comme tu veux
- Plus....

Lorsque l'entraîneur crie « arrêtez » (ou au sifflet), tous les participants s'arrêtent et doivent former une statue de leur super héros préféré. Ils demeurent en position de super héros pendant quelques secondes et divulguent ensuite leur identité à une personne. Recommencez en utilisant différents mouvements locomoteurs.

Messages-guides : « Regardez où vous allez »

Niveaux :

1. Remplacez les super héros par des animaux.
2. Demandez aux participants de s'immobiliser dans une position d'équilibre, p. ex., debout sur une jambe, 3 parties du corps en contact avec le sol, position neutre.

► « L'échelle de l'agilité »

Habilités : Sautiller, sauter, courir, mouvements latéraux, coordination, agilité, jambes écartées

Groupement : Individuel

Équipement : Dessinez une échelle en utilisant un ruban adhésif sur le plancher d'un gymnase ou une craie sur le ciment à l'extérieur : les cases obivent être d'environ 45 cm de distance les unes des autres. Les cases peuvent plus ou moins grandes, selon le niveau d'habileté des participants.

Organisation : 1 échelle pour 2 à 3 participants, qui l'utilisent à tour de rôle (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : L'échelle décrite ci-dessous peut être utilisée de différentes façons

(à l'intérieur ou à l'extérieur) :

- Bonds : Les participants font un bond dans chaque case avec la jambe dominante et la jambe non dominante.
- Sauts : Les participants sautent avec les deux jambes dans chaque case de l'échelle.
- Course vers l'avant, les genoux élevés : Les participants courent vers l'avant dans l'échelle en touchant tous les cases. Ils reviennent au sol sur la plante des pieds et se donnent un élan avec les bras.
- Course latérale, d'un côté à l'autre : Les participants maintiennent un centre de gravité bas et se déplacent latéralement dans l'échelle, un pied à la fois. Ils doivent toucher tous les échelons avec les deux pieds. Ils reviennent au sol sur la plante des pieds et recommencent de droite à gauche et de gauche à droite.

Messages-guides : « Restez bas » et « Essayez de ne pas marcher sur les lignes »

Niveaux :

1. Augmenter la vitesse dans l'échelle accroît le degré de difficulté.
2. Changer la taille de l'échelle peut rendre la tâche plus difficile.

► « Accélération »

Habilités : *Marcher, courir, arrêter, maintien de l'équilibre*

Groupement : Individuel

Équipement : Cônes ou lignes sur le plancher du gymnase, l'activité se déroule dans un espace ouvert (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Organisation : Placez les cônes en ligne droite à environ 10 pas de distance l'un de l'autre. Pour les grands groupes, faites jouer les participants sur plusieurs lignes à la fois (l'intérieur ou à l'extérieur).

Description : Les participants s'alignent derrière les cônes. Indiquez aux participants qu'ils doivent se déplacer lentement (marche) à rapidement (courir), de moyennement à rapide et de lentement à moyennement rapide à chaque cône.

Messages-guides : « Balancez les bras », « Essayez d'arrêter au cône », « Vite, vite »

Niveaux :

1. Augmentez la distance entre les cônes afin d'introduire un volet cardiovasculaire à l'activité.
2. Rapprocher les cônes les uns des autres rend le départ et l'arrêt plus difficiles, mais ce sont des habiletés essentielles au sport.
3. Essayez d'utiliser des habiletés telles que les sauts, les sautilllements et le galop en plus de la marche et la course.
4. Pour des habiletés spécifiques, utilisez des déplacements latéraux, courir/marcher à reculons.

► « Terrain de jeu : par-dessus, en-dessous, arrêt »

Habilités : *Grimper, ramper, bondir, sautiller, coordination, maintien de l'équilibre*

Groupement : Individuel

Équipement : Une espace à l'extérieur offrant l'accès à un terrain de jeu/modules de jeu

Organisation : Individuel (à l'extérieur)

Description : Les participants sont répartis sur le terrain de jeu ou dans les modules de jeu. Ils doivent suivre les ordres suivants :

- PAR-DESSUS! (les participants montent par-dessus une pièce d'équipement)
- EN-DESSOUS! (les participants passent sous une pièce d'équipement)
- ARRÊTEZ! (les participants s'arrêtent là où ils sont)
- Une fois que les participants maîtrisent ces commandements, l'entraîneur peut en ajouter d'autres
 - À RECOLONS! (les participants continuent à effectuer les mouvements, mais à reculons)
 - DEUX PAR DEUX! (les participants prennent le bras d'un partenaire afin d'effectuer tous les mouvements ensemble)
 - SAUT DE GRENOUILLE! (les participants se déplacent dans l'aire de jeu en sautant comme une grenouille)
 - MARCHE DE L'OURS! (les participants marchent à quatre pattes)

Messages-guides : « Surveillez les autres joueurs »

Niveaux :

1. Les participants jouent dans les modules de jeu sans tenir à l'équipement (c'est plus difficile et cela demande plus d'habiletés pour passer par-dessus et en-dessous de l'équipement sans le tenir.

****Variante :** Créer un contexte social pour expliquer pourquoi l'athlète passe par-dessus et sous l'équipement peut motiver les participants.

► « Miroir, miroir »

Habilités : *Courir, sautiller, bondir, sauter, maintien de l'équilibre, force*

Groupement : Paires

Équipement : Aucun

Organisation : L'activité se déroule dans un espace ouvert (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Les participants forment des équipes de deux. Dans chaque équipe, un des participants sera le « miroir en chef » et l'autre participant sera « image réfléchi ». Les partenaires sont face à face. Le « miroir en chef » commence à se déplacer et « l'image réfléchi » doit copier son mouvement au meilleur de ses compétences. Les participants changent de rôle au bout d'un moment. Encouragez les participants à utiliser les mouvements ci-dessous. Cependant, presque tous les mouvements peuvent être utilisés et les participants sont encouragés d'être créatifs avec leurs mouvements :

- Sauter (groupé, en étoile, saut avec écart, bond)
- Position de la cigogne (d'une jambe à l'autre)
- Sauter
- Marcher ou courir sur place
- La planche
- Traction ou redressement assis
- Mouvements fous (????)
- Plus.....

Messages-guides : « Regardez votre partenaire de près »

Niveaux :

1. Vous pouvez intégrer des mouvements d'animaux (p. ex., marche de l'ours, saut de grenouille).
2. Vous pouvez jouer une version semblable à « Simon dit », où un participant mène tout le groupe.
3. Encouragez les participants à mémoriser une routine de 30 secondes.

► « Bâtisseurs et bulldozers »

Habilités : *Courir, marcher, sautiller, bondir, sauter, galoper, s'accroupir, maintien de l'équilibre, santé cardiovasculaire*

Groupement : 2 groupes

Équipement : Cônes

Organisation : Placez les cônes de manière aléatoire dans l'espace de jeu (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Description : Les membres du groupe 1 sont les bulldozers. Leur tâche consiste à circuler en faisant tomber les « édifices » (cônes). Les membres du groupe 2 sont les bâtisseurs et leur tâche consiste à rebâtir les édifices sur le plancher en les remettant sur pied.

Tous les participants doivent se déplacer d'un cône à l'autre en utilisant des mouvements locomoteurs prédéterminés tels que la marche, la course, les bonds, les sauts, etc. ****Cet exercice est efficace pour améliorer la santé cardiovasculaire****

Commencez le jeu en marchant et en courant et utilisez les habiletés plus difficiles au fil du temps.

Messages-guides : « Bougez rapidement et avec contrôle »

Niveaux :

1. Les participants galopent d'un cône à l'autre.
2. Les participants sautillent d'un cône à l'autre.
3. Les participants font tomber les cônes en utilisant différentes parties du corps telles que les genoux, les orteils et les coudes.

► « Attention à la marche »

Habilités : *Maintien de l'équilibre, marcher, coordination oculo-manuelle*

Groupement : Individuel

Équipement : Longue ligne sur le plancher du gymnase ou ligne à l'extérieur, sacs de haricots et cônes (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Organisation : Disposez les cônes à des intervalles réguliers à côté de la ligne (« poutre »). Placez les sacs de haricots sur la ligne, à tous les 2-3 pas.

Description : Les participants s'alignent à une extrémité de la ligne. Ils doivent marcher du talon aux orteils le long de la ligne. En arrivant au premier sac de haricots, ils doivent se pencher avec soin pour ramasser le sac de haricots sans perdre l'équilibre sur la ligne. Ensuite, ils placent le sac de haricots sur le cône correspondant, à côté de la poutre. Le participant suit la ligne tout en plaçant les sacs de haricots. Le participant doit ramasser tous les sacs de haricots et les placer sur la ligne en préparation pour le tour du prochain participant.

Messages-guides : « Allongez les bras pour maintenir votre équilibre », « Essayez de rester sur la ligne »

Niveaux :

1. Utilisez les gros cônes de construction pour faciliter la tâche.
2. Placez les cônes juste au-delà de la portée des participants pour mettre un réel accent sur le maintien de l'équilibre.
3. L'accès à une poutre basse ou à une poutre horizontale extérieure au terrain de jeu augmentera considérablement le degré de difficulté.

► « Parcours à obstacles »

Habilités : *Maintien de l'équilibre, marcher, courir, bondir, sauter, lancer*

Groupement : Individuel

Équipement : Cônes, lignes sur le plancher, grands cerceaux, sacs de haricots, ballons

Organisation : Les entraîneurs devraient organiser la parcours d'obstacles selon qu'ils choisissent (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Il est suggéré d'effectuer le parcours à obstacles à la fin de la séance afin de reprendre toutes les habiletés apprises au cours de la séance et des séances précédentes.

Les stations proposées doivent offrir :

- Marcher sur une ligne
- Lancer des sacs de haricots dans des cerceaux placés sur le plancher
- Bondir à travers une échelle sur le plancher
- Frapper un ballon du pied vers une cible sur le mur
- Redressements assis
- Tractions

Messages-guides : « Vite, vite »

Niveaux :

1. Augmentez la vitesse sur le parcours à obstacles.
2. Augmentez le nombre d'activités liées au conditionnement physique (p. ex., tractions, redressements assis).
3. Demandez aux participants de développer un parcours à obstacles en petits groupes et faites-le essayer à tous les participants.

► « Feu rouge, feu vert »

Habilités : *Marcher, courir, arrêter*

Groupement : Tout le monde ensemble

Équipement : Aucun

Organisation : Tous les participants se mettent en ligne droite (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Tout le monde est sur la ligne de départ. Un participant ou l'entraîneur se place à l'autre extrémité de l'espace de jeu avec le dos vers le groupe. Lorsque cette personne annonce : « Feu vert », tous les participants avancent vers la ligne d'arrivée. À l'annonce de « Feu rouge », tous les participants doivent s'arrêter immédiatement. La partie se termine lorsque tous les participants croisent la ligne d'arrivée ou que la plupart des participants se rendent à la ligne d'arrivée.

Messages-guides : « Essayez d'arrêter immédiatement »

Niveaux :

1. Essayez d'incorporer différentes habiletés motrices au lieu de seulement marcher et courir (p. ex., sautiller, bondir et galoper).
2. Raccourcissez le délai entre les commandes afin de pratiquer les arrêts et les départs.
3. Augmentez le degré de difficulté en retournant les participants à la ligne de départ lorsqu'ils se font prendre à bouger après l'annonce d'un feu rouge.

► « Circuit »

Habilités : *Habilités combinées, esquiver*

Groupement : 4 groupes

Équipement : 2 échelles d'agilité de 10 pieds (dessinées sur le plancher avec du ruban adhésif), 4 petits cônes formant un carré de 2,5 m avec de sacs de haricots sur les cônes. Un ou deux sacs de haricots pour le relais à pied.

Organisation : Le gymnase est divisé en quatre régions. L'équipement nécessaire aux activités a été placé à l'avance. Les participants sont répartis en quatre groupes (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Description :

Station 1 : Exercices sur l'échelle d'agilité. Pas latéral (déplacement latéral dans l'échelle, un pied dans chaque carré). Enjambement latéral et saut (sauter à deux pieds dans chaque carré et ensuite à cheval sur les deux carrés, à l'extérieur de l'échelle; recommencer tout le long de l'échelle). À l'intérieur et à l'extérieur (face à l'extérieur de l'échelle, le participant pose le pied à l'intérieur du carré et ensuite à l'extérieur du carré en montant l'échelle).

Station 2 : Relais du sac de haricots : Les participants forment deux lignes face à face, à environ 10 m de distance. Les participants courent porter le sac de haricots à leur coéquipier à l'autre bout de la ligne et le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que tous les participants aient joué.

Station 3 : Exercices sur l'échelle d'agilité. Pas latéral (déplacement latéral dans l'échelle, un pied dans chaque carré). Enjambement latéral et saut (sauter à deux pieds dans chaque carré et ensuite à cheval sur les deux carrés, à l'extérieur de l'échelle; recommencer tout le long de l'échelle). À l'intérieur et à l'extérieur (face à l'extérieur de l'échelle, le participant pose le pied à l'intérieur du carré et ensuite à l'extérieur du carré en montant l'échelle).

Station 4 : Exercice d'échange de sacs de haricots. Les participants ramassent le sac de haricots dans un coin du carré (placé sur le cône) et font des pas chassés jusqu'au coin suivant où ils remplacent le sac de haricots qui s'y trouve par celui qu'ils ont en main. Ils continuent en pas chassés jusqu'au coin suivant où ils répètent l'échange.

Messages-guides : « Faites vite », « Regardez où vous allez », « Gardez une position basse »

Niveaux :

** Cette activité est un niveau plus avancé. Assurez-vous que les participants en moins bonne forme physique profitent du repos nécessaire**

1. Augmentez la vitesse à toutes les stations.
2. Augmentez les distances du relais des sacs de haricots et de l'échange de sacs de haricots.

**Remplacez les exercices de ces stations par n'importe quel exercice d'agilité.

► « Tague drapeau »

Habilités : *Esquiver, courir, marcher, condition physique*

Groupement : Tout le groupe ensemble ou de plus petits groupes dans de plus petites sections de l'aire de jeu

Équipement : « Drapeau », utilisez un petit drapeau, un t-shirt, des drapeaux de football, tout autre objet pouvant facilement être rentré dans la ceinture à l'arrière du short ou du pantalon des participants

Organisation : Répartissez les participants dans l'aire de jeu (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Au signal, les participants se mettent à courir et essaient de recueillir le plus de drapeaux que possible tout en s'esquivant et en protégeant leur propre drapeau. Le participant rentre les drapeaux saisis dans la ceinture de son short ou de son pantalon. Lorsque l'animateur dit « arrêtez », les athlètes obtiennent un point par drapeau saisi.

Messages-guides : « Soyez vigilants », « Changez rapidement de direction »

Niveaux :

1. Les participants utilisent 2 drapeaux afin de réduire la frustration et/ou la déception de se faire prendre leur drapeau.
2. Réduisez la superficie de l'espace de jeu à chaque ronde afin d'accroître le degré de difficulté.

► « Corde à sauter »

Habilités : *Sauter, équilibre dynamique, coordination, rythme, condition physique*

Groupement : Groupes de 2 ou 3 (2 pour tenir la corde et 1 pour sauter). La corde peut aussi être attachée à une pièce d'équipement s'il n'y a que 2 personnes sur place.

Équipement : Corde à sauter

Organisation : Utilisez tout l'espace de jeu

Description : Deux personnes tiennent les bouts de la corde et la font tourner par-dessus la tête du sauteur. La corde doit tourner régulièrement et sans interruption. Le sauteur doit sauter chaque fois que la corde touche le sol.

Messages-guides : « Sautez, sautez, sautez » (les tourneurs peuvent donner un signal verbal lorsque la corde s'apprête à toucher le sol).

Niveaux :

1. Augmentez lentement la vitesse de la corde afin d'accroître le degré de difficulté.
2. Encouragez les sauteurs à essayer différents types de sauts : les genoux élevés, sur une jambe.
3. Les sauteurs peuvent essayer de tourner sur 180 degrés à chaque saut.

► « Simon dit, en équilibre »

Habilités : *Maintien de l'équilibre*

Groupement : Individuel

Équipement : Aucun

Organisation : Utilisez tout l'espace de jeu (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description :

Lorsque l'animateur dit « Simon dit... », les participants regardent ce que fait l'animateur et font la même chose.

L'animateur doit maintenir chaque position d'équilibre pendant 10 à 15 secondes avec les participants avant d'exécuter l'ordre suivant.

Les participants doivent maintenir leur position lorsque l'animateur ne dit pas « Simon dit... » avant de donner un ordre. Tout participant qui bouge lorsque l'animateur ne dit pas « Simon dit... » doit s'asseoir et se lever rapidement, afin d'éviter l'élimination.

Suggestion d'ordres :

- Grande étoile (les bras et les jambes écartés)
- Petite étoile (les jambes ensemble et les bras écartés)
- Les bras vers le ciel (les jambes ensemble, les bras tendus vers le ciel)
- Bras tendus très hauts (bras tendus vers le ciel, sur la pointe des pieds)
- Accroupi/chaise (les bras devant, les genoux fléchis)
- Avion (bras allongés sur le côté, penché vers l'avant, jambe en avant fléchie, jambe en arrière allongée droit derrière avec les orteils touchant le sol)
- Défi avancé : Position de la cigogne / de l'arbre (en équilibre sur une jambe, l'autre pied reposant sur la jambe de soutien, sous le genou, les bras allongés vers le côté à la hauteur des épaules)
- Plus.....?

Messages-guides : « Gardez la position », « On ne bouge pas »

Niveaux :

1. Augmentez la durée de l'immobilité de quelques secondes à chaque maintien.
2. Augmentez le nombre de positions sur une jambe.
3. Encouragez le maintien de l'équilibre sur la jambe non dominante.

► « Marcher sur la ligne »

Habilités : *Maintien de l'équilibre, marche*

Groupement : Individuel

Équipement : Lignes sur le plancher/sol, bande de trottoir, toute structure ressemblant à une poutre d'équilibre (par exemple un butoir de terrain de stationnement), poutre d'équilibre basse

Organisation : Répartition des participants dans l'aire de jeu (à l'intérieur ou à l'extérieur)

Description : Les participants doivent marcher sur la ligne. Le but est de demeurer sur la ligne et de ne pas poser le pied à l'extérieur

- Essayez de faire des grands pas
- Essayez de faire des pas très rapides
- Essayez de marcher à reculons
- Essayez de marcher sur la pointe des pieds
- Essayez de sauter sur la ligne
- Essayez de sautiller sur la ligne
- Essayez de vous tenir sur une jambe, sur la ligne
- Penchez-vous et touchez la ligne

Messages-guides : « Essayez de maintenir votre équilibre sur la ligne »

Niveaux :

1. L'utilisation d'une poutre quelconque ou d'un butoir de terrain de stationnement pose un plus grand défi tout en étant près du sol.
2. Proposez aux participants de développer un enchaînement de mouvements où ils maintiennent leur équilibre sur la ligne (p. ex., bond, suivi de l'équilibre sur une jambe et ramasser le sac de haricots).
3. Utilisez une véritable poutre d'équilibre basse afin d'accroître le degré de difficulté.

References

Références

1. Block, M.E., *Motor Development in children with Down Syndrome: A review of the literature*. Adapted Physical Activity Quarterly, 1991. 8: p. 179.
2. Olympiques spéciaux Canada, *Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability*. 2007, Olympiques spéciaux Canada.
3. Lloyd, M., M. Macdonald, et C. Lord, *Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders*. Autism, 2011.
4. Bremer, E., R. Balogh, et M. Lloyd, *Effectiveness of a fundamental motor skill intervention for 4-year-old children with autism spectrum disorder: A pilot study*. Autism, 2014.
5. Bremer, E. et M. Lloyd, *School-based fundamental motor skill intervention for children with autism-like characteristics: A preliminary case study*. Adapted Physical Activity Quarterly, 2016. 33(1): p. 66-88.

Annexe 1 :

► Blessures à la tête et commotions cérébrales

Développé et fourni par l'Association canadienne des entraîneurs, 2016, www.coach.ca

Introduction

Les blessures à la tête et les commotions cérébrales surviennent dans plusieurs sports, à l'entraînement et en compétition. Certaines précautions sont de mise et des mesures de sécurité strictes s'imposent à cause des risques graves que posent les blessures à la tête.

L'information contenue dans cette section n'a pas pour but de former les entraîneurs sur la mise en place d'un traitement médical ni d'offrir des conseils médicaux dans le cas d'une commotion cérébrale. Elle a plutôt comme objet d'offrir des recommandations sur la façon de gérer les cas de blessures à la tête de manière responsable. Il est important de prendre note qu'il n'existe actuellement aucun consensus de la communauté médicale sur l'échelle d'évaluation de la gravité des commotions cérébrales ni sur les critères de retour à l'entraînement ou à la compétition après avoir subi une commotion cérébrale.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau provoquée par un coup à la tête ou à une autre partie du corps qui favorise la transmission de la force d'impact jusqu'à la tête. Elle se manifeste par un changement temporaire de l'état mental de la personne et peut être accompagnée de symptômes physiques.

Quelques causes courantes de commotions cérébrales

Les circonstances menant à une blessure à la tête varient énormément d'un sport à l'autre. Il est donc difficile de dresser une liste complète de toutes les causes de commotions cérébrales. En voici toutefois quelques-unes :

- Coup direct à la tête, au visage, à la mâchoire ou au cou
- Collisions provenant de l'angle mort ou coups de l'arrière
- Chute brutale sur les fesses ou effet de coup de fouet
- Mauvaise qualité de l'équipement de protection (absorption des chocs), omission de porter de l'équipement protecteur pour la tête ou mauvais ajustement de celui-ci
- L'environnement (p. ex., obstacles près de la surface de jeu)
- Différences importantes dans le niveau des habiletés, l'âge ou la taille des personnes participant à des activités dans lesquelles il y a contact physique ou risque d'impact
- Mauvaise condition physique ou force insuffisante des muscles du cou et du haut du corps

Symptômes d'une commotion cérébrale

Les symptômes observés lors d'une commotion cérébrale sont des maux de tête, des étourdissements, une perte de conscience, des nausées, de la léthargie, une perte de mémoire, de la confusion et de la désorientation (absence de connaissance du temps, du lieu et de la date), un regard vague, un manque de concentration, des bourdonnements dans les oreilles, voir des étoiles ou des lumières clignotantes, de la difficulté à parler, un manque d'équilibre et un problème de vision.

Une commotion cérébrale peut avoir d'autres conséquences telles qu'une baisse de performance, de la difficulté à suivre les instructions de l'entraîneur, une réponse lente à des questions simples, et la manifestation de réactions (rire, pleurer) ou de comportements (changement de personnalité, réponses illogiques aux situations sportives) inappropriés ou inhabituels.

Une personne peut avoir subi une commotion cérébrale même si elle n'a pas eu une perte de conscience.

Gestion d'un participant manifestant des symptômes de commotion cérébrale

Les mesures à court terme suivantes peuvent être mises en œuvre lorsqu'un participant subit une commotion cérébrale :

- Un participant inconscient ou manifestant d'importants changements d'état mental à la suite d'une blessure à la tête doit être transporté en ambulance au service d'urgence de l'hôpital le plus proche. La situation est grave et le participant doit être vu par un médecin immédiatement. Le cas échéant, le plan d'urgence doit être appliqué.
- Un participant manifestant n'importe quel symptôme de commotion cérébrale ne doit pas retourner à l'entraînement ou à la compétition.
- Un participant manifestant des symptômes de commotion cérébrale ne doit pas être laissé seul. Un suivi doit être effectué afin de déterminer la détérioration de son état. Il doit être évalué par un médecin le plus rapidement possible après avoir subi la blessure. Les circonstances de la blessure doivent être consignées et communiquées au personnel médical.
- Si l'un des symptômes de commotion cérébrale se manifeste de nouveau, l'état du participant doit être considéré comme grave et cette personne doit se rendre à l'hôpital **immédiatement**.

Gestion du participant au retour d'une commotion cérébrale

Tout retour à l'entraînement et à la compétition autorisé doit se faire graduellement. Le participant doit être réévalué périodiquement au cours des semaines suivant son retour afin de vérifier que les symptômes ne se manifestent plus. Il est recommandé d'obtenir l'autorisation du médecin avant que l'athlète ne reprenne l'entraînement et la compétition.

Voici quelques étapes pour aider les entraîneurs à gérer le retour à l'entraînement et à la compétition d'un participant ayant subi une commotion cérébrale. Chaque étape doit être appliquée pendant au moins une journée, mais peut durer plus longtemps selon les circonstances (la 5e étape s'applique surtout dans le cas de sports de contact).

- 1^{re} étape : Pas d'activité, repos complet. Si aucun symptôme ne se manifeste pendant une journée complète, passez à l'étape 2.
- 2^e étape : Exercice continu de faible intensité tel que la marche, le jogging ou le vélo stationnaire. Si aucun symptôme n'est observé, passez à l'étape 3.
- 3^e étape : Activité de faible intensité propre au sport, sans contact. Si aucun symptôme n'est observé, passez à l'étape 4.
- 4^e étape : Activités d'entraînement propres au sport d'intensité moyenne, sans contact. Si aucun symptôme n'est observé, passez à l'étape 5.
- 5^e étape : Entraînement régulier avec contact, si le sport l'exige (pas d'impact violent). Si aucun symptôme n'est observé, passez à l'étape 6.
- 6^e étape : Reprise des activités habituelles d'entraînement et de compétition.

Si les symptômes reviennent, le participant doit cesser immédiatement toute forme d'activité et être examiné par un médecin avant de reprendre l'entraînement ou la compétition. Il est extrêmement important que le participant, l'entraîneur et le personnel médical soient ouverts et francs lorsqu'ils évaluent l'état du participant. Les symptômes récurrents non divulgués peuvent causer des dommages permanents.

Commotions cérébrales à répétition

Certaines données suggèrent qu'une personne ayant déjà subi une commotion cérébrale est plus susceptible de subir d'autres blessures au cerveau. Tout participant ayant subi des commotions cérébrales à répétition ne devrait participer à des activités sportives qu'après avoir reçu l'autorisation sans condition d'un professionnel de la santé.

Remarque : Cette information est fondée sur le sommaire et la déclaration d'accord du premier symposium international sur les commotions cérébrales dans le sport présentée à Vienne, en 2001, et sur une brochure produite par Judo Canada intitulée La sécurité avant tout : Ce que vous devez savoir au sujet des commotions cérébrales. L'Association canadienne des entraîneurs remercie le groupe sur les commotions cérébrales dans le sport et sa présidente, D^{re} Karen M. Johnston, division de la neurochirurgie, Centre de santé de l'Université McGill, et Andrzej Sadej, directeur de sport de Judo Canada, d'avoir accordé la permission d'adapter ce matériel. L'Association canadienne des entraîneurs remercie également Dre Johnston d'avoir révisé ce texte.

Risques que posent la chaleur et l'humidité

Les défis que posent les exercices à la chaleur : points principaux

- Les muscles produisent de la chaleur pendant l'exercice. Cette chaleur doit être dissipée pour empêcher que le corps ne « surchauffe ». La surchauffe peut entraîner des blessures pouvant mettre la vie en danger.
- La transpiration est un des mécanismes qu'utilise le corps pour dissiper la chaleur. L'évaporation de la chaleur rafraîchit le corps.
- La plupart des activités sportives entraînent la production de chaleur et la transpiration. L'évaporation de la transpiration donne de meilleurs résultats dans un environnement sec. L'air humide empêche la transpiration de s'évaporer facilement et l'athlète éprouve plus de difficulté à se rafraîchir.
- Les athlètes qui pratiquent une activité vigoureuse à température élevée peuvent perdre une importante quantité d'eau par la transpiration.
- La température élevée et l'humidité relative élevée rendent la dissipation de la sueur plus difficile. Le participant transpire abondamment, mais la perte d'eau n'aide pas à rafraîchir le corps. Le participant risque de surchauffer son corps.
- La perte d'eau attribuable à une transpiration abondante peut mener à la déshydratation. La déshydratation nuit à la performance, diminue la capacité du corps à dissiper la chaleur et met la santé à risque.
- Une hydratation adéquate est essentielle pendant l'exercice à la chaleur. Les participants doivent boire de l'eau dès qu'il y a risque de déshydratation.
- La soif n'est pas un bon indicateur d'un besoin d'eau. En fait, la soif indique que la déshydratation a déjà commencé.
- Le rythme auquel les participants perdent de l'eau dépasse le rythme auquel ils peuvent l'absorber, dans la plupart des environnements d'exercice. Cette situation est encore plus marquée dans un milieu chaud. Par conséquent, les participants doivent boire de l'eau avant qu'ils ne ressentent la soif.

L'humidex : Guide visant à évaluer le risque de faire de l'exercice par temps chaud et humide

- L'humidex décrit la température et l'humidité ressenties sur la peau d'une personne moyenne. L'humidex combine la température et l'humidité dans une même donnée qui indique la température perçue.
- Comme l'humidex tient compte de la chaleur et de l'humidité, il fournit de l'information utile sur les risques de faire de l'exercice à la chaleur.
- Le tableau ci-dessous indique l'humidex pour différentes températures ambiantes et niveaux d'humidité relatifs. Par exemple, si la température de l'air est de 25 °C et que l'humidité relative est de 70 %, l'humidex est de 32 °C, ce qui signifie que la sensation de chaleur à 25 °C et à une humidité relative de 70 % est la même que lorsqu'il fait 32 °C et que l'air est sec (humidité relative de 20 %).

HUMIDITÉ RELATIVE (%)

		15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
T E M P É R A T U R E (°C)	20						20	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27
	21						21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29
	22					22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31
	23					23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33
	24					24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35
	25				25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37
	26				26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
	27				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
	28			28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	29			29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	46
	30			30	31	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	44	46	47	48
	31			32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47	48	49	50
	32		32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	51	53
	33		33	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	48	50	51	53	54	55
	34		34	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	53	55	56	58
	35		36	37	39	40	42	43	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	
	36		37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53	55	57	58	60		
37	37	38	40	42	44	45	47	49	51	52	54	56	58	59					
38	38	40	42	43	45	47	49	51	53	54	56	58	60						
39	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59								
40	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59									

Échelle humidex : Niveau d'inconfort et risque de surchauffe pendant l'exercice

Les lignes directrices ci-dessous s'appliquent à une personne bien acclimatée à la chaleur et hydratée.

Valeur humidex	Inconfort au repos	Risque de surchauffe pendant l'exercice
Moins de 24 °C	Aucun	De faible à moyen
De 25 °C à 29 °C	Aucun	Moyen
De 30 °C à 39 °C	Un peu	Élevé : Les enfants doivent être surveillés de près
De 40 °C à 45 °C	Élevé	Très élevé : L'exercice n'est pas recommandé pour les enfants, les personnes plus âgées et les personnes en mauvaise forme physique
Plus de 45 °C	Élevé Risque de surchauffe, même au repos	Extrême : L'exercice n'est recommandé pour personne

Lorsque l'humidex dépasse les 30 °C, plus particulièrement les 35 °C :

- Recommandez aux participants d'apporter plus d'eau ou de boissons sportives; assurez-vous qu'ils ont accès à de l'eau pendant l'entraînement ou la compétition et apportez un gros bidon de liquide.
- Indiquez aux participants de porter des vêtements amples, légers et de couleur pâles.
- Prévoyez des activités de faible intensité.
- Prévoyez des périodes d'entraînement plus courtes entrecoupées de pauses fréquentes et plus longues.
- Présentez les séances d'entraînement tôt le matin ou en soirée; évitez les heures entre 9 h et 18 h.
- Songez à déplacer l'entraînement vers une zone ombragée ou demandez aux participants d'apporter des parasols afin de créer des zones d'ombre pendant les pauses.
- Envisagez de présenter l'entraînement à l'intérieur, à l'air climatisé.
- Trouvez des activités non physiques.

Autres mesures de sécurité pour éviter les blessures attribuables à la chaleur :

Prévoyez suffisamment de temps pour que les participants s'habituent à l'environnement dans lequel se dérouleront les compétitions. Insister sur l'acclimatation à la chaleur peut signifier que les athlètes ne participeront pas à la compétition s'ils ne peuvent pas s'entraîner dans un milieu semblable pendant environ deux semaines avant l'événement.

- Voici quelques recommandations afin de protéger les participants (surtout les enfants) contre les rayons ultraviolets (UV) potentiellement dangereux : porter un chapeau ou une casquette munie d'une visière; les vêtements doivent couvrir le haut du corps, le cou, les bras et les jambes; l'écran soleil (FPS de 30 ou plus) doit être appliqué sur la peau exposée, y compris le visage et les mains. Les participants ne doivent pas exposer leur corps au soleil sans protection efficace lorsque l'indice UV est élevé.
- Boire de 400 à 600 ml de liquide avant l'exercice.
- Boire de 150 à 200 ml de liquide toutes les 15 minutes pendant l'exercice. Rappelez aux participants de boire. Donnez l'exemple et ne les empêchez jamais de boire pendant un entraînement ou une compétition.
- Après l'exercice, les participants doivent se réhydrater en buvant autant de liquide que leur soif l'exige, allant même à se forcer à boire.
- Les boissons doivent être fraîches (de 8 à 10 °C) et pas trop sucrées; les enfants préfèrent les boissons sportives aromatisées et celles-ci les encouragent à boire.
- Demandez aux participants d'apporter leur propre bouteille d'eau remplie de liquide froid à chaque séance d'entraînement ou compétition; informez les parents de l'importance de s'hydrater. Assurez-vous que la bouteille est propre et bien identifiée.
- Dites aux participants de surveiller leur niveau d'hydratation en vérifiant leur urine. Une urine foncée, en faible quantité et qui sent fort est un signe de déshydratation. Il faut s'efforcer de boire.

Remarque : Les participants doivent porter attention à ces mesures pendant les premiers jours chauds du printemps ou de l'été, lorsqu'ils ne sont pas encore acclimatés à la chaleur et à l'humidité.



Références

- Active living through physical education: Maximizing opportunities for students who are deaf or hard of hearing. Active Living Alliance for Canadians with a disability (Ottawa, Ontario).
- Active living through physical education: Maximizing opportunities for students with an intellectual disability. Active Living Alliance for Canadians with a disability (Ottawa, Ontario). (Address see Module 3 references/resources).
- Arnheim, Daniel D., and Sinclair, William A. (1985). Physical education for special populations a developmental, adapted and remedial approach. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Auxter, David. and Pyfer, Jean. (1985). Principles and methods of adapted physical education and recreation. St Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Bledsoe, Bryan, E., Porter, Robert S., and Shade, Bruce, R. (1997). Paramedic emergency care. (3rd Edition). Chapter 23 – Nervous System Emergencies pg. 739 – 767. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Brown, Ivan, and Percy, Maire (Eds.). (2003). Developmental disabilities in Ontario. Chapters 12 – Autism (Perry, Adrienne and Black, Anne) pp. 205 – 220, and Chapter 10 – Down Syndrome: Characteristics and health Issues (Lovering, John, S) pp. 171 – 193.
- Coaching Association of Canada. (2003) Planning a Practice Competition-Introduction, Multi-sport Module.
- Cratty, Bryant. (1989). Adapted physical education in the mainstream. Denver: Love Publishing Company.
- Down's Syndrome Association. www.downs-syndrome.org.uk.
- Eichstaedt, Carl B., and Lavay Barry W. (1992) Physical activity for individuals with mental retardation. Champaign: Human Kinetics Books.
- Eichstaedt, Carl B., and Kalakian, Leonard H. (1982). Developmental/adapted physical education making ability count. New York: MacMillan Publishing Company.
- Folio, M. Rhonda. (1986). Physical education programming for exceptional learners. Austin, Texas: PRO-ED, Inc.
- Magnus, Brent C., and Henderson, Hester. (1988). Providing physical education to autistic children. Palaestra, Winter, 38 55.
- Mosher, Richard. (1981). "Perceptual motor training and the autistic child". Journal of Leisurability, July, 29 35.
- Mosher, Richard. (1981). Perceptual motor programs for autistic children: guidelines for implementation. Journal of Special Education, Spring, 13 22.
- Reid, Greg, and Morin, Brian. (1981). Physical education for autistic children. Capher Journal, 25 29.
- Sherrill, Claudine. (1986). Adapted physical education and recreation a multidisciplinary approach. (3rd Edition). Dubuque: Wm C. Brown Publishers.
- Special Olympics North America (SONA) Coach Development Program.
- Valcante, Greg. (1986). Educational implications of current research on the syndrome of autism. February, 131 136.



www.specialolympicscanada.ca/fr