

Document d'examen



Apprendre à s'entraîner



Document d'examen du programme Apprendre à s'entraîner

Mars 2015

Introduction et aperçu	(p. 2)
Programme Apprendre à s'entraîner	(p. 5)
La raison d'être du programme Apprendre à s'entraîner	(p. 6)
Pourquoi le DLTA est-il important pour Olympiques spéciaux Canada?	(p. 7)
À propos d'Olympiques spéciaux	(p. 7)
Développer les habiletés motrices de base et les habiletés de base propres à un sport	(p. 8-9)
Maintenir une perspective de développement	(p. 10)
Planification de mesures de sécurité et d'urgence	(p. 11-12)
Plans d'action d'urgence (PAU)	(p. 13-14)
Annexe A : Planification d'une activité	(p. 15)
Plans d'activité	(p. 16-17)
Annexe B : Caractéristiques du programme Apprendre à s'entraîner (examen approfondi)	(p. 18-19)
Remerciements	(p. 20)



INTRODUCTION ET APERÇU

Bienvenue au programme Apprendre à s'entraîner d'Olympiques spéciaux. À titre d'entraîneur, vous êtes sur le point de participer à un programme essentiel au sein de l'organisme qui vise le développement des athlètes et donne l'assurance qu'ils mèneront une vie active. Tout au long du programme Apprendre à s'entraîner, vous aurez l'occasion de changer la vie de jeunes athlètes de façon extraordinairement positive et enthousiasmante.

Le présent recueil de plans de cours a été élaboré pour s'assurer que vous avez, à titre d'entraîneur, les outils pour fournir une expérience positive et sécuritaire aux athlètes de votre programme. Les ressources visent à offrir une démarche « clé en main » pour mettre en place une pratique spécifique du sport qui correspond à l'âge et au développement de votre groupe d'athlètes et les aide à effectuer la transition vers des programmes communautaires.

Les ressources fournissent de l'information spécifique au sport ciblant les athlètes de 13 à 18 ans. Elles utilisent les principes présentés dans les programmes Enfant actif et S'amuser grâce au sport et continuent de renforcer l'amélioration des habiletés motrices et sportives. Nous espérons que ce recueil de ressources permettra aux athlètes provenant du programme S'amuser grâce au sport ou à ceux qui ont participé à Olympiques spéciaux à un jeune âge d'effectuer une meilleure transition vers les programmes communautaires. Tous les plans de cours de ces ressources ont été conçus pour ce groupe d'athlètes par des experts en sport et visent à assurer la réussite du parcours de développement de l'athlète grâce à des jeux et à des habiletés adaptés à leur âge.



Comment utiliser cette ressource?

En se basant sur le succès remporté par les programmes *Enfant actif* et *S’amuser grâce au sport* d’Olympiques spéciaux Canada, combiné au besoin de faciliter la transition des athlètes participant aux programmes pour les jeunes vers les programmes communautaires, Olympiques spéciaux Canada cherche à mettre au point des ressources qui correspondent au programme *Apprendre à s’entraîner* du modèle de développement à long terme de l’athlète (DLTA). Ces ressources fourniront l’occasion aux athlètes de continuer à développer leurs habiletés sportives et d’améliorer leurs habiletés motrices de base avec des entraînements et des compétitions adaptés à leur âge.

Grâce aux discussions avec nos intervenants, il est clair que même si la mise en œuvre du modèle rigoureux des programmes *Enfant actif* et *S’amuser grâce au sport* a été une réussite, le programme *Apprendre à s’entraîner* devra adopter une structure plus polyvalente et souple qui laissera place aux différences régionales, à l’expertise des entraîneurs et aux possibilités d’intégrer des activités dans les programmes communautaires tout en restant centré sur les habiletés convenant aux groupes d’âge.

Olympiques spéciaux Canada, en collaboration avec plusieurs organismes nationaux de sport (ONS), a mis au point des « trousse de sport » dotées de plans de cours pour chacun des sports axés sur des activités adaptées au groupe d’âge (12 à 18 ans) que les entraîneurs peuvent imprimer, diffuser ou utiliser à l’aide de moyens électroniques. Compte tenu de la diversité des sports, il arrive rarement qu’un entraîneur qui participe à un programme possède une formation spécifique à chacun des divers sports offerts; ces trousse ont donc été conçues pour permettre aux entraîneurs qui possèdent très peu de formation technique en sport de diriger des séances d’entraînement axées sur les habiletés qui correspondent au stade de développement.

Dans de nombreux cas, les programmes d’Olympiques spéciaux ne comptent pas un nombre de personnes suffisant pour qu’un programme complet soit offert uniquement à un groupe d’âge spécifique; l’objectif des trousse est donc de fournir diverses activités qui peuvent être intégrées à une séance d’entraînement faisant appel à diverses habiletés tout en convenant au groupe d’âge.



Le choix des sports:

Lorsque vous explorez des sports, il est important de consulter votre bureau local d'Olympiques spéciaux afin de vous assurer qu'il existe un parcours d'athlète pour ces jeunes dans le sport souhaité avant d'offrir un sport. L'objectif est de faire en sorte que les athlètes du programme Apprendre à s'entraîner puissent effectuer la transition vers d'autres programmes communautaires; cette étape doit donc être considérée comme un tremplin essentiel pour leur développement dans le sport. Il est également important de penser aux sports qui sont offerts à l'échelle provinciale ou territoriale.

- Un programme communautaire est-il offert dans ce sport vers lequel les athlètes pourront logiquement effectuer une transition?
- Ce sport est-il offert à l'échelle provinciale ou territoriale?
- À titre d'entraîneur, ai-je accès à l'équipement nécessaire?
- Ai-je accès aux installations requises pour offrir ce sport de manière adéquate?
- Ai-je le nombre requis d'athlètes pour offrir ce sport?
- Les athlètes résidant dans mon secteur sont-ils intéressés par ce sport?



En tant qu'entraîneur, vous êtes l'expert qui travaille avec ses athlètes, connaît les sports qui les emballeront et le succès que remportera chacun des cours. La mise en œuvre du programme a été conçue en vue d'offrir une souplesse afin de vous permettre de choisir les sports que vous souhaitez intégrer. Téléchargez ou imprimez les plans de cours et vous devriez être prêts à mettre en œuvre le programme.

En quoi consiste le développement à long terme de l'athlète?

Le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un cadre visant à entraîner et à développer les capacités physiques, mentales et émotionnelles des athlètes en fonction des stades de développement. Le DLTA offre la possibilité aux athlètes de passer d'un sport de compétition à des activités récréatives dans le but que ces personnes demeurent actives et en santé toute leur vie. L'objectif ultime du DLTA est de favoriser le bien-être de tous les athlètes tout au long de leur vie.

Un aspect important du DLTA est le fait qu'il est fondé sur l'âge de développement et non pas sur l'âge chronologique. Nous savons que les enfants se développent à des rythmes différents dans différents domaines. Cela est particulièrement vrai pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle. Les programmes de sport peuvent donc être modifiés pour offrir ce qui convient le mieux aux athlètes d'Olympiques spéciaux.

Pourquoi le DLTA est-il important pour Olympiques spéciaux?

Même s'il n'est pas le seul organisme à offrir des programmes de sport, Olympiques spéciaux Canada est en mesure de continuer à être un chef de file et un agent de changement en s'attaquant aux problèmes liés aux différents programmes et en multipliant les occasions qui permettent aux athlètes ayant une déficience intellectuelle d'atteindre leurs objectifs personnels en matière d'activité physique et de sport.

LTAD for Athletes with an Intellectual Disability



Ce diagramme illustre la démarche à long terme du développement des athlètes ayant une déficience intellectuelle.

1. Sensibilisation et premier contact/recrutement : les personnes peuvent être mises au courant du programme d'Olympiques spéciaux et y participer pour la première fois à tout âge et stade de développement, selon leur participation et expérience antérieures dans le sport. Dans de nombreux cas, les personnes commenceront par les stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport où le savoir-faire physique est le principal domaine auquel on porte un intérêt.
2. S'étapes intermédiaires du DLTA sont : Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, Apprendre à compétitionner, S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner. Les jeunes athlètes peuvent choisir d'évoluer dans ce continuum afin d'optimiser leur potentiel. Ils peuvent également choisir de demeurer actifs dans un stade ou de passer au stade Vie active.
3. On prévoit qu'il y aura un grand nombre d'athlètes aux stades Apprendre à s'entraîner et Vie active. Il y aura toujours une place où les athlètes pourront avoir du plaisir, être en forme et compétitionner de façon appropriée selon leurs objectifs personnels.

La raison d'être du programme Apprendre à s'entraîner

La raison d'être du programme Apprendre à s'entraîner Le programme Apprendre à s'entraîner d'Olympiques spéciaux offre un entraînement spécifique au sport aux athlètes ayant une déficience intellectuelle, comprenant divers sports adaptés à la section, à la région ou même aux préférences des entraîneurs. Le programme Apprendre à s'entraîner a été créé comme prochain stade du parcours de développement de l'athlète; il est conçu pour prendre la suite du programme S'amuser grâce au sport et vise les athlètes âgés de 13 à 18 ans qui ont terminé ce programme ou qui sont de nouveaux venus au programme d'Olympiques spéciaux. Ce programme est axé sur le développement des habiletés propres au sport qui permettront les athlètes d'effectuer la transition vers des programmes communautaires tout en présentant les règles et en commençant à participer à des jeux.

Apprendre à s'entraîner est considéré comme un point de transition dans le DLTA. Les athlètes peuvent choisir de demeurer à ce stade pendant une longue période avant de passer au prochain stade, soit Vie active, soit S'entraîner à s'entraîner. Si leur choix s'arrête sur S'entraîner à s'entraîner, un engagement accru sera nécessaire. Si les participants choisissent de passer au stade Vie active, ils posséderont toutes les habiletés motrices de base nécessaires pour prendre plaisir à participer à diverses activités.

En participant du programme Apprendre à s'entraîner, les athlètes exploreront diverses expériences sportives tout en ayant comme objectif d'être actifs physiquement tous les jours. C'est lors de ce stade que les athlètes devraient commencer à déterminer si certains sports leur apportent un vrai plaisir et à se faire offrir de nombreuses occasions d'exercer les mouvements fins et globaux lors d'entraînements centrés sur les habiletés, incluant des activités visant à développer la souplesse, l'équilibre et la coordination. Pour obtenir de plus amples renseignements concernant le stade Apprendre à s'entraîner, consultez l'annexe A ou visitez le site www.canadiansportforlife.ca.

La présente ressource a été créée comme une démarche multisport à partir de ces concepts et de cette raison d'être.



LE MOUVEMENT DES OLYMPIQUES SPÉCIAUX

L'Histoire d'Olympiques spéciaux

Qui nous sommes

Olympiques spéciaux est un organisme international qui change des vies en encourageant et en habitant des personnes ayant une déficience intellectuelle, en œuvrant en faveur de la tolérance envers tous et en favorisant la compréhension et le respect partout dans le monde.

Fondé en 1968 par Eunice Kennedy Shriver, le mouvement des Olympiques spéciaux compte aujourd'hui près de 3,1 millions d'athlètes dans 228 programmes dans 175 pays, offrant des entraînements sportifs tout au long de l'année, des compétitions sportives, et d'autres programmes connexes, incluant le programme Athlètes en santé d'Olympiques spéciaux.

Olympiques spéciaux offre aux personnes ayant une déficience intellectuelle de nombreuses occasions dans divers sports de types olympiques de sorte qu'ils puissent réaliser leur plein potentiel, développer leur condition physique, démontrer leur courage et éprouver de la joie et de l'amitié.

Olympiques spéciaux au Canada

En juin 1969, la toute première compétition nationale d'Olympiques spéciaux a eu lieu à Toronto, moins d'un an après la naissance de ce mouvement au Soldier Field de Chicago. L'événement a attiré 1 400 athlètes ayant une déficience intellectuelle de partout au Canada qui ont participé aux compétitions d'athlétisme, de sports aquatiques et de hockey intérieur.

L'événement a eu lieu grâce au travail inlassable d'Harry « Red » Foster. Inspiré par ce qu'il avait observé à Chicago en 1968, ce philanthrope et visionnaire, bien connu dans les milieux de la radio, de la télévision et de la publicité, était déterminé à implanter le mouvement d'Olympiques spéciaux dans notre pays.

Aujourd'hui, Olympiques spéciaux est présent dans tout le Canada et il est devenu beaucoup plus qu'un cycle de compétitions nationales. Le mouvement enrichit non seulement la vie des 38 000 personnes et plus inscrites à ses 17 programmes de sports d'été et d'hiver de type olympique, gérés par des clubs sportifs locaux, mais aussi celle de leurs familles, de leurs amis et de leurs partisans.

Sport Canada, un organisme gouvernemental relevant du ministère du Patrimoine canadien, reconnaît Olympiques spéciaux comme étant le plus important fournisseur de services aux personnes dont le diagnostic principal est une déficience intellectuelle. Olympiques spéciaux oriente tous ses services en fonction du modèle de développement à long terme de l'athlète élaboré avec le concours de Sport Canada.

La connexion canadienne

Au début des années 1960, le Dr Frank Hayden, chercheur en sciences du sport à l'Université de Toronto, entreprit d'observer un groupe d'élèves de la Beverley School, une école d'un milieu défavorisé de Toronto, pour connaître les effets de l'exercice régulier sur la condition physique des enfants ayant une déficience intellectuelle.

Ce qu'il a découvert a bouleversé l'idée répandue que leur déficience les empêchait de participer pleinement à des activités de jeu et de loisir. Au moyen d'une méthode scientifique rigoureuse, le Dr Hayden a prouvé que leur mauvaise condition physique découlait simplement d'un manque d'occasions de participer à ce genre d'activité. Lorsque l'occasion leur en était donnée, les enfants ayant une déficience intellectuelle étaient capables d'acquérir les habiletés nécessaires pour faire du sport et, par conséquent, d'améliorer leur condition physique. Il a également démontré que le sport pouvait bel et bien transformer la vie de ces personnes.

Ses recherches ont fortement attiré l'attention d'Eunice Kennedy Shriver et menèrent à la fondation de ce qui allait devenir le mouvement des Olympiques spéciaux.

DÉVELOPPER LES HABILÉTÉS MOTRICES DE BASE

Les principes fondamentaux

Les habiletés motrices de base sont les éléments de base sur lesquels tous les mouvements sont basés. Lorsque les enfants apprennent les mouvements tôt dans la vie, ils développent les habiletés motrices de base dont ils auront besoin pour participer plus tard, non seulement à des jeux et des sports, mais également à leurs activités quotidiennes. Au cours des cinq premières années de la vie, les modèles des habiletés motrices de base apparaissent normalement alors que les enfants relèvent les défis de la locomotion et manipulent les nombreux objets qu'ils découvrent dans leur milieu. Les enfants exécutent des mouvements qui semblent très aléatoires. Au fur et à mesure de leur développement, ces mouvements deviennent plus méthodiques et reconnaissables. On croit que la séquence de développement des habiletés motrices de base est prévisible et plus ou moins la même pour tous les enfants. Par contre, en règle générale, pour un enfant ayant une déficience intellectuelle, la progression du développement est ralentie. Le développement des habiletés motrices est décalé chez la plupart des enfants ayant une déficience intellectuelle. L'équilibre, la dextérité, la coordination et les habiletés motrices nécessaires pour qu'ils accomplissent leurs activités quotidiennes peuvent faire défaut.

Une intervention précoce est particulièrement importante pour les enfants ayant une déficience intellectuelle en raison du retard de développement que la plupart manifestent. Ceux qui reçoivent une éducation en bas âge sont beaucoup plus aptes à maîtriser des habiletés de mouvements complexes à mesure qu'ils grandissent.



La meilleure façon de développer les habiletés motrices de base consiste à effectuer une intervention précoce, des exercices et un travail selon leur niveau d'habiletés. Plus les enfants sont exposés à des expériences d'habiletés motrices, plus leurs habiletés s'améliorent en raison des heures d'exercices qu'ils reçoivent. Par contre, il est important de reconnaître que c'est la quantité et la qualité des périodes d'activités qui font la différence. Olympiques spéciaux Canada met l'accent sur le développement des habiletés motrices de base au moyen des programmes Enfant actif et S'amuser grâce au sport qu'idéalement les athlètes participant à votre programme ont entrepris. Si les athlètes sont de nouveaux venus au sein d'Olympiques spéciaux ou dans le sport en général, il serait peut-être utile de communiquer avec le bureau de votre section et d'utiliser les ressources de S'amuser grâce au sport pour faciliter le développement des habiletés.

Les habiletés

Même s'ils sont axés sur l'enfant actif et s'amuser grâce au sport, il est important pour les entraîneurs de comprendre les habiletés motrices de base. Les éléments de base sont répartis en trois domaines principaux : habiletés de manipulation, habiletés de locomotion et habiletés d'équilibre.

1. Habiletés de manipulation

Ces habiletés sont liées à la capacité de recevoir, de tenir, de contrôler et de lancer des objets avec les mains, les pieds ou un instrument.

Les habiletés de manipulation comprennent :

- Faire rouler
- Faire rebondir
- Attrape
- Donner un coup de pied
- Lancer au-dessous
- Lancer au-dessus
- Frapper

2. Les habiletés de locomotion

Ces habiletés permettent à une personne de se déplacer d'un point à un autre.

Les habiletés de locomotion comprennent :

- Courir
- Sauter
- Sauter à cloche-pied
- Galoper
- Sautiller

3. Les habiletés d'équilibre

Ces habiletés sont nécessaires pour maintenir et contrôler la position du corps et la posture au repos ou en mouvement. Ils sont définis comme statiques (immobile) ou dynamiques (en mouvement).

Olympiques spéciaux Manitoba – Guide du programme Pee-Wee, 1997



PERSPECTIVE DE DÉVELOPPEMENT

(extrait du programme S'amuser grâce au sport)

Il est important de maintenir une perspective de développement lorsqu'on travaille avec des enfants et des jeunes dans le contexte d'activités physiques. Un certain nombre de facteurs contribuent au développement des habiletés et le Council of Physical Education for Children a mis au point des lignes directrices pour les programmes sur le mouvement. Afin d'offrir le meilleur environnement d'apprentissage pour développer les habiletés motrices de base dans ces programmes de mouvement, il est recommandé d'inclure six composantes du développement de la motricité lorsqu'on planifie des activités avec des enfants et des jeunes.

- 1) Le développement est qualitatif. Les modèles de mouvement augmenteront l'efficacité biomécanique. À mesure que l'enfant acquiert des habiletés, la qualité de sa performance augmente.
- 2) Le développement est personnel. Chaque enfant progresse en suivant la même séquence, mais à son propre rythme. Le fait d'avoir des attentes généralisées quant à ce que chaque enfant peut accomplir est irréaliste parce que chaque enfant sera à un stade différent et le développement est tributaire de l'expérience.
- 3) Le développement est séquentiel. Chaque enfant progresse en exécutant des actions allant de simples à complexes dans une séquence plus ou moins déterminée. Par exemple, un enfant se déplace à quatre pattes avant de marcher et attrape une grosse balle après en avoir attrapé des petites. En comprenant la séquence du développement, les entraîneurs peuvent planifier les progrès.
- 4) Le développement est cumulatif. Les habiletés déjà acquises servent de base aux habiletés qui se développeront ultérieurement.
- 5) Le développement est directionnel. Plutôt que d'être statique, le développement est une progression vers un objectif, ou une régression en raison d'un manque de pratique.
- 6) Le développement est multifactoriel. La capacité de maîtriser une habileté particulière dépend d'un certain nombre de facteurs. Par exemple, un enfant peut être capable de marcher lorsqu'il possède suffisamment de compréhension, de force, d'équilibre et de motivation. De nombreux facteurs contribuent à l'apprentissage d'une nouvelle habileté.



PLANIFICATION DE MESURES DESÉCURITÉ ET D'URGENCE

La sécurité de tous les athlètes est primordiale au sein du programme d'Olympiques Spéciaux et ce sont tous les entraîneurs et bénévoles qui en sont responsables. Les lignes directrices relatives à la sécurité d'Olympiques spéciaux garantissent que la participation des athlètes se déroule dans un environnement sécuritaire et positif.

Lignes directrices relatives à la sécurité

Plans d'entraînement

- Assurez-vous que les plans d'entraînement offrent la possibilité de favoriser un développement progressif des habiletés. Modifiez l'équipement ou les règles pour être conforme aux normes de sécurité. Les athlètes tireront parti des activités qui démontrent une amélioration.
- Essayez d'établir un rythme à la séance et assurez-vous que les athlètes bougent constamment. De longues attentes peuvent faire en sorte qu'ils perdent intérêt et qu'ils manifestent un comportement dangereux.
- Assurez-vous que les plans d'entraînement offrent la possibilité de simplifier ou de complexifier les activités. On doit offrir un niveau de défi maximal aux jeunes athlètes pour maintenir leur intérêt; si une activité est trop facile ou trop difficile ils perdent intérêt.

Équipement

- Assurez-vous que l'équipement correspond à l'habileté, à l'âge et au développement physique.
- Passez en revue l'équipement avant chaque séance pour vous assurer qu'il ne montre aucun signe de détérioration qui pourrait causer une blessure.
- Faites un essai de tout équipement qui a été modifié pour répondre aux besoins de vos athlètes avant qu'ils l'utilisent. -Mettez l'équipement sous clé lorsqu'il est inutilisé. Risques liés à l'environnement -Tenez compte des facteurs liés aux conditions météorologiques, incluant l'eau accumulée sur une surface de jeu, la chaleur ou le froid à l'endroit où se déroule l'activité, de même que l'humidité. Installations
- Assurez-vous que l'installation réponde aux besoins de vos jeunes athlètes. Par exemple, si votre programme compte 20 participants, assurez-vous que l'installation est un gymnase ou un centre communautaire qui peut accueillir un grand nombre de personnes.
- Vérifiez l'installation, l'aire où se dérouleront les activités et les salles de toilette avant de commencer une séance pour vous assurer qu'il n'y a aucun risque de blessure pour les athlètes et les bénévoles. -Il ne doit y avoir aucun équipement dangereux à l'intérieur de l'installation.

Risques liés à l'environnement

- Tenez compte des facteurs liés aux conditions météorologiques, incluant l'eau accumulée sur une surface de jeu, la chaleur ou le froid à l'endroit où se déroule l'activité, de même que l'humidité.

Installations

- Assurez-vous que l'installation réponde aux besoins de vos jeunes athlètes. Par exemple, si votre programme compte 20 participants, assurez-vous que l'installation est un gymnase ou un centre communautaire qui peut accueillir un grand nombre de personnes.
- Vérifiez l'installation, l'aire où se dérouleront les activités et les salles de toilette avant de commencer une séance pour vous assurer qu'il n'y a aucun risque de blessure pour les athlètes et les bénévoles.
- Il ne doit y avoir aucun équipement dangereux à l'intérieur de l'installation.

Facteurs de risque pour les humains

- Prenez en compte les athlètes en premier lorsque vous planifiez des activités. La séance devrait comprendre des activités qui ne les mettent pas en danger et tenez compte de leur taille, de leur poids, de leurs habiletés et de leur force.
- Jumelez les athlètes pour former des groupes ou des paires pour les activités en vous assurant que ceux qui ont les mêmes niveaux de force et d'habiletés sont ensemble.
- Soyez attentif aux comportements inquiétants comme les enfants qui ont des problèmes à jouer dans un groupe, ont un comportement agressif, sont incapables de se concentrer ou encore à leur état d'esprit général envers les activités d'entraînement physique.
- Songez à une formation d'entraîneur, à l'expérience et aux capacités de supervision des personnes à qui vous attribuez des responsabilités.

Inscription

- Assurez-vous que les athlètes et les bénévoles remplissent le formulaire d'inscription et le formulaire médical de la section d'Olympiques spéciaux avant de prendre part au programme d'Olympiques spéciaux. Le formulaire d'inscription garantit que toutes les blessures sont couvertes par une assurance qui est offerte par le bureau de la section locale.
- Ayez sous la main les renseignements médicaux à jour concernant tous les athlètes et bénévoles. Placez l'information dans un cartable qui doit être sur les lieux à chaque séance.
- Ayez sous la main les coordonnées complètes de tous les athlètes, bénévoles et services d'urgence.
- Obtenez l'approbation de votre programme de la section provinciale ou territoriale avant le début du programme.

Plan d'action d'urgence

Concevez un plan d'action d'urgence (PAU) pour répondre aux situations d'urgence. Le PAU assure que vous pouvez répondre rapidement et efficacement si une urgence survient. En cas d'urgence, composez le 911 devrait toujours se faire en premier.

Le PAU doit toujours être conçu en gardant à l'esprit l'installation que vous utilisez régulièrement pour les séances de votre programme.

Un PAU devrait inclure :

- le nom de la personne responsable en cas d'urgence;
- un téléphone cellulaire chargé ou la localisation d'un téléphone public;
- les numéros de téléphone d'urgence, dont ceux du gestionnaire de l'installation, du poste de police et du service d'incendie. Consultez le formulaire de renseignements médicaux provincial ou territorial d'Olympiques spéciaux pour connaître les renseignements médicaux concernant l'athlète;
- l'adresse de l'installation, incluant l'intersection la plus près ou un point de repère local pour aider le personnel affecté aux urgences à trouver l'installation le plus rapidement possible;
- une trousse de premiers soins pourvue de tous les éléments nécessaires;
- le nom de la personne dont la responsabilité est d'appeler les services d'urgence; assurez-vous qu'elle a sous la main les renseignements détaillés permettant de se rendre à l'installation.

Un PAU devrait être déclenché si un athlète :

- ne respire pas;
- n'a plus de pouls;
- saigne abondamment;
- a de la difficulté à demeurer conscient;
- est blessé au dos, au cou ou à la tête;
- a une lésion ou une blessure visible à un membre.

Liste de contrôle du PAU

- Téléphone cellulaire ou localisation du téléphone le plus près
- Pièces de monnaie pour utiliser un téléphone public
- Liste des numéros de téléphone d'urgence
- Directions exactes pour se rendre à l'installation
- Information concernant le participant, incluant les numéros des personnes qui en sont responsables et son profil médical
- Information personnelle – Qui est responsable?
- Nom de la personne qui appellera les services d'urgence
- Nom de la personne qui supervisera les autres athlètes
- Trousse de premiers soins

EXEMPLE DE PLAN D'ACTION D'URGENCE

Responsabilités de la « personne responsable » :

- évitez de nuire davantage à l'athlète blessé en sécurisant l'espace et en le protégeant des éléments.
- Désignez une personne qui sera responsable des autres athlètes.
- Protégez-vous en portant des gants si vous êtes en contact avec des fluides corporels comme du sang.
- Vérifiez que les voies aériennes ne sont pas obstruées, que la personne respire, qu'elle a un pouls et qu'elle n'a pas de saignement important.
- Restez avec l'athlète blessé jusqu'à ce que le personnel des services d'urgence arrive et qu'il soit transporté.
- Remplissez un formulaire du rapport d'incident d'ordre médical.

Responsabilités de la « Personne aux appels » :

- Faites un appel d'urgence.
- Fournissez au répartiteur de l'urgence toute l'information nécessaire comme la localisation de l'installation, la nature de la blessure et les premiers soins qui ont été prodigués, s'il y a lieu.
- Faites dégager la circulation de l'entrée et de la route d'accès avant l'arrivée de l'ambulance.
- Attendez à l'entrée de l'installation pour diriger le chauffeur de l'ambulance lors de son arrivée.
- Appelez la personne désignée en cas d'urgence dont le nom est inscrit dans le profil médical de l'athlète blessé.

©Olympiques spéciaux Canada et Association canadienne des entraîneurs 2006, 40



Annexe A : PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ

Planifier une séance qui répond aux besoins de jeunes athlètes et qui assure également une expérience d'apprentissage sécuritaire et positive est essentiel à la réussite de tout programme de sport. L'information suivante fournit les critères qui comprennent les éléments d'une bonne séance d'entraînement.

Points dont il faut toujours tenir compte :

- Assurez-vous que les activités sont appropriées sur le plan du développement quant à l'âge, à la forme physique et au niveau d'habileté des athlètes.
- Faites participer l'athlète dans son intégralité (sur le plan physique, cognitif et affectif) à l'activité.
- Assurez-vous que les activités comprennent des consignes adaptées à l'âge des enfants qui les focalisent sur les éléments essentiels de l'habileté et les aident à réussir.
- Assurez-vous que la séance commence par un échauffement et que les activités comprennent une progression et des défis raisonnables.
- Assurez-vous que les activités et l'environnement sont appropriés pour tous et déterminez d'autres activités qui peuvent être adaptées à chacune des déficiences.
- Adaptez les activités pour ceux qui ne peuvent pas les exécuter avec l'ensemble du groupe.
- Fournissez des possibilités pour un entraînement de qualité.

REMRQUE: Ayez toujours le PAU sous la main et assurez-vous que tous les bénévoles le connaissent.

Inspection des installations et de l'équipement

- Soyez parfaitement au courant des normes de sécurité spécifiques liées à l'équipement utilisé lors de votre activité.
- Dressez un inventaire de l'équipement collectif et personnel.
- Dressez un inventaire des fournitures de premiers soins sur les lieux. Transportez une trousse de premiers soins en tout temps.
- Évaluez la sécurité de l'installation, incluant les murs, les aires de jeu et l'éclairage en remplissant une liste de contrôle de la sécurité de l'installation.
- Déterminez les facteurs de risque humains liés à l'environnement, à l'équipement et aux installations.

Information aux soignants et athlètes

- Informez les soignants et les athlètes des risques inhérents aux activités.
- Expliquez les procédures de sécurité et les instructions liées à toutes les activités et assurez-vous qu'elles sont comprises par tout le monde.
- Lorsque vous expliquez une activité lors d'une séance, soulignez les risques potentiels. Par exemple, si les athlètes doivent se croiser, demandez-leur de maintenir la tête haute et de surveiller l'emplacement des autres athlètes au moment où ils se déplacent.

Supervision des activités

- Assurez-vous que le nombre d'athlètes ne met pas en péril une supervision et une sécurité adéquates. Le ratio maximum pour le programme Apprendre à s'entraîner doit être d'un entraîneur pour 4 athlètes.
- Gardez à l'esprit que de jeunes athlètes nécessitent une supervision constante. Mettez fin à toutes les activités si vous devez quitter le site ou déléguez la responsabilité de supervision à une personne compétente.
- Soyez attentif aux signes de fatigue et d'agressivité chez les athlètes et, au besoin, mettez fin à l'activité.

©Olympiques spéciaux Canada et Association canadienne des entraîneurs 2006, 36

PLANS D'ACTIVITÉS

Caractéristiques essentielles et objectifs

Chaque groupe de plans de cours diffère légèrement selon l'organisme de sport avec lequel nous avons travaillé et les ressources dont il dispose. Cela dit, un plan d'activités typique devrait comprendre les éléments suivants :

Échauffement

Un échauffement est un élément important d'un plan d'activités. Lorsqu'il est adéquatement mis en place, un échauffement peut prévenir de nombreuses blessures. Un échauffement permet de faire bouger les jeunes athlètes et devrait être conçu pour les préparer aux activités qui suivront. L'échauffement peut être amusant et réalisé en jouant à divers jeux. Toutefois, assurez-vous que l'échauffement comprend des exercices visant les muscles qui seront utilisés pendant le cours. Essayez d'intégrer de légers étirements lors de l'échauffement.

Introduction

L'introduction peut être intégrée à la période d'échauffement. Toutefois, elle peut également être réalisée de façon distincte. Au cours de l'introduction, on présente principalement l'habileté sur laquelle les jeunes athlètes se concentreront, on explique l'habileté et la façon de l'exécuter correctement et on fournit un exemple du but ultime.

Développement des habiletés personnelles

Le développement des habiletés personnelles vise à développer des habiletés spécifiques qui permettront aux athlètes de participer à une vaste gamme d'activités quotidiennes et de loisirs. Les habiletés personnelles présentées dans l'exemple des plans d'activités sont les habiletés motrices. La plupart des habiletés motrices sont acquises de façon graduelle et doivent suivre une progression naturelle. Il est donc important de décomposer chaque habileté en étapes simples. Ainsi, vous pourrez déterminer à quel niveau de complexité chacun des athlètes pourra commencer la pratique d'une habileté. Des mots clés et des consignes d'enseignement sont également fournis, lesquels devraient être étayés afin que les jeunes acquièrent et comprennent le vocabulaire lié au mouvement.

Jeux et activités liés à des habiletés spécifiques

Un entraînement de qualité et la répétitivité sont essentiels pour améliorer les habiletés motrices de base. Les jeux et activités liés à des habiletés spécifiques visent à améliorer les habiletés motrices qui ont été pratiquées lors du cours précédent. Ces jeux et activités sont amusants et une façon efficace de pratiquer les habiletés personnelles.

Récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement; elle permet aux athlètes de passer d'une activité énergique à une activité plus calme et permet également à la température corporelle et aux muscles de revenir à la normale. Encore une fois, de légers étirements devraient être exécutés.

Olympiques spéciaux Manitoba – Guide du programme Pee-Wee, 1997

Points essentiels dont il faut tenir compte dans vos plans d'entraînement

1. Créez un environnement centré sur l'athlète afin de favoriser l'apprentissage.
 - Les activités devraient stimuler les aspects cognitif (pensée), affectif (sentiments) et moteur du jeune athlète.
2. Les jeunes athlètes apprennent grâce à leur environnement et aux conseils des entraîneurs.
3. Stimulez de façon optimale chacun des athlètes qui participent à l'activité.
 - Offrez des possibilités de simplifier ou de complexifier l'activité selon les besoins de chacun.
 - Visez pour chaque athlète un taux de réussite de 80 p. 100 lors de l'activité afin de renforcer la confiance et le sentiment de compétence.
4. Offrez des occasions à l'athlète d'avoir le sentiment d'exercer un contrôle.
 - Offrez-lui des choix quant à l'équipement et aux activités.
5. Faites en sorte que les activités de chacun des cours soient AMUSANTES.
 - Une des principales raisons pour lesquelles les athlètes participent à des activités physiques est qu'ils s'y amusent.



Annexe B :

Adaptée de l'information fournie dans le site Web d'Au Canada, le sport c'est pour la vie (www.canadiansportforlife.ca)

Au stade Apprendre à s'entraîner, les jeunes devraient transposer leurs habiletés de mouvement fondamentales en habiletés sportives fondamentales. Ce stade est « l'âge d'or de l'apprentissage » des habiletés spécifiques au sport. Au stade Apprendre à s'entraîner, les jeunes sont prêts à entreprendre un entraînement intégrant des méthodes plus officielles. Toutefois, l'attention devrait encore se porter sur les habiletés sportives générales convenant à de nombreuses activités.

De plus, plus de temps devrait être consacré à l'entraînement et à la pratique des habiletés, plutôt qu'à la compétition.

Il peut être tentant de spécialiser un enfant de cet âge dans un seul sport avec un entraînement excessif ou de le spécialiser rapidement dans une position dans les sports d'équipe. Cette démarche est à éviter pour la majorité des sports.

La spécialisation précoce ou inappropriée peut nuire aux stades ultérieurs de développement de l'athlète si l'enfant pratique un sport à spécialisation tardive. La spécialisation précoce entraîne un développement inégal et augmente les risques de blessures et d'épuisement.

Le stade de DLTA Apprendre à s'entraîner est le plus important pour le développement des habiletés spécifiques au sport. Ce stade représente une période très délicate d'adaptation accélérée pour l'entraînement des habiletés et le contrôle de la motricité fine. C'est aussi la période où les enfants aiment pratiquer leurs habiletés et constater leur propre amélioration.

La poussée de croissance

Le stade Apprendre à s'entraîner se termine au début de la poussée de croissance. La poussée de croissance perturbe la coordination et le contrôle de la motricité, compliquant ainsi l'apprentissage et le développement de nouvelles habiletés sportives.

La spécialisation

Bien qu'à cet âge, de nombreux enfants puissent avoir développé une préférence pour un sport en particulier, il est encore trop tôt pour la spécialisation dans les sports à spécialisation tardive. Pour maximiser le développement à long terme de leurs capacités athlétiques, ils ont besoin de participer à une vaste gamme d'activités, soit au moins deux (2) ou trois (3) sports différents pendant l'année.

Davantage d'entraînement que de compétition

Bien que la plupart des enfants apprécient une saine compétition, le stade Apprendre à s'entraîner devrait se concentrer avant tout sur l'entraînement et la pratique des habiletés – et non sur la victoire. Dans la pratique d'un sport, 70 p. 100 du temps devrait être consacré à la pratique et au plus 30 p. 100 à la compétition dans des matchs et compétitions officiels. (Les activités d'entraînement en vue de compétitions sont comprises dans le 70 p. 100 de temps d'entraînement.)

Se concentrer sur l'apprentissage des habiletés

C'est le moment de développer et de perfectionner toutes les habiletés de mouvement fondamentales et d'apprendre l'ensemble des habiletés sportives. Le cerveau est sur le point d'atteindre sa maturité quant à sa taille et à sa complexité et il est plus facile de développer des habiletés plus pointues.

Avantage du développement tardif

Les enfants qui ont un développement tardif (ceux qui commencent leur puberté plus tard que les autres) ont un avantage en matière d'apprentissage des habiletés puisque leur stade d'apprendre à s'entraîner dure plus longtemps. À long terme, ils peuvent souvent devenir meilleurs dans les sports puisqu'ils profitent d'une plus longue période de développement des habiletés.

Inconvénient du développement tardif

Toutefois, les enfants qui ont un développement précoce ont souvent un avantage sur ceux ayant un développement tardif lors des sélections, puisque les entraîneurs et les parents mettent souvent l'accent sur les résultats des compétitions juvéniles. Il est important que les organismes de sport fournissent aux enfants ayant un développement tardif les mêmes occasions d'entraînement et de développement sportifs, afin qu'ils ne soient pas ignorés ou exclus de la formation du plus grand bassin de la relève athlétique.

Une variété de sports et d'activités physiques

Au moment où ils atteignent ce stade, les enfants ont une très bonne idée des sports qu'ils préfèrent. Leur enthousiasme et leur sentiment de réussite personnelle devraient être encouragés. L'accent devrait être mis sur la pratique d'au moins deux (2) ou trois (3) sports lors des différentes saisons de l'année. Les enfants ne devraient pas focaliser sur un seul sport pendant toute l'année.

L'entraînement de la flexibilité, de l'endurance et de la force

C'est un moment important pour travailler la flexibilité. L'endurance et la force devraient être développées par des jeux, des relais et des exercices individuels de musculation plutôt que par un entraînement physique plus officiel.



Remerciements



Olympiques spéciaux Canada aimerait remercier les organismes de sport suivants pour leurs conseils, leurs contributions et leur collaboration en vue de fournir des ressources de qualité qui façonnent le programme multisport Apprendre à s'entraîner.

Athlétisme Canada



PGA du Canada



Association canadienne des 5 quilles



Quilles Canada



Canada Basketball



FloorCurl



L'élaboration de ce programme a été possible en partie grâce au financement de la Société Postes Canada



Canada Post
**Community
Foundation**

**Fondation
communautaire
de Postes Canada**

Canada^{🇨🇦}

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada