

Intégrer un programme Olympiques spéciaux Québec

Quand l'inclusion est au cœur de l'entraînement



Filmeo en colaboración con el Ministerio de Sanidad Pública frente a la COVID-19

Vos présentatrices



Marion Laidet
Responsable développement
de la Mauricie et du Centre-
du-Québec



Kassandra Dubuc
Athlète émérite et
ambassadrice de
l'organisation



Réflexion

- Avez-vous déjà entraîné des patineurs - patineuses ayant des besoins particuliers ?



Olympiques spéciaux Québec

Notre mission

Enrichir, par le sport, la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle.

Notre vision

Des communautés inclusives partout au Québec où la pratique du sport favorise une vie active, saine et engagée aux personnes présentant une déficience intellectuelle.

Respect – Inclusion – Autodétermination – Professionnalisme – Intégrité



Nous sommes...

- Une fédération sportive multisports dédiée aux citoyens vivant avec une déficience intellectuelle et/ou l'autisme.
- Un organisme à but non lucratif basé sur le bénévolat et un organisme de charité reconnu par l'ARC
- Un mouvement et un organisme qui promeut la vie active et l'inclusion avec une approche holistique.
- Membre de Special Olympics international
 - plus de 170 pays
 - plus de 4,2 millions d'athlètes

On vise l'inclusion sociale par :



POURQUOI NOUS SOMMES LÀ ?

De manière générale, les personnes vivant avec une déficience intellectuelle:

- Rencontrent plusieurs barrières d'accès aux services éducatifs , sportifs et de santé (communication, conditions socio-économiques , l'accessibilité physique).
- Ont une moins bonne participation sociale.
- Ont une moins bonne condition physique (manque d'opportunités adaptées).
- Présentent un risque accru de souffrir de diverses conditions médicales (obésité, hypertension).
- Meurent, en moyenne, 16 ans, plus jeunes que la population générale.





Inclusion sociale par **le sport** et la communauté



Pourquoi s'inscrire à Olympiques spéciaux Québec ?

- Accompagnement disponible : vous n'êtes pas seul !
- Avoir accès à des formations gratuites.
- Athlète : sentiment de fierté, d'être à sa place, d'évoluer à son rythme.
 - Donner accès à la catégorie Olympiques spéciaux lors de compétitions régionales sanctionnées par Patinage Québec.
 - Intégration au réseau de compétition Olympiques spéciaux Québec : **Grand Jeux**.

Pour vous entraineur.e.s

- Accès à un réseau de compétitions différent.
- Votre implication pourrait vous donner des points pour votre PFC.
- Optimiser votre développement professionnel.
- Avoir un réel impact humain
- Affiliation simple :
 - Devenir membre Olympiques spéciaux (gratuit et rapide)
 - Antécédent judiciaire obligatoire via Olympiques spéciaux Québec même si déjà effectuer pour d'autres circonstance (gratuit et rapide)
 - Formation sécurité dans le sport (souvent déjà fait via Patinage Québec)
 - Formation spécifique DI/TSA (fortement recommandé)

Inclusion sociale par **la santé** et la communauté



Déroulement des cliniques:

- Cliniques de santé ambulantes dans diverses activités.
- Procédure standardisée de dépistage .
- Dépistage fait sous la supervision d'un directeur clinique et réalisé par des professionnels (70% d'étudiants) de la santé bénévole.
- Modalités spécifiques de suivi et d'éducation .
- Compilation des données .





Services aux athlètes

- Vise l'autodétermination des athlètes.
- Permet d'acquérir des compétences sociales.
- Grand rassemblement des athlètes : atelier selon les besoins de l'athlète
- Préparation à la participation à des Jeux : transport, gestion de l'anxiété, partir de chez soi pendant plusieurs jours.
- Développe la capacité d'affirmation et de prise en charge.



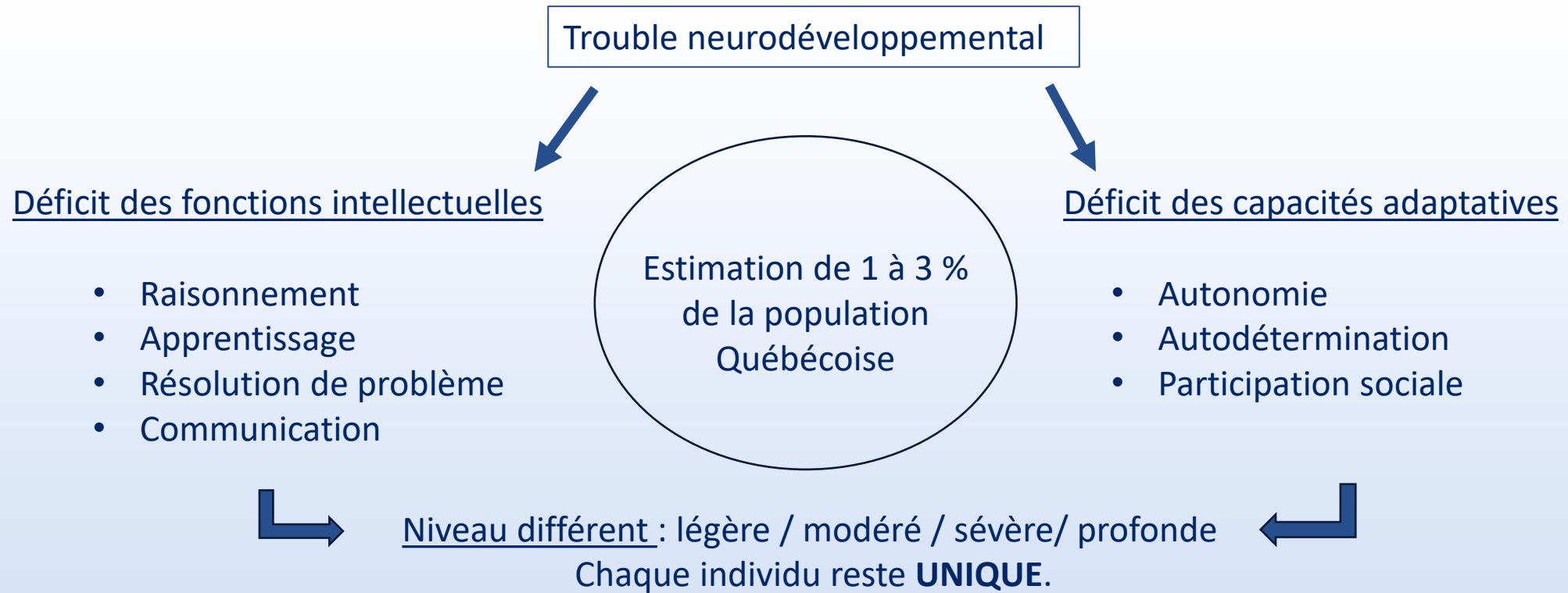


***Olympiques
spéciaux
Québec***

Stratégies d'intervention



Comprendre la déficience intellectuelle



Une personne vivant avec une déficience intellectuelle PEUT aussi avoir d'autres troubles associés.

RIEN N'EST IMPOSSIBLE SI ON S'ADAPTE !



Comprendre le trouble du spectre de l'autisme

Trouble neurodéveloppemental

Communication sociale et interactions sociales

- Réciprocité sociale
- Difficulté dans la communication non-verbale
- Difficulté dans ses relations avec les autres

Aspect restreint et répétitif des comportements, intérêts et activités

- Mouvements stéréotypés et répétitifs
- Langage atypique
- Rigidité comportementale
- Atypies sensorielles



Niveau différent : Chaque individu reste **UNIQUE**.



Une personne vivant avec l'autisme PEUT aussi avoir une déficience intellectuelle associée.

RIEN N'EST IMPOSSIBLE SI ON S'ADAPTE !



Défis fréquents au niveau moteur

- Retard dans le développement des habiletés motrices globales
- Difficulté d'équilibre
- Coordination et amplitude de mouvement pouvant être plus limitées
- Tonus musculaire parfois plus faible (hypotonie)
- Lenteur dans l'exécution des mouvements
- Plus grande difficulté à enchaîner plusieurs actions

Défis perceptifs moteurs

- Défis :
 - Difficulté à traiter l'information en même temps
 - Problème d'orientation dans l'espace
 - Difficulté à synchroniser avec la musique
 - Temps de réaction plus lent
- Impacts :
 - Difficulté à suivre un groupe
 - Retard dans les exercices
 - Désorganisation dans les déplacements
 - Difficulté avec les chorégraphies

Leurs plus grandes forces

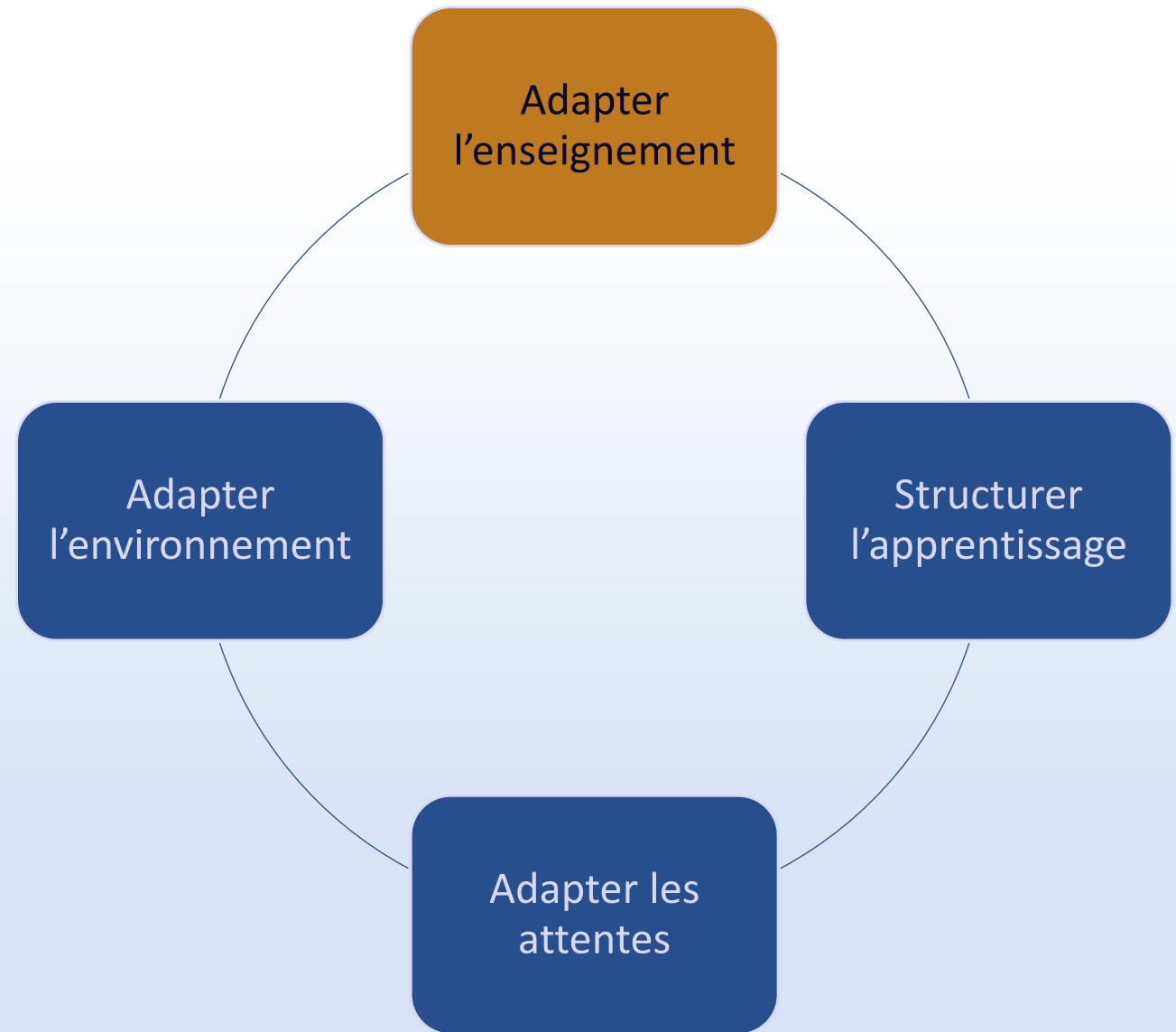
- Grande persévérance face aux défis
- Capacité à progresser à leur rythme
- Capacité à se réjouir des petites réussites
- Une attitude authentique et spontanée
- Souriant et heureux
- Le succès d'un seul athlète est souvent le succès de tous
- Dévouement et engagement important lorsque l'environnement est sécurisant
- Reconnaisant +++

ATELIER – Inclusion & Olympiques spéciaux Québec

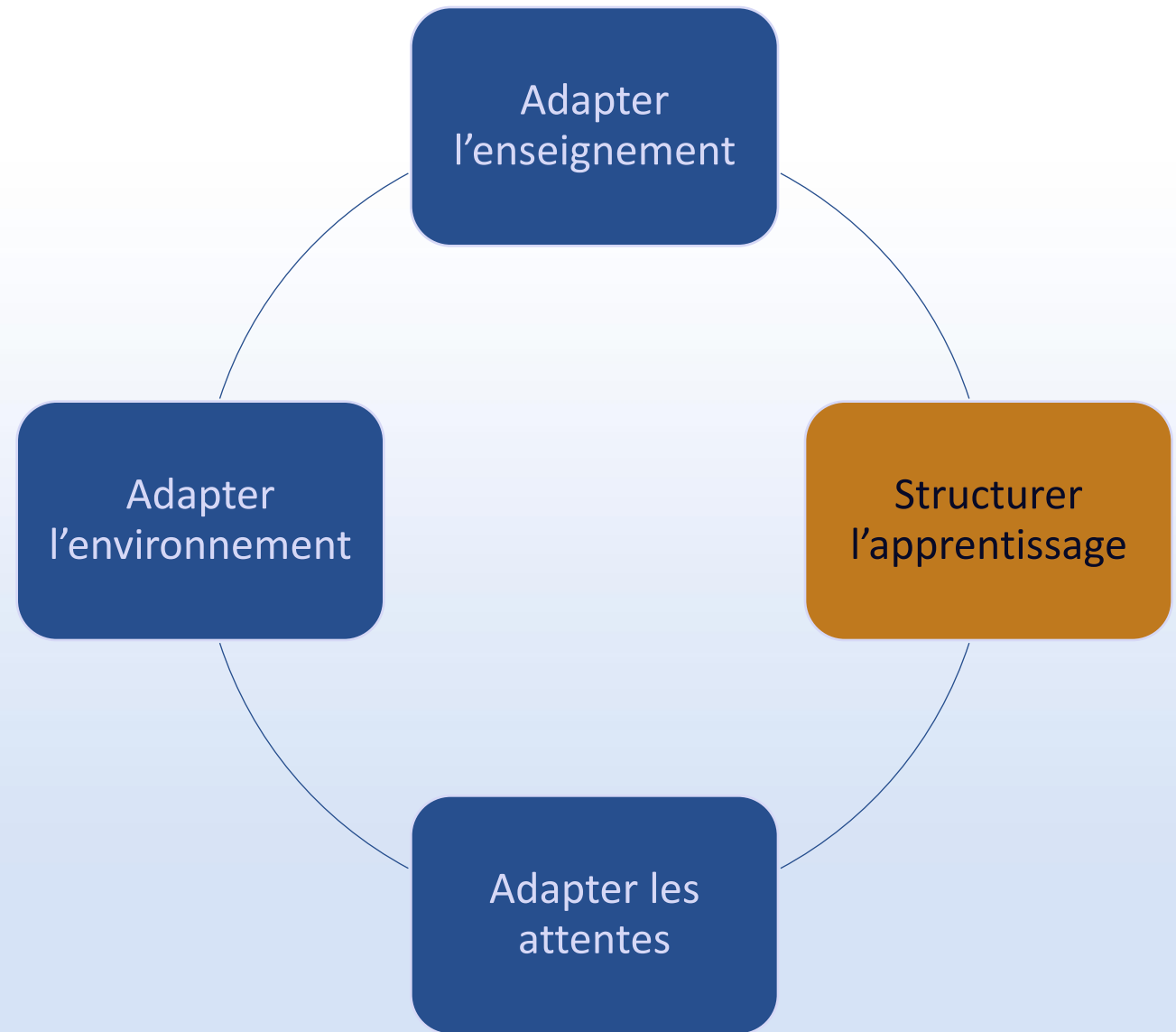
Document de réflexion – Administrateurs & Entraîneurs



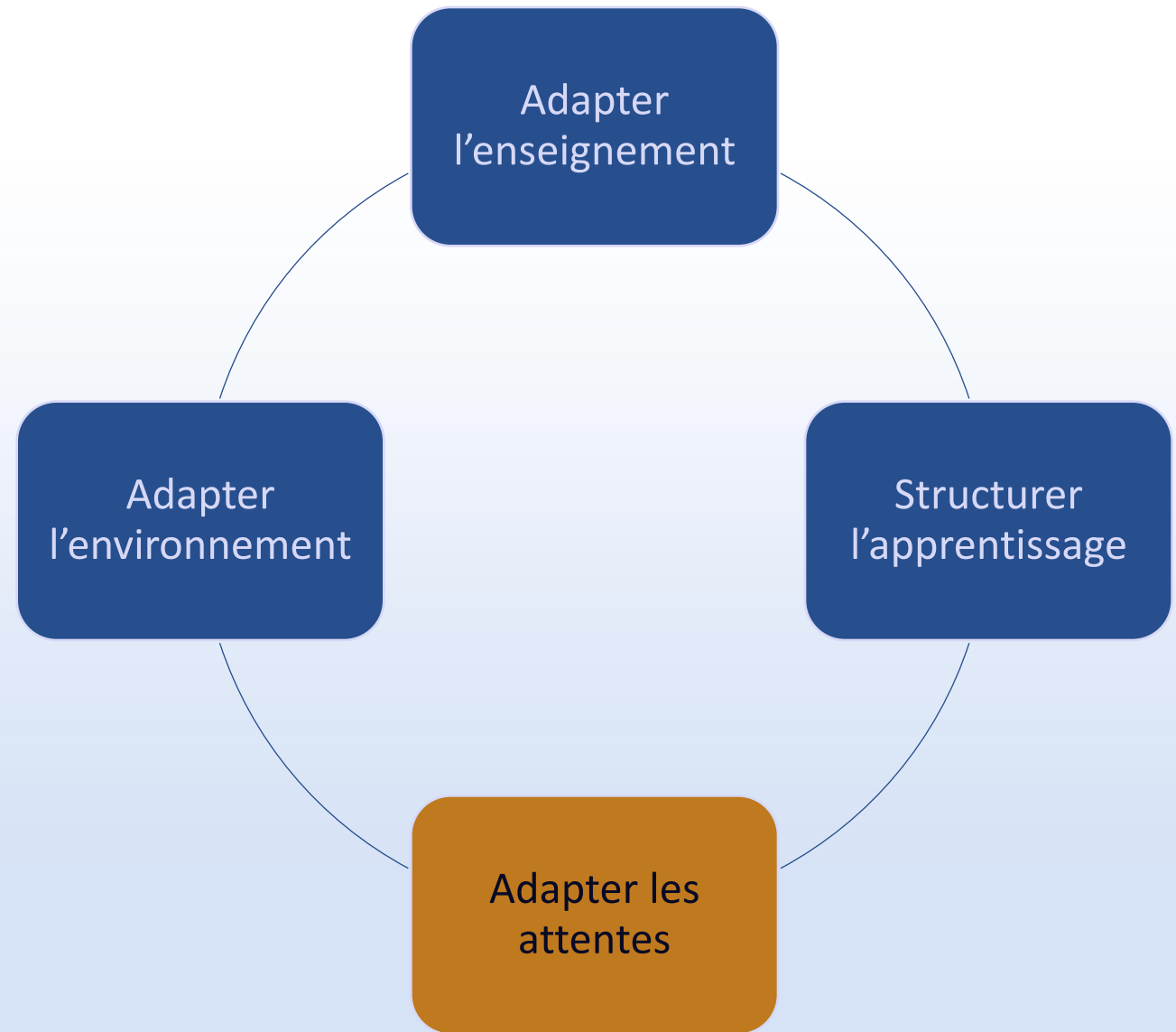
Les interventions qui optimisent la collaboration !



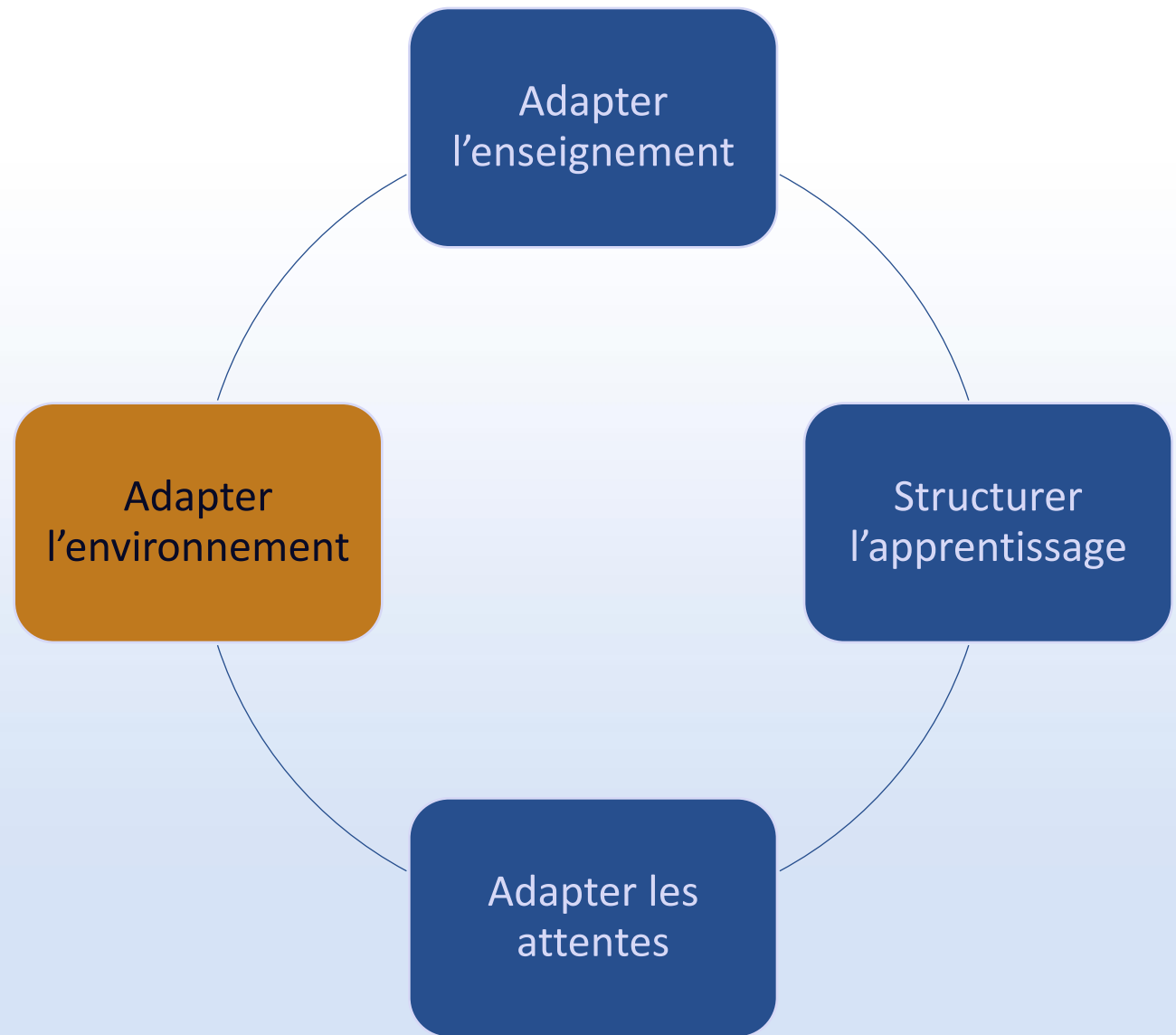
Les interventions qui optimisent la collaboration !



Les interventions qui optimisent la collaboration !



Les interventions qui optimisent la collaboration !



Avant l'intégration

Mieux connaître les besoins pour mieux s'adapter :

- Fonctionnement de l'athlète
- Communication
- Comportements / émotions
- Environnement

Les interventions gagnantes

- Si une personne est en opposition passive, le changement d'interlocuteur fonctionne bien.
- Demander le consentement si vous voulez faire une intervention physique (accompagner un mouvement).
- Adapter le ton et le débit de la voix (doux).
- Diminuer les attentes si des signes d'anxiété sont constatés.
- Jumeler deux personnes pour favoriser la participation.



Guide pour la mise en place de stratégies d'inclusion par le sport



Comment optimiser l'effet des
activités physiques et sportives
sur l'inclusion sociale des
personnes présentant une
déficience intellectuelle?



Les outils à votre disposition



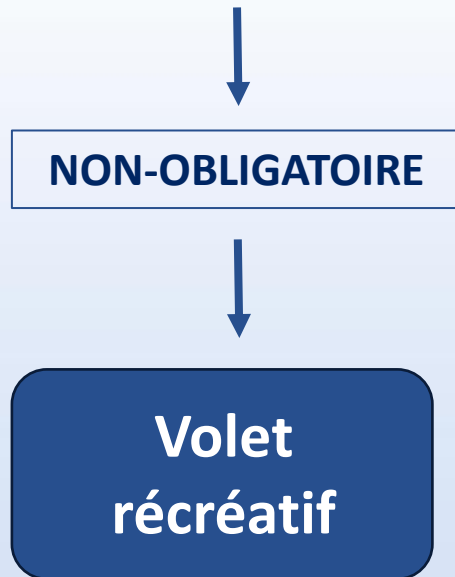
En résumé

- Grande variabilité individuelle (pas de profil unique)
- Besoin d'un environnement :
 - Structuré
 - Prévisible
 - Sécurisant
- Réussite favorisée par :
 - Clarté
 - Répétition
 - Valorisation

Pour aller plus loin ...



Le réseau de compétitions



Réseau régulier

Invitations

Régionales

Championnat STAR

Réseau Olympiques spéciaux

Jeux provinciaux
(délégation régionales)

Jeux nationaux
(Équipe Québec)

Jeux mondiaux
(Équipe Canada)

Réseau régulier haut niveau

Jeux du Canada
(catégorie Olympiques spéciaux)

Toutes sanctionnées par Patinage Québec ou Patinage Canada



Préparation à la compétition

- Les défis fréquents : Stress, changement de routine, nouvel environnement, attente
- Les préparer :
 - Expliquer le déroulement à l'avance
 - Simuler une compétition à l'entraînement
 - Pratiquer les transitions
- Adapter les attentes en compétition : prioriser l'expérience, valoriser la participation

Accès aux compétitions Olympiques spéciales

Niveau 1



Patineurs travaillent les étapes 1 à 3 Patinage Plus



Doivent porter un casque protecteur homologué CSA en tout temps



Programme style libre durée 1 min +/- 10 secondes

Niveau 2



Patineurs travaillent les étapes 4 à 6 Patinage Plus



Doivent porter un casque protecteur homologué CSA en tout temps (sauf si Étape 5 terminé avec succès)



Programme style libre durée 1 min 40 secondes

Afin d'accompagner un athlète de **niveau 1 ou de niveau 2**, l'entraîneur doit au moins détenir le statut formé de Patinage Plus.



Accès aux compétitions Olympiques spéciales

Niveau 3

- ☐ Patineurs ayant réussi l'étape 6 Patinage Plus
- ☐ Patinage STAR mais ne maîtrisent pas plus de 3 sauts simples
- ☐ Programme style libre durée max 1 min 40 secondes

Niveau 4

- ☐ Patinage STAR mais ne maîtrisent pas plus de 5 sauts simples
- ☐ Programme style libre durée 2 min +/- 10 secondes

Niveau 5

- ☐ Programme style libre durée 2 min +/- 10 secondes
- ☐ Patinage STAR mais ne maîtrisent pas les doubles sauts

Niveau 6

- ☐ Programme style libre durée 2 min +/- 10 secondes
- ☐ Patineurs qui travaillent les doubles sauts

Pour accompagner un athlète au **niveau 3 et plus**, ou assister à une **épreuve de danse ou de patinage en couple**, l'entraîneur doit au moins détenir le statut d'entraîneur régional en formation.



Danse de niveau 1

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 2.

Danse de niveau 2

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 3, mais ne doivent pas avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 5.

Danse de niveau 3

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 4, mais ne doivent pas avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 6.

Danse de niveau 4

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 5, mais ne doivent pas avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 8.

Danse de niveau 5

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 6, mais ne doivent pas avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 9.

Danse de niveau 6

Les patineurs doivent avoir réussi l'évaluation complète de danse de STAR 9. Aucune restriction concernant le nombre de danses de niveau STAR 10 ou de niveau Or réussies.

**TIRAGE AU SORT DES
DANSES SUR TRACÉ**

En conclusion !





Des questions ?

