

Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme



cdpp

Canadian Disability Participation Project
Le projet canadien sur la participation sociale
des personnes en situation de handicap



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	3
Les concepts clés d'une participation de qualité	4
Guide rapide sur les éléments constitutifs d'une expérience et d'une participation de qualité	5
L'autonomie.....	6
L'appartenance.....	7
Le défi.....	8
L'engagement.....	9
La maîtrise	10
Le sens	11
Les éléments clés d'une participation de qualité.....	12
Les priorités d'une participation de qualité	13
L'utilisation des priorités pour améliorer la participation de qualité.....	14
Guide stratégique d'une participation de qualité en fonction des éléments constitutifs	15
Appartenance	16, 17, 18
Maîtrise	19,20
Défi.....	21, 22
Sens.....	23, 24
Autonomie	25,26
Engagement	27, 28
Établir un plan pour améliorer la qualité du programme	29

PRÉFACE

APERÇU

Le *Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme* est adapté du *Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap* du Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap. Cette ressource a été personnalisée pour les programmes de sport récréatif et d'activité physique destinés aux enfants et aux jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Elle fournit des stratégies pour améliorer la qualité de la participation à de tels programmes. Les données de recherche appuyant ce plan sont présentées dans l'article scientifique suivant : Streach, E., Bruno, N., & Latimer-Cheung, A. E. (2022). Investigating strategies used to foster quality participation in recreational sport programs for children with autism spectrum disorder and their perceived importance. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 40(1), 86–104.

Ce plan est également fondé sur des données provenant de l'article suivant : Bruno, N., Richardson, A., Kauffeldt, K. D., Tomasone, J. R., Arbour-Nicitopoulos, K., & Latimer-Cheung, A. E. (2022). Exploring experiential elements, strategies and outcomes of quality participation for children with intellectual and developmental disabilities : A systematic scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(3), 691–718.

FINANCEMENT

Ce travail a bénéficié d'une subvention de partenariat du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (subvention n° 895-2013-1021) pour le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (www.cdpp.ca).

CITATION

Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (2020). Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme. Université Queen's, Kingston (Ontario).

SITE WEB

Vous pouvez accéder à la version anglaise de ce rapport sur le site www.cdpp.ca

AUTEURS

Le Plan a été adapté par :

Emma Streach, B. Sc., Université Queen's
Natasha Bruno, M. Sc., Université Queen's
Amy E. Latimer-Cheung, Ph. D., Université Queen's
Anna Whyte, Ausome Ottawa
Lisa Vexler, Ausome Ottawa

REMERCIEMENTS

Nous aimerions remercier le personnel, les bénévoles et les parents et aidants d'Ausome Ottawa qui ont transmis une rétroaction pour ce plan. De plus, nous aimerions remercier Canucks Autism d'avoir inspiré l'idée d'adapter le Plan aux enfants ayant un TSA.

DONNÉES SUR LA PUBLICATION

Avril 2023 – version 1.0 français

COORDONNÉES

<https://cdpp.ca/contact>

LES CONCEPTS CLÉS D'UNE PARTICIPATION DE QUALITÉ

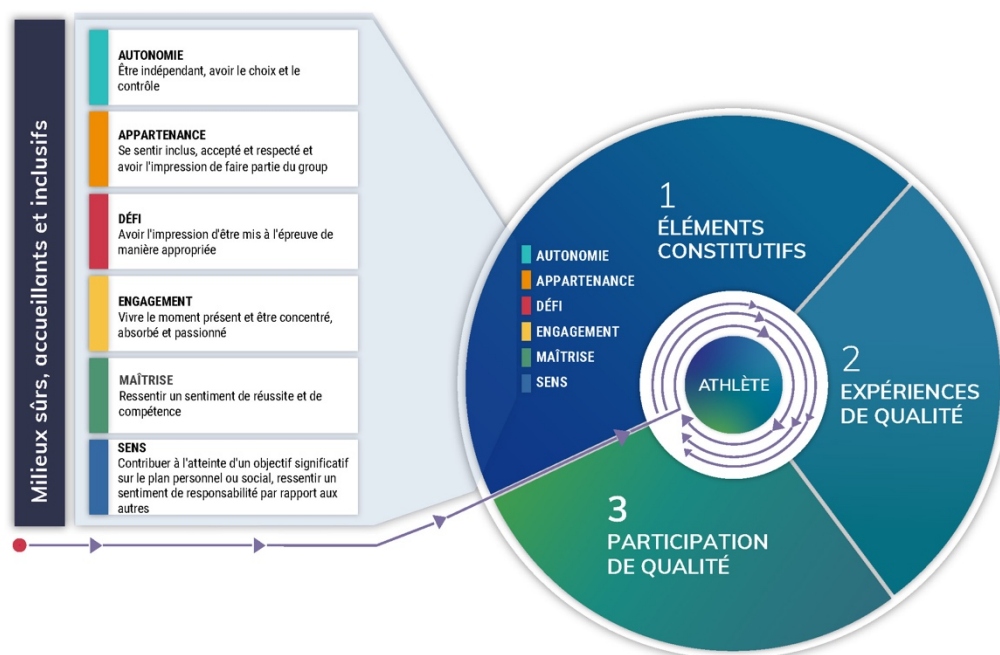
Introduction

Ce plan a été personnalisé pour les programmes de sport récréatif destinés aux enfants et aux jeunes ayant un TSA. Le but de ce document est de présenter aux entraîneurs et aux bénévoles les concepts clés sur lesquels repose une participation de qualité pour qu'ils puissent mettre en œuvre des expériences sportives de qualité pour les athlètes.

Qu'est-ce qu'une participation de qualité?

Une participation de qualité est réalisée lorsque les athlètes en situation de handicap perçoivent leur participation dans le sport comme étant satisfaisante et agréable, et qu'ils obtiennent des résultats qu'ils considèrent comme étant importants.

Comment développer une participation de qualité?



Une expérience de qualité est développée à partir de six éléments constitutifs : l'autonomie, l'appartenance, le défi, l'engagement, la maîtrise et le sens. À leur tour, ces six éléments constitutifs doivent reposer sur une base appropriée formée de programmes, ainsi que de milieux physiques et sociaux qui sont sûrs, accueillants et inclusifs. Une exposition répétée et soutenue à ces éléments constitutifs peut mener à des expériences de qualité qui devraient contribuer à une participation de qualité durable.

GUIDE PRATIQUE SUR LES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS

Avant d'utiliser des outils pour développer une participation de qualité, les organisations et les animateurs de programme doivent avoir une compréhension approfondie des **éléments constitutifs** qui favorisent une participation de qualité.

Ce guide pratique comprend des exemples d'études de cas. Chaque étude de cas présente un programme qui a permis de mettre en œuvre les éléments constitutifs y afférant.

AUTONOMIE

Être indépendant, avoir le choix et le contrôle

APPARTENANCE

Se sentir inclus, accepté et respecté et avoir l'impression de faire partie du groupe

DÉFI

Avoir l'impression d'être mis à l'épreuve de manière appropriée

ENGAGEMENT

Vivre le moment présent et être concentré, absorbé et passionné

MAÎTRISE

Ressentir un sentiment de réussite et de compétence

SENS

Contribuer à l'atteinte d'un objectif significatif sur le plan personnel ou social, ressentir un sentiment de responsabilité par rapport aux autres



L'AUTONOMIE

AUTONOMIE

Être indépendant, avoir le choix et le contrôle

L'**autonomie** peut être définie comme un athlète ayant une indépendance, des choix ou du contrôle. Cet élément constitutif fait référence à la capacité de l'athlète de faire ses propres choix en ce qui concerne sa participation au sport.

Exemple d'étude de cas

Alex est une jeune de 8 ans qui s'est jointe à un programme de soccer pour les jeunes atteints d'un TSA il y a quatre ans dans l'espoir de jouer avec ses pairs dans un environnement sportif agréable. Avant la séance, l'animateur de programme d'Alex lui a permis de choisir entre deux options d'activité d'échauffement. En lui offrant des options et la possibilité de choisir le premier exercice de cette séance, Alex se sent ainsi en contrôle et ressent donc un sentiment d'*autonomie* en participant.



L'APPARTENANCE

APPARTENANCE

Se sentir inclus, accepté et respecté et avoir l'impression de faire partie du groupe

L'**appartenance** peut être définie comme des participants qui se sentent liés et qui ressentent de l'acceptation et de l'inclusion pendant leur expérience sportive.

Exemple d'étude de cas

Jordan est un garçon de 11 ans qui participe depuis 2 ans à un programme de sport pour les jeunes ayant un TSA. Jordan apprécie la communauté qui a été créée et les amis qu'il s'est faits depuis qu'il s'est joint à ce programme. Il espère que les nouveaux athlètes qui se joignent au programme éprouveront les mêmes sentiments. Il joue le rôle de « mentor pour ses pairs », c'est-à-dire qu'il aide de nouveaux athlètes à se sentir à l'aise dans le milieu et à faire partie du groupe. Jordan vise à créer un sentiment d'**appartenance**, un sentiment de communauté dans le programme, en faisant en sorte que les nouveaux athlètes se sentent les bienvenus et inclus dans le milieu, tout comme lui.



LE DÉFI

DÉFI

Avoir l'impression d'être mis à l'épreuve de manière appropriée

Le **défi** peut être défini comme le sentiment d'avoir été mis à l'épreuve de manière appropriée. Les activités présentent un défi quand elles sont personnalisées adéquatement selon le niveau d'habileté ou la capacité de chaque participant, tout en offrant des possibilités de repousser les limites de ses habiletés de manière réaliste pour s'améliorer.

Exemple d'étude de cas

Riley a 8 ans et s'est récemment joint au programme de sport adapté aux enfants atteints de TSA. L'entraîneuse de Riley surveille la progression des habiletés des athlètes pendant différents exercices et leur permet de s'exercer en équipe quand ils se sentent prêts. Comme elle est consciente du fait que Riley participe à des séances d'entraînement pour la première fois, elle lui a offert la possibilité de se mettre au défi aux côtés d'athlètes plus expérimentés, repoussant leurs limites de manière appropriée.



L'ENGAGEMENT

ENGAGEMENT

Vivre le moment présent et être concentré, absorbé et passionné

L'**engagement** peut être défini comme le fait de se sentir pleinement investi dans l'activité à laquelle on participe. Si un athlète est engagé, il est plus motivé à participer.

Exemple d'étude de cas

Taylor a 9 ans et est sensible aux milieux présentant un niveau élevé de stimulus. Pour s'assurer que Taylor se sent le bienvenu, en sécurité et prêt à participer, son animatrice de programme a réduit les distractions en mettant de côté l'équipement qui n'est pas utilisé et en évitant de mettre de la musique pendant l'échauffement. L'animatrice de programme de Taylor a réussi à créer un espace qui lui a permis d'être plus concentré pendant sa participation à l'activité, ce qui a favorisé son *engagement*.



LA MAÎTRISE

MAÎTRISE

Ressentir un sentiment de réussite et de compétence

La **maîtrise** peut être définie comme la réalisation d'une réussite et la confiance en ses habiletés et capacités.

Exemple d'étude de cas

Bailey a 7 ans et perd son intérêt pour des activités s'il ne réussit pas à obtenir du succès lors de ses trois premiers essais. Lors du concours de tirs au but, Bailey rate le filet et commence à se frustrer contre son équipe. L'animateur de programme de Bailey lui dit de regarder la cible et lui montre quelle partie du pied utiliser pour donner un coup de pied. Au cours des essais suivants, avec les encouragements verbaux de son animateur de programme, Bailey a réussi à marquer un but. Grâce à des encouragements et à des indications, Bailey a réussi à réaliser la tâche et a ressenti un sentiment de *maîtrise* et de compétence.



LE SENS

SENS

Contribuer à l'atteinte d'un objectif significatif sur le plan personnel ou social, ressentir un sentiment de responsabilité par rapport aux autres

Le **sens** peut être défini comme la volonté de faire en sorte que chaque expérience sportive compte. Les athlètes trouvent un sens à leur participation si elle leur permet d'atteindre un objectif important.

Exemple d'étude de cas

Dylan a 12 ans et désire consacrer plus de temps à l'amélioration de ses habiletés à lancer. L'animateur de programme de Dylan s'est assuré de demander à ses athlètes quels étaient leurs objectifs au début du programme et de les réexaminer régulièrement chaque semaine. Ainsi, l'animateur de programme de Dylan a renforcé le **sens** de sa participation au programme; en effet, il a reconnu l'importance pour les athlètes d'avoir le sentiment de réaliser des objectifs qui étaient importants pour eux.



LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UNE PARTICIPATION DE QUALITÉ

L'expérience de qualité est **individuelle et dynamique** :

- Chaque personne donnera une importance différente à ces éléments constitutifs; souvent, la façon de créer une expérience de qualité ne sera pas exactement la même d'un athlète à l'autre.
- L'importance que les athlètes accordent à chaque élément constitutif peut changer avec le temps. Par exemple, le sentiment d'appartenance peut être crucial au début de la participation d'un athlète, mais le défi et le sens peuvent être plus importants ultérieurement.
- Il n'est pas nécessaire d'intégrer tous les éléments constitutifs. Idéalement, on devrait utiliser les six éléments constitutifs pour répondre aux besoins de tous les athlètes. Cependant, il est sans doute préférable de mettre en œuvre les éléments constitutifs les plus importants pour la majorité des athlètes dans le programme, plutôt que de faire un mauvais travail en les intégrant tous.

Milieus sûrs, accueillants et inclusifs

AUTONOMIE

Être indépendant, avoir le choix et le contrôle

APPARTENANCE

Se sentir inclus, accepté et respecté et avoir l'impression de faire partie du group

DÉFI

Avoir l'impression d'être mis à l'épreuve de manière appropriée

ENGAGEMENT

Vivre le moment présent et être concentré, absorbé et passionné

MAÎTRISE

Ressentir un sentiment de réussite et de compétence

SENS

Contribuer à l'atteinte d'un objectif significatif sur le plan personnel ou social, ressentir un sentiment de responsabilité par rapport aux autres

LES PRIORITÉS D'UNE PARTICIPATION DE QUALITÉ

Pour mieux comprendre les priorités d'une participation de qualité pour les jeunes athlètes atteints d'un TSA, nous avons demandé au personnel ainsi qu'aux bénévoles, aux parents et aux soignants d'Ausome Ottawa de classer chacun des éléments constitutifs selon leur importance.

CLASSEMENT DES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS

APPARTENANCE

Se sentir inclus, accepté et respecté et avoir l'impression de faire partie du groupe

MAÎTRISE

Ressentir un sentiment de réussite et de compétence

DÉFI

Avoir l'impression d'être mis à l'épreuve de manière appropriée

SENS

Contribuer à l'atteinte d'un objectif significatif sur le plan personnel ou social, ressentir un sentiment de responsabilité par rapport aux autres

AUTONOMIE

Être indépendant, avoir le choix et le contrôle

L'appartenance, la maîtrise et le défi étaient toujours classés comme les éléments constitutifs les plus importants. À l'inverse, **le sens, l'engagement et l'autonomie** étaient moins prioritaires. Le personnel, les parents et les bénévoles classaient différemment l'autonomie et l'engagement; les parents accordaient une plus grande importance à l'engagement qu'à l'autonomie, tandis que le personnel et les bénévoles privilégiaient l'autonomie.

ENGAGEMENT

Vivre le moment présent et être concentré, absorbé et passionné

L'UTILISATION DES PRIORITÉS POUR AMÉLIORER LA PARTICIPATION DE QUALITÉ

Selon la rétroaction relative aux priorités, il est particulièrement important qu'au moins les trois principaux éléments constitutifs – **l'appartenance, la maîtrise et le défi** – soient mis de l'avant dans les programmes sportifs pour les enfants et les jeunes ayant un TSA.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il n'est pas nécessaire d'intégrer les six éléments constitutifs, bien que cela soit l'idéal pour répondre aux besoins de tous les participants, car les éléments constitutifs à privilégier peuvent varier d'un athlète et d'une période à l'autre. Ainsi, cibler efficacement **l'autonomie, le sens et l'engagement**, en plus de l'appartenance, de la maîtrise et du défi, peut améliorer davantage la qualité des programmes; vous pourrez ainsi aller au-delà des besoins prioritaires des athlètes.

Tout en prenant en considération le classement des éléments constitutifs mentionné précédemment, il est néanmoins essentiel de tenir compte des priorités propres à votre programme et de demander une rétroaction à vos athlètes pour comprendre les raisons de leur participation. **Comprendre les besoins uniques de votre programme et des athlètes vous permettra de déterminer les éléments constitutifs sur lesquels vous concentrer et au bout du compte, de prioriser les stratégies à utiliser.**



GUIDE STRATÉGIQUE D'UNE PARTICIPATION DE QUALITÉ

EN FONCTION DES ÉLÉMENTS CONSTITUTIFS

Nous avons rassemblé 22 stratégies uniques tirées de la littérature sur les TSA chez les enfants et les jeunes¹ et d'enquêtes menées auprès du personnel d'Ausome Ottawa. Ces stratégies peuvent être utilisées pour s'assurer que les programmes offrent des **environnements sûrs, accueillants et inclusifs** pour soutenir les six éléments constitutifs et favoriser au bout du compte des expériences et une participation sportives de qualité.

Le **Guide stratégique d'une participation de qualité** présenté aux pages suivantes relie les six éléments constitutifs à une liste de stratégies sûres, accueillantes et inclusives pour les programmes de sport et d'exercices destinés aux enfants et aux jeunes atteints d'un TSA.

Éléments clés :

- Utilisez des stratégies qui correspondent aux priorités de votre programme et aux besoins des athlètes.
- La mise en œuvre d'une stratégie pourrait avoir une incidence sur de nombreux éléments constitutifs d'une participation de qualité.
- Il n'est peut-être pas possible ou nécessaire d'utiliser toutes les stratégies. Cela dit, l'adoption de plusieurs stratégies augmentera probablement vos chances de créer une expérience de qualité.



¹ Bruno, N., Richardson, A., Kauffeldt, K. D., Tomasone, J. R., Arbour-Nicitopoulos, K., & Latimer-Cheung, A. E. (2022). Exploring experiential elements, strategies and outcomes of quality participation for children with intellectual and developmental disabilities : A systematic scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(3), 691–718.

APPARTENANCE

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLES
<p>Créer un esprit d'équipe</p> <p>– Encourager le travail d'équipe, la collaboration et la communication par le biais de jeux en groupe et des cris de ralliement de l'équipe. Expliquer comment travailler en équipe et s'assurer que tous les athlètes ont la possibilité de contribuer au succès du groupe. Créer un environnement inclusif et démontrer une conscience de l'intimidation pour aider les athlètes à se sentir en sécurité et respectés.</p>	<p>Physique</p>	<p>Veiller à ce que chaque séance ait lieu dans un milieu stable afin que les athlètes puissent se familiariser à celui-ci et s'y sentir à l'aise. Ajouter de l'affichage. Les organisateurs du programme doivent se sentir en confiance dans l'espace qu'ils utilisent. L'affichage aidera les athlètes à sentir qu'ils sont au bon endroit et à développer un sentiment d'appartenance.</p> <p>S'assurer que l'espace est sûr et dédié à votre programme. Inspecter les lieux afin de détecter les risques de fuite et les zones dangereuses, ainsi que les objets pouvant servir d'arme, pour assurer la sécurité des athlètes.</p>
	<p>Programme</p>	<p>Fournir des t-shirts ou des uniformes pour que les athlètes aient un sentiment d'appartenance à une équipe.</p> <p>Encourager les caucus ou les cris de ralliement au début et à la fin des séances. Demander aux athlètes, au personnel et aux bénévoles de porter des porte-noms pour aider à établir des liens.</p> <p>Au besoin, permettre à la famille ou aux amis de participer à l'activité jusqu'à ce que l'athlète se sente à sa place.</p> <p>Impliquer les athlètes dans le programme, afin qu'ils aient leur mot à dire dans les activités de la séance.</p> <p>Structurer chaque séance de la même manière afin que les athlètes sachent à quoi s'attendre.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Accueillir les athlètes à leur arrivée pour s'assurer qu'ils se sentent les bienvenus.</p> <p>S'assurer que tous les athlètes se sentent égaux en créant des défis basés sur les besoins individuels, sans les faire ressortir.</p>
	<p>Social – Pairs</p>	<p>Encourager le soutien des amis et des pairs.</p>
	<p>Social – Famille</p>	<p>Encourager le soutien de la famille.</p>
<p>Établir des liens personnels</p> <p>– Apprendre à connaître les athlètes à un niveau plus personnel et chercher des occasions pour les mettre à l'aise. Jumeler stratégiquement les bénévoles et les athlètes, puis conserver ces jumelages dans la mesure du possible afin que les athlètes puissent établir des liens plus forts. Promouvoir de véritables interactions entre les bénévoles ou le personnel et les participants, et valider les opinions et les sentiments exprimés par les athlètes.</p>	<p>Programme</p>	<p>Présenter les athlètes aux bénévoles auxquels ils ont été jumelés dès leur arrivée afin qu'ils aient le temps de faire connaissance avant le début de la séance.</p> <p>Jumeler stratégiquement les bénévoles pour aider à répondre aux besoins de chaque athlète.</p> <p>Dans la mesure du possible, s'assurer qu'au moins un membre du personnel ou un bénévole travaille avec chaque athlète.</p> <p>Lorsque c'est possible, maintenir les jumelages bénévole-athlète entre les séances pour augmenter leurs chances d'établir des liens solides.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>En apprendre davantage sur l'athlète, notamment son nom, sa méthode de communication préférée, ses capacités physiques, ses habiletés, ses champs d'intérêt, ses aversions, ses renforçateurs et ses besoins. Ces renseignements pourront vous aider à faire en sorte que l'athlète se sente plus à l'aise dans le cadre d'un programme.</p> <p>Lorsque vous apprenez à connaître un athlète, suivre son exemple ou sa motivation même si cela ne correspond pas au contexte; le cas échéant, vous aiderez à renforcer sa confiance et à établir un lien avec lui, surtout s'il a du mal à intégrer un groupe.</p> <p>Chercher des occasions d'aider, plutôt que de compter sur l'athlète pour demander de l'aide.</p> <p>Appeler les athlètes et les bénévoles par leur nom pour créer un sentiment d'inclusion et d'attachement.</p> <p>Entamer des conversations avec les athlètes au sujet de leurs champs d'intérêt et les valider. Ce type d'approche vous aidera à établir des liens avec les athlètes et à obtenir leur confiance.</p> <p>Permettre aux athlètes d'apprendre à connaître leur entraîneur ou le bénévole de manière plus personnelle.</p>

	Social – Famille	Consulter les parents ou les tuteurs au sujet des athlètes et, lorsque cela est possible, leur demander de remplir un profil ou un formulaire d’inscription détaillé pour leur enfant avant de commencer le programme (c.-à-d. recueillir des renseignements sur son mode de communication préféré, ses capacités physiques, ses habiletés, ses champs d’intérêt, ses aversions, ses renforçateurs et ses besoins).
Promouvoir une socialisation appropriée – Inculquer l’esprit d’équipe et encourager les comportements prosociaux entre les athlètes. Jumeler des athlètes ayant des habiletés et des façons de communiquer similaires pour favoriser les liens entre pairs. Enseigner aux athlètes comment réagir de manière appropriée dans des situations difficiles; jouer à des jeux de groupe ou à des jeux opposant les bénévoles aux athlètes durant lesquels ceux-ci sont encouragés à travailler ensemble et à communiquer.	Programme	Offrir aux athlètes des occasions de participer à des jeux en plus grands groupes où ils travailleront en équipe avec leurs pairs.
	Social – Instructeur	Préparer les athlètes à des situations potentiellement tendues (p. ex. un jeu où il y aura un perdant) en leur expliquant ce qu’est l’esprit sportif et la façon de bien réagir en cas de défaite (p. ex. serrer les mains, féliciter l’autre équipe). Donner une rétroaction positive lorsque les athlètes adoptent un comportement respectueux et inclusif à l’égard de leurs pairs. Inciter les athlètes à applaudir leurs pairs ou à les encourager.
	Social – Pairs	Enseigner comment tenir des conversations appropriées entre pairs et en faire la promotion. Jumeler des athlètes ayant des ensembles d’habiletés ou des champs d’intérêt similaires pour le travail de groupe afin de favoriser les relations entre pairs. Lorsque c’est possible, jouer à des jeux opposant les bénévoles aux athlètes afin que ceux-ci aient la possibilité de faire partie d’une équipe avec des pairs et de travailler ensemble vers un objectif commun (les athlètes peuvent proposer un nom d’équipe et des cris de ralliement, etc.). Si la dynamique de groupe provoque de l’anxiété, préparer un enseignement un pour un pour cet athlète. Encourager les athlètes à joindre le groupe avec leur personne de soutien. Favoriser les liens entre pairs en entamant des conversations sur des champs d’intérêt similaires. Lorsque cela est approprié, permettre aux athlètes d’encadrer leurs pairs en dirigeant des activités ou en faisant la démonstration de leurs habiletés.
Utiliser un renforcement positif – Fournir fréquemment aux athlètes des commentaires variés et positifs pour tous leurs succès et essais. Récompenser les comportements engagés des athlètes et leur offrir des récompenses lorsqu’ils participent aux séances. Donner une rétroaction constructive lorsque les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés. Encourager les athlètes à persévérer lorsque leurs tâches sont difficiles, à faire preuve de responsabilité envers les autres et à être fiers de leurs propres réalisations.	Programme	Envisager la mise en œuvre d’un système de récompenses qui permettrait aux athlètes de recevoir un prix, un autocollant ou un renforçateur pour les récompenser d’avoir assisté et participé aux séances. Remettre les récompenses dans un cadre agréable pour l’athlète (p. ex. salve d’applaudissements par des pairs, pouces en l’air silencieux, etc.). Les athlètes peuvent ainsi recueillir des récompenses à chaque séance.
	Social – Instructeur	Fournir fréquemment des encouragements et des commentaires positifs au fur et à mesure que les athlètes progressent dans leurs activités. Lorsque cela est possible, faire en sorte que les athlètes reçoivent des commentaires positifs de plusieurs membres du personnel ou bénévoles pour qu’ils aient des sources d’encouragements variées. Fournir la rétroaction préférée de l’athlète (c.-à-d. des « tope là », des chatouillements, des promenades sur le dos, des encouragements verbaux, des applaudissements, etc.).
Consulter les parents ou les tuteurs – Demander aux parents ou aux tuteurs de remplir un profil sur leur athlète avant le début du programme. Vérifier auprès des parents ou des tuteurs pendant et après les séances pour s’assurer que les athlètes bénéficient d’un soutien approprié et leur demander s’il y a d’autres moyens de les mettre à l’aise.	Programme	Lors de la conception de programmes ou de séances de planification, consulter les parents afin d’obtenir des commentaires sur la meilleure façon de soutenir et d’encourager leurs enfants.
	Social – Famille	Recueillir tout renseignement important auprès des parents ou des tuteurs concernant les champs d’intérêt, les aversions, les renforçateurs, les besoins et les façons de communiquer des athlètes. Discuter des besoins comportementaux et des stratégies de soutien pour s’assurer que l’athlète peut réussir dans l’environnement du programme. Discuter des moyens de mieux soutenir les athlètes pendant et après les séances avec les parents ou les tuteurs.

<p>Démontrer des compétences interpersonnelles – S’assurer que le personnel et les bénévoles possèdent les habiletés nécessaires pour créer un environnement chaleureux, accueillant et bienveillant pour les athlètes. Le personnel et les bénévoles doivent comprendre leur rôle. À ce titre, ils doivent être en mesure de faciliter les interactions amicales entre pairs et de jumeler des athlètes similaires afin de favoriser l’établissement de liens.</p>	<p>Social – Instructeur</p>	<p>S’assurer que le personnel connaît bien les TSA afin qu’il puisse mieux soutenir les athlètes. Créer un environnement accueillant et bienveillant pour les athlètes en renforçant leur confiance et en manifestant de l’intérêt pour ceux-ci. Montrer de l’intérêt pour l’activité en cours et participer à la séance. Traiter les athlètes avec respect et dignité et faire montre d’une attitude positive à l’égard de toutes leurs capacités. Utiliser un niveau approprié d’encadrement afin que les athlètes bénéficient à la fois d’une indépendance et d’un soutien. Rester souple et s’adapter aux diverses situations. Faire preuve de compréhension par rapport aux défis comportementaux et gérer les situations difficiles de manière appropriée.</p>
	<p>Social – Pairs</p>	<p>Encourager le personnel à chercher des occasions de présenter des pairs; inciter les athlètes à se poser des questions et à parler de leurs champs d’intérêt. Apprendre à connaître les athlètes pour aider à créer des jumelages fondés sur des champs d’intérêt et des habiletés similaires.</p>

MAÎTRISE

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLE
<p>Créer un environnement propice à la réussite</p> <p>– Former les bénévoles et le personnel pour simplifier et prolonger les activités en fonction des besoins/capacités des athlètes afin que tous puissent connaître le succès.</p> <p>Fournir des instructions claires et cohérentes et utiliser une routine similaire entre les séances afin que les athlètes se sentent à l’aise et prêts à expérimenter de nouvelles activités.</p>	<p>Programme</p>	<p>Maintenir une structure de programme stable et accueillante afin que les athlètes soient plus à l’aise et ouverts à l’idée d’essayer de nouvelles habiletés (p. ex. avoir une structure stable lors de l’inscription, avoir le même personnel ou les mêmes bénévoles à chaque séance, accueillir les athlètes à leur arrivée, commencer une activité par un cri de ralliement). S’assurer qu’il y a suffisamment de personnel pour offrir un programme à faible ratio, ce qui permettra aux athlètes d’avoir des occasions individuelles de réussite.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Veiller à ce que le personnel connaisse les habiletés des athlètes et sache comment simplifier et prolonger les activités afin que tous les participants puissent avoir du succès. Donner des consignes claires et cohérentes pour éviter la confusion et la distraction.</p> <p>Fournir des directives visuelles et verbales lors de la démonstration d’une activité pour que les athlètes voient et entendent ce que l’on attend d’eux. Subdiviser les directives d’une activité en de multiples étapes pour qu’elles soient plus faciles à suivre.</p> <p>Promouvoir les réussites individuelles et éviter les comparaisons entre les athlètes.</p>
<p>S’adapter au niveau de l’athlète</p> <p>– S’assurer que tous les athlètes peuvent avoir du succès en adaptant l’environnement et en prolongeant ou en simplifiant les activités afin qu’elles correspondent aux habiletés et aux niveaux individuels. En apprendre davantage sur l’athlète pour l’aider à surmonter les obstacles et à atteindre ses objectifs individuels.</p> <p>Encourager l’athlète de manière appropriée pour répondre à ses besoins tout en favorisant ses progrès et son autonomie.</p>	<p>Physique</p>	<p>Fournir différents équipements pour s’assurer que tous les athlètes peuvent réussir à acquérir une habileté (p. ex. lancer un ballon dans un cerceau plutôt que dans un panier de basketball, fournir un plus gros ballon qui sera plus facile à botter, etc.).</p> <p>Permettre aux athlètes de réaliser des activités dans un environnement qui convient à leurs besoins (p. ex. offrir la possibilité de passer un peu de temps dans un couloir calme).</p>
	<p>Programme</p>	<p>À chaque séance, accorder un certain temps aux athlètes afin qu’ils puissent se consacrer à leur activité préférée durant laquelle ils pourront connaître du succès.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Fournir aux athlètes un soutien et des encouragements systématiques et structurés afin qu’ils puissent devenir plus indépendants au fil du temps. Subdiviser les habiletés complexes en étapes lorsque vous les enseignez aux athlètes. Cette approche pourra également vous aider à isoler et à corriger les erreurs.</p> <p>Fournir des encouragements visuels pour aider à guider les athlètes.</p> <p>Apprendre à connaître les champs d’intérêt, les capacités, les forces et les faiblesses de l’athlète pour l’aider à surmonter les obstacles.</p> <p>Adapter les activités afin que les athlètes puissent avoir du succès immédiatement et relever progressivement le niveau de difficulté de l’activité à leur rythme.</p> <p>Intégrer les champs d’intérêt des athlètes aux stratégies d’enseignement pour favoriser la participation et la compréhension de consignes.</p>
<p>Utiliser un renforcement positif</p> <p>– Fournir fréquemment aux athlètes des commentaires variés et positifs pour tous leurs succès et essais. Récompenser les comportements engagés des athlètes et offrir des récompenses à ceux ayant participé aux séances. Donner une rétroaction constructive lorsque les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés. Encourager les athlètes à persévérer dans des tâches difficiles, à faire preuve de responsabilité envers les autres et à être fiers de leurs propres réalisations.</p>	<p>Programme</p>	<p>Offrir une petite récompense (p. ex. autocollant, ruban) aux athlètes ayant participé aux séances et ayant suivi un programme en entier. Les athlètes pourront ensuite recueillir des récompenses, repenser à ce qu’ils ont fait et être fiers de leurs accomplissements.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Fournir une rétroaction immédiate, constructive et positive, non seulement lorsque l’ensemble de l’habileté est maîtrisé, mais aussi lorsque certaines parties de celle-ci sont acquises.</p> <p>Encourager et récompenser toutes les tentatives de maîtriser une habileté.</p> <p>Utiliser le type de rétroaction privilégié par l’athlète (p. ex. des « tope là », le temps consacré à son activité préférée, des encouragements verbaux, des pauses, etc.).</p> <p>Varié le type d’encouragement utilisé au cours d’une séance pour maintenir l’intérêt de l’athlète. Faire preuve d’un véritable enthousiasme par rapport aux réalisations des athlètes.</p> <p>Faire savoir aux athlètes qu’ils font du bon travail pour aider à instiller un sentiment d’efficacité.</p>

Encourager l'établissement d'objectifs – Aider les athlètes à se fixer des objectifs individualisés et atteignables afin qu'ils aient fréquemment la chance de réussir. Encourager les athlètes à se dépasser dans l'atteinte de leurs objectifs et à célébrer ou saluer toutes les réalisations. Modifier les objectifs ou en créer de nouveaux au fur et à mesure que l'athlète progresse et l'aider à aller au-delà de sa zone de confort.	Programme	Créer des occasions où les habiletés sont répétées et mises en pratique pour aider les athlètes à atteindre leurs objectifs.
	Social – Instructeur	Aider les athlètes à établir des objectifs personnalisés, simples et réalisables. Apprendre à connaître les capacités, les champs d'intérêt, les forces et les faiblesses d'un athlète pour l'aider à surmonter des obstacles.
	Social – Famille	Communiquer avec les parents ou les tuteurs et la famille au sujet des objectifs sociaux individuels qui pourraient être intégrés dans les séances. Consulter les parents et la famille pour mieux comprendre les défis que doit relever l'athlète afin d'orienter l'établissement des objectifs.
Favoriser le travail en équipe – Encourager le travail de groupe lors de la résolution de problèmes et jumeler stratégiquement des enfants ayant des capacités et des façons de communiquer similaires pour favoriser la réussite du groupe.	Programme	Encourager le travail d'équipe et la résolution de problèmes avec les pairs par la participation à des jeux en plus grands groupes.
	Social – Pairs	Jumeler des enfants ayant des capacités similaires pour encourager le travail d'équipe et la réussite du groupe.

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLE
<p>S'adapter au niveau de l'athlète</p> <p>– S'assurer que tous les athlètes peuvent avoir du succès en adaptant l'environnement et en prolongeant ou en simplifiant les activités afin qu'elles correspondent aux habiletés et aux niveaux individuels. En apprendre davantage sur l'athlète pour l'aider à surmonter les obstacles et à atteindre ses objectifs individuels.</p> <p>Encourager l'athlète de manière appropriée pour répondre à ses besoins tout en favorisant ses progrès et son autonomie.</p>	<p>Physique</p>	<p>Prévoir suffisamment d'espace pour que les athlètes puissent essayer des activités sur les lignes de côté ou en privé avec du soutien, s'ils sont initialement mal à l'aise d'exécuter une habileté dans un groupe.</p>
	<p>Programme</p>	<p>Concevoir des activités de manière à ce que différents athlètes puissent travailler sur la même habileté, tout en permettant des adaptations pour répondre aux besoins individuels.</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Simplifier ou prolonger les activités pour répondre aux besoins individuels des athlètes. Apprendre à connaître le niveau de confort de chaque athlète afin de pouvoir l'aider à aller au-delà de sa zone de confort.</p> <p>S'assurer d'ajouter un élément plus difficile à chaque étape de l'apprentissage de l'habileté pour que l'athlète soit mis au défi au cours du processus (p. ex. quand l'athlète apprend à dribler avec un ballon de basketball, lui demander de le faire aussi avec sa main non dominante).</p> <p>Personnaliser les activités afin qu'elles reflètent les champs d'intérêt de l'athlète. Promouvoir l'établissement d'objectifs qui permettent aux athlètes de travailler pour atteindre des buts atteignables et individualisés.</p> <p>Au besoin, utiliser des aides visuelles et des organisateurs graphiques pour mieux soutenir les athlètes.</p> <p>Faire en sorte que les athlètes s'attendent à essayer toutes les activités au moins une fois, puis apporter les modifications appropriées, au besoin.</p>
	<p>Social – Pairs</p>	<p>Regrouper les athlètes ayant des habiletés similaires afin qu'ils puissent se mesurer les uns aux autres au fil de leurs progrès.</p>
<p>Progresser avec l'athlète</p> <p>– Augmenter la difficulté des tâches et développer les habiletés au rythme de l'athlète.</p>	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Augmenter la difficulté des activités en fonction du rythme des athlètes, afin qu'ils puissent avoir à la fois du succès et des possibilités d'amélioration. Au fur et à mesure qu'un athlète devient plus autonome dans la maîtrise d'une habileté, ajouter de nouveaux éléments de difficulté afin qu'il continue à progresser.</p> <p>S'assurer que les habiletés de l'athlète ne sont pas sous-estimées et que les activités sont plutôt adaptées à ses habiletés actuelles et sont modifiées, au besoin, au fil du temps.</p>
<p>Utiliser un renforcement positif</p> <p>– Fournir fréquemment aux athlètes des commentaires, variés et positifs pour tous leurs succès et leurs essais. Récompenser les comportements engagés des athlètes et offrir des récompenses à ceux ayant participé aux séances. Donner une rétroaction constructive lorsque les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés. Encourager les athlètes à persévérer lorsque leurs tâches sont difficiles, à faire preuve de responsabilité envers les autres et à être fiers de leurs propres réalisations.</p>	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Rendre les activités difficiles plus intéressantes en leur intégrant les activités favorites de l'athlète et des tâches plus gratifiantes.</p> <p>Utiliser le type de rétroaction privilégié par l'athlète (p. ex. « tope là », compliments en public, promenades sur le dos, temps accordé pour l'activité préférée, pause, etc.). Encourager et récompenser toutes les tentatives effectuées pour maîtriser une habileté, même si elles échouent.</p> <p>Motiver les athlètes pour les inciter à essayer d'exécuter toutes les habiletés au moins une fois.</p> <p>Aider les athlètes à se dépasser et encourager la persévérance ou des comportements déterminés.</p> <p>Donner une rétroaction constructive pour aider les athlètes à surmonter les obstacles.</p> <p>Aider à inculquer un sentiment d'auto-efficacité et de confiance en fournissant fréquemment des commentaires positifs aux athlètes.</p>
<p>Créer des activités personnalisées</p> <p>– Intégrer les champs d'intérêt des athlètes dans l'environnement ou les activités, de sorte que les tâches difficiles sont plus amusantes et attrayantes. Créer une compétition ludique entre les participants et les bénévoles ou le personnel pour encourager les athlètes à exécuter de nouvelles habiletés.</p>	<p>Programme</p>	<p>Intégrer les champs d'intérêt des athlètes dans les activités de la séance (p. ex. en utilisant les personnages et l'environnement de jeux vidéo, de livres, de films, de jouets, etc.).</p>
	<p>Social – Instructeur</p>	<p>S'informer des champs d'intérêt de l'athlète afin de les intégrer à l'activité, de manière à lui offrir un environnement plus motivant.</p> <p>Créer des compétitions ludiques entre le personnel ou les bénévoles et les athlètes, durant lesquelles ces derniers auront la possibilité de montrer leurs habiletés et d'essayer d'en exécuter de nouvelles.</p>

<p>Offrir différents niveaux de programme</p> <p>– Permettre aux athlètes de s’inscrire à différents niveaux d’un programme (p. ex. débutant, intermédiaire, avancé) afin qu’ils puissent passer de l’apprentissage des habiletés de base à des habiletés plus compliquées ou avancées. Demander aux athlètes de s’inscrire à un niveau du programme non seulement en fonction de leur âge, mais aussi de leurs habiletés.</p>	<p>Programme</p>	<p>Dans la mesure du possible, offrir plusieurs niveaux de programme pour permettre aux athlètes de prendre part aux activités avec d’autres participants ayant un ensemble d’habiletés similaires. À mesure que les athlètes progressent, leur offrir l’occasion d’être placés dans des programmes plus avancés.</p> <p>Diviser les niveaux du programme non seulement en fonction de l’âge des athlètes, mais aussi de leurs habiletés.</p>
---	-------------------------	---

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLE
Établir des liens personnels – Apprendre à connaître les athlètes à un niveau plus personnel et chercher des occasions de les mettre à l’aise. Jumeler stratégiquement les bénévoles et les athlètes, puis conserver ces jumelages dans la mesure du possible afin que les athlètes puissent établir des liens plus forts. Promouvoir de véritables interactions entre les bénévoles ou le personnel et les participants, et valider les opinions et les sentiments exprimés par les athlètes.	Programme	Lorsque c’est possible, conserver chaque semaine les jumelages de bénévoles ou de membres du personnel et d’athlètes, afin que ces derniers aient de meilleures chances d’établir des liens solides.
	Social – Instructeur	En apprendre davantage sur l’athlète (ses champs d’intérêt, ses capacités, ses façons de communiquer, ses aversions, etc.) pour assurer de véritables interactions avec les participants. Au besoin, encourager les membres du personnel à raconter des histoires personnelles sur le rôle important du sport ou de l’activité physique dans leur vie. Donner aux athlètes la possibilité d’exprimer des opinions et des points de vue et s’assurer de valider leurs sentiments.
Utiliser un renforcement positif – Fournir fréquemment aux athlètes des commentaires, variés et positifs pour tous leurs succès et leurs essais. Récompenser les comportements engagés des athlètes et offrir des récompenses à ceux ayant participé aux séances. Donner une rétroaction constructive lorsque les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés. Encourager les athlètes à persévérer lorsque leurs tâches sont difficiles, à faire preuve de responsabilité envers les autres et à être fiers de leurs propres réalisations.	Social – Instructeur	Encourager les athlètes à sortir de leur zone de confort et formuler des commentaires positifs pour toutes les tentatives. S’assurer que les athlètes se concentrent sur leurs propres succès et ne se comparent pas à leurs pairs. Aider à inculquer un sentiment de compétence aux athlètes et leur montrer qu’ils sont précieux en les encourageant et en leur donnant une rétroaction positive.
	Social – Pairs	Fournir un renforcement positif et une rétroaction lorsque les athlètes font preuve de responsabilité envers les autres et d’esprit d’équipe. Il s’agit souvent d’un comportement plus difficile à inculquer aux enfants ayant un TSA; par conséquent, il est important de récompenser un comportement prosocial et bienveillant.
Encourager l’établissement d’objectifs – Aider les athlètes à se fixer des objectifs individualisés et atteignables afin qu’ils aient fréquemment la chance de réussir. Encourager les athlètes à se dépasser dans l’atteinte de leurs objectifs et à célébrer ou saluer toutes les réalisations. Modifier les objectifs ou en créer de nouveaux au fil des progrès de l’athlète et les aider à aller au-delà de leur zone de confort.	Social – Instructeur	Aider les athlètes à se fixer des objectifs individualisés et atteignables, à la fois propres à la séance et à la durée du programme ou de la saison (c.-à-d. des objectifs à court et à long terme). Lorsque c’est possible, aider les athlètes à établir des objectifs qui encourageront l’épanouissement personnel.
Offrir des occasions d’aider – Si les athlètes sont prêts à assumer des responsabilités supplémentaires, leur offrir des occasions d’aider durant les séances et d’accepter de nouveaux rôles.	Programme	Donner des occasions aux athlètes de faire la démonstration d’exercices, d’installer l’équipement, de mener le cri de ralliement, de devenir un « entraîneur associé », d’enseigner une nouvelle habileté ou activité au bénévole qui les accompagne, de créer un nouvel exercice, etc.
	Social – Instructeur	Apprendre à connaître les athlètes et évaluer s’ils sont prêts à prendre des responsabilités supplémentaires lors des séances.
	Social – Pairs	Offrir aux athlètes la possibilité de devenir des amis ou des mentors pour d’autres participants.
Promouvoir une socialisation appropriée – Inculquer l’esprit d’équipe et encourager les comportements prosociaux entre les athlètes. Jumeler des athlètes ayant des habiletés et des façons de communiquer similaires pour favoriser les liens entre pairs. Enseigner aux athlètes comment réagir de manière appropriée dans des situations difficiles; jouer à des jeux de groupe ou à des jeux opposant les bénévoles aux athlètes durant lesquels ceux-ci sont encouragés à travailler ensemble et à communiquer.	Social – Instructeur	Apprendre à connaître individuellement les athlètes pour pouvoir les jumeler à des pairs ayant des habiletés, des champs d’intérêt ou des façons de communiquer similaires. Inculquer l’esprit d’équipe pour enseigner aux athlètes comment interagir avec leurs coéquipiers et travailler en équipe.
	Social – Pairs	Jumeler les athlètes et favoriser l’établissement de liens entre pairs. Jouer à des jeux en plus grands groupes ou à des jeux simulés opposant parfois les bénévoles ou les membres du personnel et les athlètes; durant ces jeux les athlètes auront la possibilité de travailler en équipe avec leurs pairs. Lors de ces jeux, les athlètes peuvent créer un nom d’équipe et s’encourager pour tisser des liens avec leurs pairs. Inciter les athlètes à encourager leurs pairs et renforcer positivement un comportement prosocial.
Créer un esprit d’équipe – Encourager le travail d’équipe, la collaboration et la communication par le biais de jeux en groupe et des cris de ralliement de l’équipe. Expliquer comment travailler en équipe et s’assurer que tous les athlètes ont la possibilité de contribuer au succès du groupe. Créer un environnement inclusif et démontrer une	Social – Instructeur	Reconnaître les contributions individuelles dans les jeux de groupe et s’assurer que tous les athlètes ont l’occasion de participer au succès de l’équipe. Le cas échéant, rappeler aux athlètes l’importance des aides et que lorsqu’un but est marqué, c’est l’équipe au complet qui a marqué. Prendre le temps d’enseigner aux athlètes comment jouer en équipe, en leur montrant à travailler ensemble et à communiquer les uns avec les

conscience de l'intimidation pour aider les athlètes à se sentir en sécurité et respectés.		autres. Encourager les cris de ralliement au début et à la fin des séances et inviter tous les participants à y prendre part.
Accroître la valeur des activités – Rendre les activités plus significatives en intégrant aux tâches l'apprentissage d'aptitudes à la vie quotidienne et expliquer l'utilité ou l'importance de participer aux différentes activités.	Programme	Expliquer l'utilité et l'importance des activités entre les séances. Lorsque c'est possible, intégrer l'apprentissage d'aptitudes à la vie quotidienne aux activités de la séance.
	Social – Instructeur	Essayer de rendre les activités plus significatives pour les athlètes en les reliant à leurs champs d'intérêt et à leurs objectifs.

AUTONOMIE

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLE
Fournir des consignes appuyant l'autonomie – S'assurer que le personnel et les bénévoles sont formés et compétents pour offrir un soutien et des commentaires individuels afin que les athlètes puissent connaître du succès et faire des choix de manière indépendante dans un milieu où le ratio est faible. Maintenir des routines uniformes entre les séances pour réduire l'anxiété et fournir le niveau approprié de motivation pour que l'athlète puisse devenir plus autonome sur le plan des habiletés et des routines.	Programme	S'assurer qu'il y a suffisamment de membres du personnel ou de bénévoles pour fournir un encadrement à faible ratio. Les athlètes pourront ainsi faire des choix individuels dans le cadre du groupe. Offrir une formation au personnel et aux bénévoles pour leur enseigner comment fournir un niveau de soutien approprié grâce auquel les athlètes pourront acquérir de l'autonomie et connaître du succès. Répéter les activités d'une séance à l'autre afin que les athlètes sachent à quoi s'attendre chaque semaine. Conserver la même routine à chaque séance afin que les athlètes deviennent à l'aise dans l'environnement du programme. Ils pourront ainsi progresser durant les séances avec un minimum d'encouragements (p. ex. savoir où mettre leur bouteille d'eau, à quel endroit attendre les consignes, etc.). Utiliser l'affichage et la signalisation du programme appropriés pour que les athlètes puissent participer de manière plus autonome à la programmation.
	Social – Instructeur	Aider les athlètes à se fixer des objectifs atteignables et personnalisés. Donner une rétroaction positive aux athlètes lorsqu'ils atteignent leurs objectifs. Fournir des encouragements physiques, visuels et gestuels. Utiliser des accessoires pour guider les athlètes tout au long des activités (mais ne fournir que le niveau d'encouragement dont l'athlète a besoin). Permettre aux athlètes d'essayer d'exécuter une habileté par eux-mêmes, avant de leur fournir un soutien. Créer un calendrier visuel avec les athlètes afin qu'ils sachent à quoi s'attendre et qu'ils se sentent davantage en contrôle.
Consulter les athlètes – Demander aux athlètes de parler de leurs champs d'intérêt et les intégrer dans des activités lorsque cela est possible. Veiller à ce que les athlètes puissent consacrer du temps à leurs habiletés et champs d'intérêt préférés et les aider à se fixer des objectifs personnalisés.	Programme	Consulter les athlètes lors de la conception des programmes ou du choix des activités pour une séance et leur montrer que leur contribution est appréciée.
	Social – Instructeur	Lorsqu'un nouvel athlète assiste à une séance, suivre son exemple et se renseigner sur ce qu'il aime avant de lui demander d'essayer une activité. Déterminer l'habileté favorite des athlètes dans une activité donnée ou leur demander laquelle ils préfèrent. Lorsque c'est possible, permettre à l'athlète de consacrer plus de temps à son habileté préférée. Encourager les athlètes à se fixer des objectifs individualisés et vérifier toujours s'ils souhaitent travailler sur quelque chose en particulier.
Donner des choix et des options – Permettre aux athlètes de choisir parmi des options d'activités.	Physique	Offrir aux athlètes de choisir le type d'équipement qu'ils veulent utiliser (p. ex. balle rouge ou balle verte, etc.), tout en gardant le contrôle sur l'objectif général.
	Programme	Lorsque c'est possible, intégrer une certaine souplesse dans la programmation pour que les athlètes puissent choisir les activités auxquelles ils participeront, l'ordre des activités ou la durée et le moment où les pauses sont prises.
	Social – Instructeur	Dans la mesure du possible, offrir toujours deux choix aux athlètes. Vous les aiderez à ressentir un sentiment de contrôle. S'assurer que les athlètes savent qu'ils peuvent toujours faire une pause. Si un athlète ne veut pas participer à une certaine activité, lui proposer des options similaires qui ciblent la même habileté.
	Social – Pairs	Permettre aux athlètes de choisir un pair avec qui ils aimeraient effectuer une activité.

<p>Faire des compromis avec les athlètes</p> <ul style="list-style-type: none"> – Travailler avec les athlètes pour trouver un équilibre (p. ex. les athlètes devront effectuer les tâches prévues durant la séance, mais ils pourront aussi choisir leurs propres activités ou prendre une pause). Utiliser des énoncés de type « maintenant/après » pour faire des compromis. Permettre aux athlètes de faire part de leurs idées par rapport aux activités et aux méthodes d'apprentissage de différentes habiletés. 	<p>Social – Instructeur</p>	<p>Si les athlètes sont intéressés par une tâche non connexe à l'activité, utiliser des énoncés de type « maintenant/après » pour tenter de les intéresser à la tâche en cours et ensuite leur accorder un certain temps pour l'activité qu'ils préfèrent (p. ex. « D'abord on fait rebondir le ballon cinq fois, après on joue avec la peluche! »).</p> <p>Respecter toujours les demandes de pause des athlètes, même si elles sont en dehors des heures prévues.</p> <p>Travailler avec l'athlète pour personnaliser les activités ou les rendre plus divertissantes, surtout s'il n'est pas motivé par une tâche en particulier.</p> <p>Permettre aux athlètes d'être créatifs. Par exemple, si un athlète veut essayer une habileté d'une autre manière que celle qui est enseignée, lui permettre de le faire avant de le réorienter doucement vers la tâche à accomplir.</p>
---	------------------------------------	---

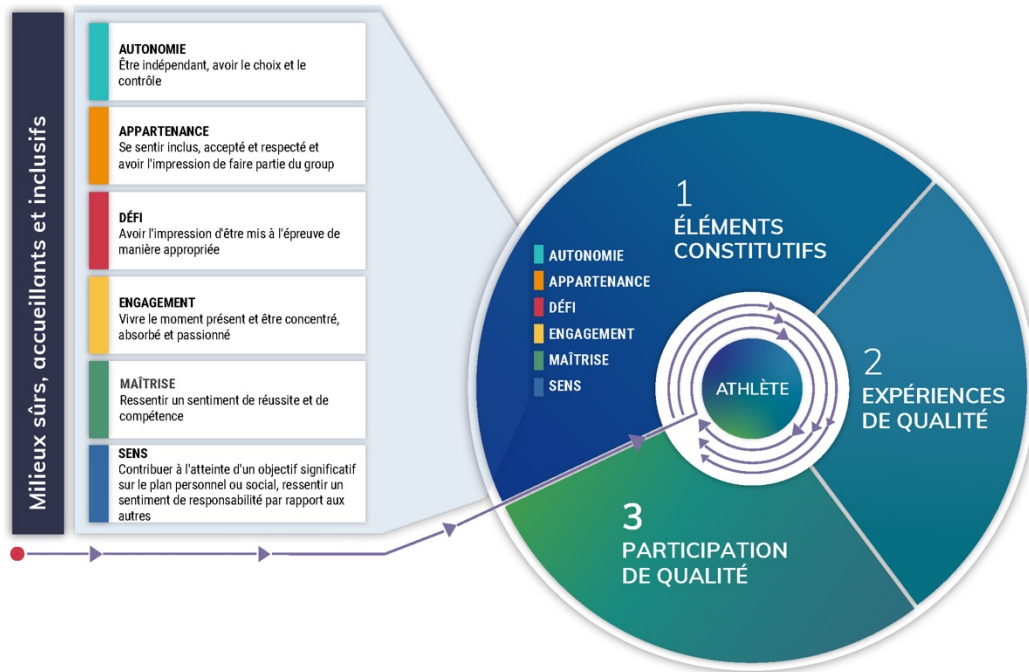
ENGAGEMENT

STRATÉGIE	ENVIRONNEMENT	EXEMPLE
Créer un programme cohérent et stimulant – Maintenir une routine et un horaire stable pour chaque séance afin que les athlètes sachent à quoi s’attendre et soient moins distraits. Utiliser des aides visuelles, des cibles, des minuteries et des accessoires pour réduire l’anxiété et la distractivité des athlètes. S’assurer qu’il y a suffisamment de membres du personnel ou de bénévoles à chaque séance pour faire participer les athlètes de manière appropriée.	Physique	Garder tout l’équipement au même endroit à chaque séance. Ne rendre accessible aux athlètes que l’équipement qui sera utilisé durant la séance. Lorsque c’est possible, éliminer les distractions visuelles, physiques et auditives de l’environnement, afin que les athlètes puissent plus facilement rester concentrés pendant la séance. Utiliser l’affichage et la signalisation du programme appropriés pour que les athlètes puissent participer à toutes les parties du programme. Inspecter les lieux afin de vous assurer que l’endroit ne comporte pas de risque de fuite, car cela permet aux athlètes de rester concentrés et de participer de manière continue à la séance.
	Programme	S’assurer qu’il y a un ratio approprié d’employés et de bénévoles afin qu’ils puissent encourager, mobiliser et réorienter les athlètes au besoin. Maintenir une routine et un horaire stables pendant chaque séance. Les athlètes sauront ainsi à quoi s’attendre et seront moins distraits. Répéter les activités lors des séances suivantes afin qu’elles aient un caractère familier pour les athlètes. S’assurer que les activités sont d’une durée adéquate. Si elles durent trop longtemps, il y a plus de chances que les athlètes s’ennuient ou soient distraits et se désintéressent de l’activité en cours.
	Social – Instructeur	Utiliser des aides visuelles ou des minuteries pour permettre aux athlètes de se concentrer sur la tâche à accomplir et prévenir toute distraction (p. ex. cibles sur le sol, accessoires).
Créer des activités personnalisées – Intégrer les champs d’intérêt des athlètes dans l’environnement ou les activités, de sorte que les tâches difficiles sont plus amusantes et attrayantes. Créer une compétition ludique entre les participants et les bénévoles ou le personnel pour encourager les athlètes à exécuter de nouvelles habiletés.	Social – Instructeur	Apprendre à connaître les champs d’intérêt de chaque athlète afin de pouvoir associer ceux-ci à l’environnement ou à l’activité (p. ex. permettre à l’athlète de travailler avec son membre préféré du personnel, utiliser durant les activités des personnages ou des thèmes aimés par l’athlète, faciliter les interactions de groupe relativement aux champs d’intérêt). Demander aux athlètes s’ils ont des idées pour rendre les activités plus intéressantes ou amusantes.
S’adapter au niveau de l’athlète – S’assurer que tous les athlètes peuvent avoir du succès en adaptant l’environnement et en prolongeant ou en simplifiant les activités afin qu’elles correspondent aux habiletés et aux niveaux individuels. En apprendre davantage sur l’athlète pour l’aider à surmonter les obstacles et à atteindre ses objectifs individuels. Encourager l’athlète de manière appropriée pour répondre à ses besoins tout en favorisant ses progrès et son autonomie.	Physique	Au besoin, fournir différents équipements pour s’assurer que tous les athlètes peuvent réussir à acquérir une habileté (p. ex. lancer un ballon dans un cerceau plutôt que dans un panier de basketball, fournir un plus gros ballon qui sera plus facile à botter, etc.). Le succès peut aider à encourager les tentatives ultérieures et une participation répétée à l’activité. Permettre aux athlètes de réaliser des activités dans un environnement qui répond à leurs besoins (p. ex. leur offrir la possibilité de passer un peu de temps dans un couloir calme). Trouver un environnement qui convient le mieux à l’athlète peut l’aider à demeurer concentré.
	Social – Instructeur	S’assurer que l’activité comporte un niveau de difficulté approprié pour chaque participant (au besoin, simplifier ou prolonger l’activité). Vous aiderez ainsi l’athlète à maintenir son intérêt à l’égard de la tâche à accomplir. Créer des occasions de réussite dans chaque activité, car la réussite peut motiver l’athlète à poursuivre sa participation.
Utiliser un renforcement positif – Fournir fréquemment aux athlètes des commentaires, variés et positifs pour tous leurs succès et leurs essais. Récompenser les comportements engagés des athlètes et offrir des récompenses à ceux ayant participé aux séances. Donner une rétroaction constructive lorsque les athlètes acquièrent de nouvelles habiletés. Encourager les athlètes à persévérer lorsque leurs tâches sont difficiles, à faire preuve de responsabilité envers les autres et à être fiers de leurs propres réalisations.	Social – Instructeur	Inciter les athlètes à rester motivés en les encourageant et en les soutenant. Les athlètes se sentiront plus confiants et à l’aise s’ils se sentent appuyés. Renforcer positivement les comportements engagés (p. ex. lorsque les athlètes sont pleinement concentrés sur l’activité) avec le type de félicitations que l’athlète préfère (p. ex. « tope là », applaudissements, activité préférée, pause, etc.). Varier les commentaires utilisés pour maintenir l’intérêt des participants.
	Social – Famille	Demander aux parents/tuteurs d’apporter des renforçateurs (p. ex. jouet préféré, livre) aux séances, pour qu’ils puissent être utilisés comme récompense pour aider à motiver les athlètes. Utiliser des énoncés de type « maintenant/après » pour aider à faire participer les athlètes à l’activité en cours (p. ex. « D’abord, nous allons lancer le ballon dans le panier, puis nous allons lire le livre! »).

Transmettre les consignes de façon stratégique – S’assurer que les activités sont suffisamment simples pour être facilement comprises et donner des consignes simples et courtes. Montrer les étapes de l’activité afin que les athlètes sachent ce qui est attendu et vérifier leur compréhension des consignes. Avant de commencer à transmettre les consignes, demander aux athlètes d’effectuer des tâches simples afin qu’ils soient attentifs lors de la présentation de l’information.	Programme Veiller à ce que les activités soient simples, afin que les athlètes puissent facilement comprendre ce que l’on attend d’eux.
	Social – Instructeur Veiller à ce que les instructions soient courtes et claires. Montrer les étapes d’une activité pour aider les athlètes à comprendre les tâches. Fournir un niveau approprié d’encouragement pour aider les athlètes tout au long des activités, mais seulement lorsqu’ils ont besoin de soutien. Après avoir donné les instructions, poser des questions aux athlètes pour vérifier s’ils ont compris l’information présentée et ce que l’on attend d’eux. Les membres du personnel ou les bénévoles peuvent demander aux athlètes de leur montrer ou de leur enseigner comment faire l’activité. Avant de donner des consignes, demander aux athlètes d’effectuer des tâches simples (p. ex. toucher son nez, applaudir une fois, etc.) afin qu’ils soient attentifs lors de la présentation des renseignements qui suivront. Expliquer la raison d’être et le but de l’activité.
Ajouter de la nouveauté et de la variation – Ajouter de nouvelles activités et de nouveaux jeux dans les séances pour maintenir l’intérêt des athlètes. Organiser des activités pendant une durée appropriée afin que les athlètes ne s’en désintéressent pas. Consulter les participants et les parents afin de recueillir des idées pour rendre les activités plus intéressantes.	Programme Ajouter de nouvelles activités et de nouveaux jeux dans les séances pour maintenir l’intérêt des athlètes. S’assurer que les activités sont d’une durée appropriée, de sorte qu’il y ait une variation durant la séance.
	Social – Instructeur Lorsque c’est possible, faire participer les bénévoles et le personnel aux activités. Les athlètes peuvent s’appuyer sur l’enthousiasme du personnel et des bénévoles pour s’engager davantage dans l’activité. Organiser des jeux opposant les athlètes aux bénévoles ou aux membres du personnel afin de permettre aux athlètes de pratiquer leurs habiletés dans un nouvel environnement.
	Social – Famille Consulter les parents ou les tuteurs pour recueillir des idées sur la programmation et la meilleure façon de faire participer les athlètes.



ÉTABLIR UN PLAN POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DU PROGRAMME



Analyse FFPM :

Forces : Quels éléments constitutifs sont les forces de votre programme? Dans quelle mesure ces forces correspondent-elles aux priorités de votre programme?

Faiblesses : Quels éléments constitutifs correspondent aux priorités de votre programme, mais n'en sont actuellement pas les forces?

Occasions : Identifier jusqu'à trois éléments constitutifs sur lesquels votre programme pourrait se concentrer pour améliorer la qualité de la participation des athlètes. Identifier des stratégies que votre programme pourrait intégrer pour soutenir ces éléments constitutifs. Prendre quelques notes sur la façon dont ces stratégies pourraient être intégrées dans votre programme. Considérer s'il y a des occasions à venir pour intégrer ces stratégies, comme un camp d'entraînement, des possibilités de financement, etc.

Menaces : Identifier tout obstacle ou toute menace qui pourrait vous empêcher de mettre en œuvre vos stratégies pour cibler ces éléments constitutifs à l'avenir.