

Annexe 3

Capsules pour les entraîneurs



Capsule 1

Comment créer un climat favorable à l'inclusion?



1. Apprendre à connaître le sportif

- ✓ Capacités, forces et défis
- ✓ Objectifs, intérêts et expériences
- ✓ Condition physique et médicale



2. Sensibiliser les pairs

- ✓ De manière générale ou spécifique
- ✓ Tout le monde a ses forces et ses défis



3. Offrir un juste défi

- ✓ Temps
- ✓ Répétitions
- ✓ Espace
- ✓ Équipement utilisé
- ✓ Soutien



4. Valoriser la participation et les efforts

- ✓ Encourager la participation
- ✓ Souligner les efforts



5. Créer des occasions de travailler ensemble

- ✓ Activités ayant un but commun



6. Encourager l'entraide

- ✓ Lancer un défi
- ✓ Mettre en place du soutien par les pairs



<https://youtu.be/sXcmo9YHzuI>

Capsule 2

Comment rendre vos consignes plus efficaces?



1. Limiter les distractions



2. Attirer l'attention du sportif



3. Parler lentement



4. Privilégier des mots simples et des phrases courtes



5. Présenter une étape à la fois

- ✓ Séquencer
- ✓ Prendre des pauses



6. Ajouter des soutiens visuels

- ✓ Gestes et matériel
- ✓ Images et vidéos



7. Faire des démonstrations



8. Valider la compréhension

- ✓ Questionner
- ✓ Laisser un temps de réponse



9. Répéter



<https://youtu.be/CD2bS6Q-6m0>