Programme national de certification des entraîneurs

Document de référence

ENTRAÎNER DES ATHLETES - AYANT UN - HANDICAP DU PNCE

ENTRAÎNER DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP: INTRODUCTION

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Programme national de certification des entraîneurs

PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

Alberta | viaSPORT British Columbia | British Columbia | Sport Manitoba Coaching

Newfoundland Labrador | New Nouveau Brunswick Canada | Sport North Federation | Nova Scotia Nouvelle-Écosse | Nunavut

Ontario | Prince Edward Island Canada Health and Wellness | Québec | Coaches Association of Saskatchewan | Yukon

Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada

Canada

© Ce document est protégé par le droit d'auteur de l'Association canadienne des entraîneurs (2023) et de ses fournisseurs. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

>>>

Remerciements

À mesure que nous continuons à apprendre et à croître dans le domaine de l'entraînement, nous révisons notre programme en fonction de la rétroaction de nos partenaires et des meilleures données disponibles en entraînement. C'est en nous appuyant sur la base solide des éditions précédentes que nous sommes en mesure de développer notre programme et de répondre aux besoins de notre communauté. L'Association canadienne des entraîneurs reconnaît tous ceux qui ont contribué à l'édition actuelle et aux précédentes pour jeter les fondations de notre succès.

Contrôle des versions

2005 Publication originale
2024 Version 2

Équipe du projet

- Marie-Pier Charest, PhD
- Peter Niedre, ChPC
- Isabelle Cayer
- Claudia Gagnon

Merci au groupe de travail du module Entraîner des athlètes ayant un handicap pour leur contribution.

Groupe de travail Entraîner des athlètes ayant un handicap PNCE

- Geneva Coulter
- Patrice Duclos
- Danielle Emmons
- Michael Frogley, PLY, EPA
- Desiree Isaac-Pictou
- Stephanie Jull
- Michelle Killins
- Mac Marcoux, PLY
- Jackie Powell
- Sarah Russell
- Tyler Servant
- Darda Sales, PLY, Ph. D.
- Megan Sherwin
- Fannie Smith
- Tricia Wysynski

Crédits photos et ressources

- Canucks Autism Network
- Canadian Disability Sport Project
- Inclusive Sport Design
- Jenny Davey
- Special Olympics Canada
- The Steadward Centre
- Freepik.com
- Unsplash.com

Production : Spin Creative Corp.
Traduction : Stevenson Writers
Marketing et communications : Katherine Zhang

Un merci spécial à Anne-Renée Thibault, Directrice Générale de Parasports Québec pour la révision de la version francophone.

© Association canadienne des entraîneurs (2024)

Qu'aimeriez-vous apprendre?

01

Réfléchir à différents modèles inspirant nos points de vue sur le handicap

02

Trouver des moyens d'offrir des expériences sécuritaires et de qualité à tous les athlètes ayant un handicap

03

Trouver des moyens d'en apprendre sur les objectifs et les besoins uniques de chaque personne

04

Tenir compte de la valeur de la participation des entraîneurs et des athlètes et des obstacles fréquents

05

Déterminer des stratégies pour éliminer les obstacles physiques, comportementaux, organisationnels, informationnels et technologiques à l'accessibilité

06

Trouver des programmes dédiés aux personnes ayant un handicap

07

Trouver des organismes qui peuvent vous aider

08

Élargir votre compréhension d'une variété de handicaps

09

Trouver des ressources et les documents utilisés dans le manuel

01

>>>

Définir le « handicap »

Notre façon de communiquer et notre langage sont importants et ont un impact sur les personnes avec qui nous interagissons quotidiennement. Le langage transmet immédiatement une perception positive ou négative de la valeur d'une personne.

Le langage sur le handicap est très personnel, nuancé et en constante évolution. Dans la présente ressource, le langage centré sur la personne (athlète ayant un handicap, personnes ayant un handicap) est utilisé de manière interchangeable avec le langage centré sur l'identité (personne handicapée, participant handicapé). De plus, les expressions « non handicapé » ou « sans handicap » sont utilisées et sont préférées à « valide ».

Les termes sont utilisés de manière interchangeable parce que des personnes, des sports, des régions ou des communautés peuvent utiliser un vocabulaire différent. Il existe une multitude de termes, souvent adaptés à des contextes différents. Il n'existe pas de terme universellement accepté. La meilleure façon de connaître les termes à utiliser est de demander à vos athlètes leur préférence.

Une définition précise du « handicap » est complexe!

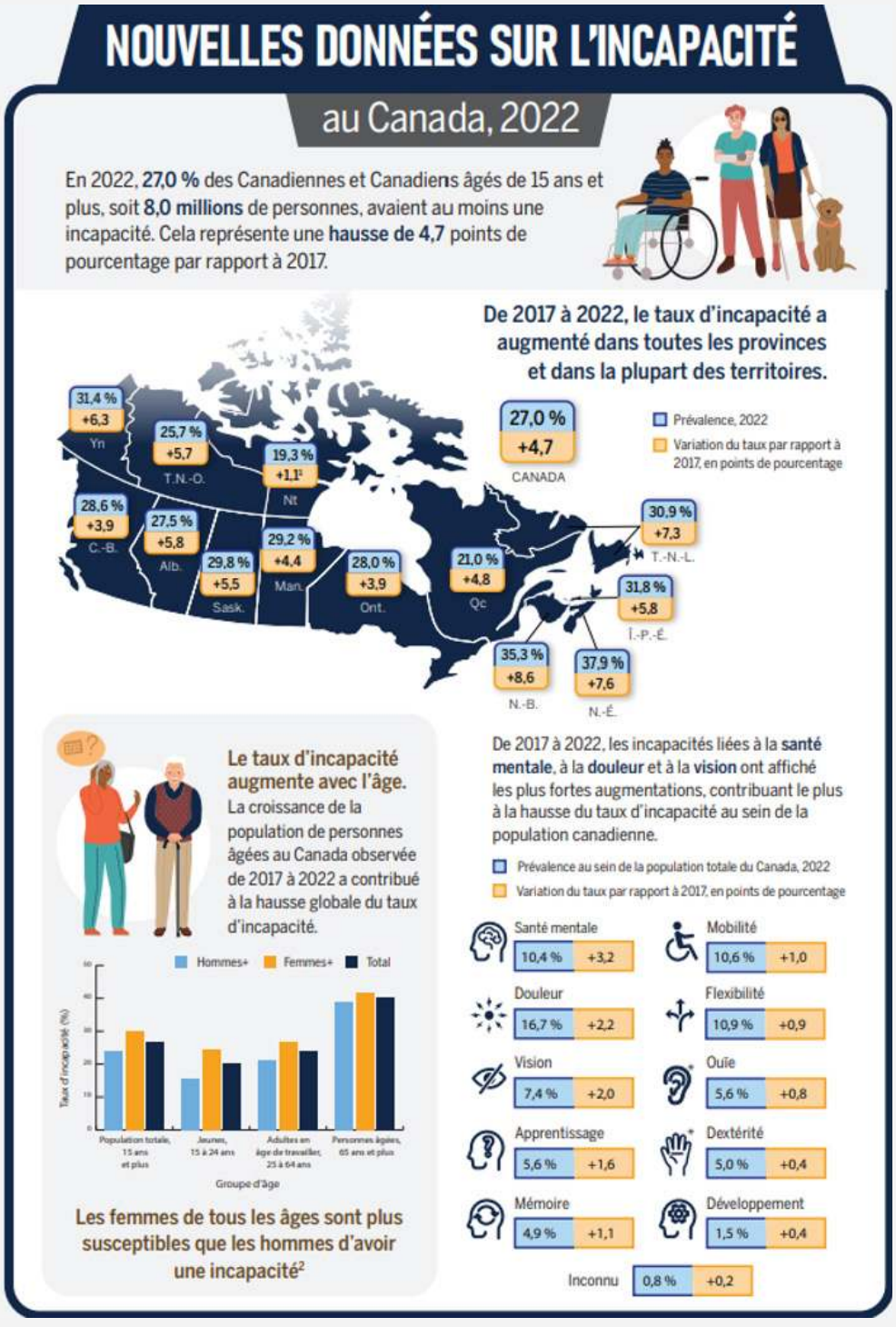
Différents modèles ont façonné la perception et la description du handicap. Ils ont un impact sur les personnes ayant un handicap. Le gouvernement du Canada reconnaît cette complexité en donnant une définition qui explique le lien entre la personne et l'environnement qui l'entoure :

> ***« Le handicap est un phénomène complexe qui correspond à une interaction entre des caractéristiques du corps et de l'esprit d'une personne et les caractéristiques de la société dans laquelle elle vit. Un handicap peut survenir à tout moment de la vie d'une personne. Certaines personnes naissent avec un handicap, tandis que d'autres développent un handicap plus tard dans leur vie. Le handicap peut être permanent, temporaire ou épisodique. Il peut croître de façon constante, demeurer stable ou diminuer et peut être très léger ou très grave.***
>
> ***En raison de sa complexité, il n'existe aucune définition "fonctionnelle" harmonisée ou unique caractérisant le handicap dans l'ensemble des programmes fédéraux. »***

Tous les handicaps ne sont pas visibles. La neurodivergence (par exemple l'autisme, le Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité ou TDA/H) est un exemple de handicap invisible. La malvoyance, la déficience auditive, les comorbidités (association de deux maladies), comme l'épilepsie ou les lésions organiques (greffes, malformations cardio-vasculaires) ne sont pas visibles, mais peuvent avoir un impact sur l'activité à différents degrés.

Selon Statistique Canada, en 2022, 27 % de la population canadienne avait au moins un handicap. L'infographie ci-dessous montre que certains handicaps sont très courants. Il ne faut pas présumer qu'un athlète n'a pas de handicap, quelle que soit son apparence. Les athlètes de tous les niveaux d'habileté et de tous types neurologiques tirent profit de la participation au sport.

Tout le monde doit être prêt à accueillir et à inclure des athlètes ayant un handicap dans un milieu sportif.



02

>>>

Modèles de handicap et impacts sur les expériences sportives d'un athlète ou d'un entraîneur

Aperçu des modèles de handicap

Un modèle de handicap est comme une carte mentale ou une manière de distinguer et de catégoriser intentionnellement ou inconsciemment les handicaps. Il existe de nombreux modèles, mais les plus courants sont le **modèle médical**, le **modèle social** et le **modèle relationnel social**. Certains des modèles, en particulier le modèle médical, ont contribué à des attitudes dévalorisantes à l'égard des personnes handicapées et à la persistance de stéréotypes négatifs. Il est important d'y réfléchir, car ils ont un impact énorme sur la vie des personnes ayant un handicap.

> ***« Comprenez votre vision du handicap, du sport et de la société. Réfléchissez à la manière dont vos points de vue influencent votre façon d'entraîner et d'interagir. »***
>
> GENEVA COULTER,
> membre de l'équipe nationale féminine de hockey sur luge, entraîneure de club

Modèle médical : le handicap d'un athlète est un problème qu'il faut « régler ».

Le modèle médical part du principe qu'une personne handicapée est « brisée » ou « anormale ». Elle doit donc être « réparée », souvent par des personnes non handicapées.

Les modèles médicaux du handicap ont dominé la façon dont le handicap a été perçu, abordé et valorisé (souvent dévalorisé) pendant de nombreuses décennies. Il est important de garder à l'esprit le modèle médical, car il peut être facile pour le sport de glisser vers ce point de vue et de promouvoir par inadvertance l'idée que le sport est un « remède » au handicap, ou un moyen d'aider les athlètes ayant un handicap à se sentir « plus normaux ».

Il n'est pas surprenant qu'une telle vision soit la moins appréciée par de nombreuses personnes ayant un handicap.

Modèle social : l'environnement social handicape les participants

Selon le modèle social, le handicap est un concept « construit » : les choix et les normes culturelles de la société mènent au handicap.

Il déplace l'attention sur la personne vers les conditions sociales et environnementales autour de ce dernier et dans la société en général. Un exemple courant est celui d'une personne en fauteuil roulant qui souhaite entrer dans un bâtiment, dont la seule entrée n'est accessible que par des marches. Le problème est-il le mode de déplacement de la personne ou la décision de ne pas installer de rampe d'accès?

De nombreux obstacles pourraient être supprimés simplement par une prise de décision différente. Le modèle explique en partie pourquoi certaines personnes privilégient des expressions axées sur l'identité, comme « personne handicapée », car elles estiment qu'elles traduisent mieux leur expérience. Elles sont handicapées par des facteurs externes et souvent incontrôlables.

Modèle relationnel social : les conditions sociales influencent le handicap, mais les limitations fonctionnelles sont réelles

Le modèle relationnel social tente de trouver un équilibre entre l'expérience personnelle du handicap et les aspects socialement construits.

Le modèle social a parfois été critiqué parce qu'il ne tient pas compte des conséquences tangibles du handicap, qui sont réelles et vécues par les personnes handicapées. Prenons l'exemple de l'escalier ou de la rampe d'accès. Si le modèle met en lumière les domaines dans lesquels nous pouvons apporter des changements, il peut aussi simplifier à l'excès l'expérience du handicap, voire l'effacer en laissant supposer qu'une fois des rampes d'accès installées, le handicap disparaît. Une telle vision risque également d'alimenter un discours prônant que le handicap est en quelque sorte négatif ou doit être caché.

Le modèle social relationnel prend en compte l'attitude des gens à l'égard du handicap après l'installation d'une rampe d'accès à l'entrée d'un bâtiment. En d'autres mots, même si la barrière physique a été supprimée grâce à une rampe, la perception des autres 'une personne ayant un handicap demeure, et le handicap lui-même aussi.

Le mot « handicap » n'est pas une insulte et ne représente qu'une facette de l'identité d'une personne. Le handicap est réel, et l'expérience de chacun est unique. Il existe d'autres modèles de handicap et de nombreuses réflexions à ce propos ainsi que sur l'accessibilité. Vous pouvez approfondir vos connaissances en faisant des recherches, en lisant et en écoutant sur le sujet, en particulier les propos des fervents défenseurs, des auteurs et des experts qui vivent un handicap.

Il n'est pas nécessaire de tout savoir sur le handicap d'une personne ni d'être un expert des opinions de la société. **Il faut avant tout réfléchir à la manière dont certaines façons de catégoriser ou d'étiqueter les handicaps et les personnes handicapées peuvent avoir un impact sur ces dernières.** L'idée que vous vous faites du handicap aura des répercussions positives ou négatives sur l'expérience d'une personne ayant un handicap et sur la manière dont vous lui offrirez des débouchés dans le sport.

Les athlètes qui s'inscrivent à votre programme peuvent avoir été confrontés à un choix limité de sports, à des attitudes condescendantes ou paternalistes, ou à une discrimination flagrante au cours de leur vie. **Vous pouvez contribuer à l'élaboration d'un programme bien pensé et à la création d'espaces positifs et valorisants.**

> ***« Pour amener les personnes ayant un handicap à participer, il faut des modèles. »***
>
> CARLA QUALTROUGH,
> double paralympienne en paranatation, ministre des Sports et de l'Activité physique

03

Copyright © Angela Burger / Comité paralympique canadien

>>>

Des programmes de qualité et inclusifs destinés aux athlètes ayant un handicap

En tant qu'entraîneur, vous devez créer et entretenir un environnement sportif de qualité, **pour toute personne participant à votre programme**. Le sport et l'activité physique de qualité doivent être adaptés au développement des athlètes, bien encadrés, sécuritaires et inclusifs.

Le Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes en situation de handicap est une ressource gratuite qui présente les concepts clés de la participation de qualité et propose des outils pour favoriser une participation de qualité pour les participants ayant un handicap dans les programmes sportifs.

Participation de qualité

« Lorsque des athlètes ayant un handicap voient leur participation dans le sport comme étant satisfaisante et agréable et obtiennent des résultats qu'ils considèrent comme importants. »

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap (CDPP)

Des expériences sportives régulières et de qualité mènent à une participation de qualité. Une expérience de qualité peut revêtir des significations différentes d'une personne à l'autre. Cependant, le Plan met en avant six éléments constitutifs qui contribuent à une expérience de qualité.

L'accès à des programmes inclusifs de qualité est non seulement un avantage pour les participants ayant un handicap, mais aussi un droit.

Les 6 éléments constitutifs d'une expérience de qualité

« Concentrez-vous sur ce que les athlètes peuvent faire. Leurs façons de faire n'ont pas à ressembler à celles des autres personnes pratiquent l'habileté ou le sport, mais doivent fonctionner pour eux. »

DARDA SALES,
double paralympienne canadienne en paranatation et en basketball en fauteuil roulant, entraîneure en paranatation.

Autonomie
Etre indépendant, avoir le choix et le contrôle

- Demander aux athlètes comment répondre au mieux à leurs besoins ou apporter des ajustements.
- Laisser les athlètes choisir l'habileté ou la technique qu'ils jugent la plus pertinente à renforcer.
- Aider les athlètes à fixer des objectifs atteignables et personnels.

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

- Comprendre les besoins et les objectifs des athlètes et adapter l'entraînement en conséquence.
- Établir une relation solide avec les athlètes de votre programme.
- Reconnaître les contributions de tous les membres du groupe.

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

- Collaborer avec les athlètes et trouver des ressources pour rendre les activités stimulantes.
- Proposer des activités adaptées à différents niveaux d'habileté ou d'aptitude.
- Réaliser régulièrement des tests de conditions physiques ou d'habileté ou enregistrer les progrès des athlètes.

Engagement
Vivre le moment présent et être concentré, absorbé et passionné

- Utiliser de l'équipement adapté aux besoins des participants.
- Ajouter de nouvelles activités ou de nouveaux jeux aux séances pour maintenir l'intérêt des athlètes.
- Créer une compétition amicale entre athlètes et bénévoles ou membres du personnel afin d'encourager les participants à mettre en pratique de nouvelles habiletés.

Maîtrise
Ressentir un sentiment de réussite et de compétence

- Suivre des formations et obtenir des certifications dans votre sport.
- Fournir aux athlètes un journal d'entraînement pour qu'ils consignent leurs progrès et notes.
- Offrir aux athlètes la possibilité d'apprendre de leurs pairs.

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

- Attribuer des rôles à des membres du groupe ou créer des rôles que les participants peuvent choisir de jouer (p. ex. capitaine d'équipe, responsable de l'équipement, coordinateur des événements sociaux).
- Offrir aux membres de la famille et aux tuteurs la possibilité de s'impliquer dans des organismes ou des activités sportives.
- S'intéresser à la vie des athlètes et se préoccuper de leur bien-être.

Copyright © photo@bogetti.com / Comité paralympique canadien

En principe, il faut utiliser les six éléments constitutifs pour répondre aux besoins de tous les athlètes. Cependant, il est possible d'obtenir des résultats efficaces en ne s'appuyant que sur quelques-uns d'entre eux. Le sentiment d'appartenance est fondamental. Si un athlète ne se sent pas à sa place, il refusera probablement de participer. L'appartenance est un besoin psychologique fondamental propre à tous.

Établissez des priorités en fonction de la mission ou de la vision de votre organisme et des besoins de la majorité de vos athlètes. Il est sans doute plus efficace de bien mettre en œuvre les éléments les plus importants pour la majorité des athlètes du programme que tous les intégrer mais de la mauvaise façon.

Les six éléments constitutifs d'une expérience de qualité doivent s'appuyer sur des **environnements physiques, sociaux et des programmes sécuritaires, accueillants et inclusifs.**

« Même si au départ un enfant semble réticent à participer, voire récalcitrant, persévérez. Avec de la patience, de la positivité et une approche collaborative, de nombreux jeunes athlètes neurodivergents gagneront en confiance et comprendront mieux les routines et les attentes. Et lorsqu'ils apprennent à aimer un sport qui correspond à leurs intérêts et à leurs forces, ils s'épanouissent. »

JEANNIE ROHR,
directrice de la formation des entraîneurs à Tennis BC.

Pour en savoir plus, consultez les ressources suivantes :

Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes en situation de handicap

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

Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant une déficience intellectuelle

Inclusion proactive

La ressource Devenir para-prêt, conçue par le Steadward Centre de l'Université de l'Alberta est un guide d'introduction à l'intention des entraîneurs et des administrateurs de clubs. Il vise à leur donner les connaissances, la confiance et les outils nécessaires pour adopter des pratiques d'inclusion proactives.

Elle propose cinq principes pour encadrer les réflexions de tous les acteurs sportifs sur la manière de proposer des expériences sécuritaires et de qualité à tous les athlètes ayant un handicap.

> ***« Les connaissances et la planification sont importantes. Il faut être à l'aise avec l'athlète et sa famille. Plus l'athlète se sent à l'aise, plus il ou elle s'ouvre à vous. »***
>
> TOM HAINEY,
> triple paralympien en paranatation,
> entraîneur de club

Aperçu des cinq principes du cadre Devenir para-prêt

1. Être proactif :

- Planifiez l'inclusion. **Prenez l'initiative** d'améliorer l'inclusion dans votre programme en anticipant les besoins.
- Tout le monde bénéficie d'une approche inclusive.

2. Intégrer les points de vue et les choix des personnes ayant un handicap :

- Mettez la communauté des personnes ayant un handicap au centre de la création de programmes inclusifs.
- **Impliquez des personnes qui ont de l'expérience à toutes les étapes** d'élaboration et de prestation du programme et des séances d'entraînement.
-

3. Agir de façon réfléchie et délibérée :

- Vous pouvez exercer une influence positive; pour améliorer l'inclusion, il faut **du temps et un engagement continu.**
- Vos attitudes et comportements influencent l'inclusion des personnes en situation de handicap dans votre contexte.

4. Le handicap n'est qu'une facette de l'identité de la personne :

- Tenez compte de l'intersectionnalité : les personnes ayant un handicap ont des **parcours, vécus et points de vue diversifiés.**

5. Le handicap est un concept social et les limitations s'inscrivent dans un continuum :

- Même si plusieurs personnes ont une déficience en apparence similaire, chacune la vit très différemment.
- **Le handicap est une construction sociale** et peut varier selon les interprétations socio-culturelles et individuelles.

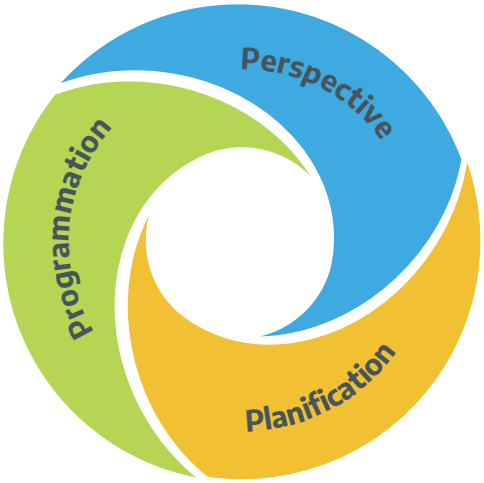
Le cadre Devenir para-prêt offre également des pistes de réflexion pour inspirer la prise de décisions, ainsi que suggérer des processus à mettre en œuvre et des concepts à appliquer dans votre environnement de coaching. Trois grands axes sont mis de l'avant à cet effet :

Perspective

Planification

Programmation

L'un des objectifs du cadre Devenir para-prêt est de vous permettre de toujours réfléchir à votre programme et de passer en revue les concepts afin de vous perfectionner et de vous améliorer continuellement. Des exemples sont proposés à la page suivante et vous pouvez en savoir plus dans la ressource Devenir para-prêt.



Programmation

Mettre l'accent sur la collaboration, la variété et le choix dans sa pratique :

- Misez sur le coaching axé sur l'athlète pour concevoir conjointement des séances d'entraînement et des expériences sportives (p. ex. coaching réciproque).
- Mettez l'accent sur la création d'expériences de qualité collaborant étroitement avec l'athlète et en appliquant vos connaissances professionnelles, sur le sport et sur la situation de handicap.
- Familiarisez-vous avec des cadres d'adaptation pour (re)penser la conception des séances d'entraînement dans votre pratique.

Planification

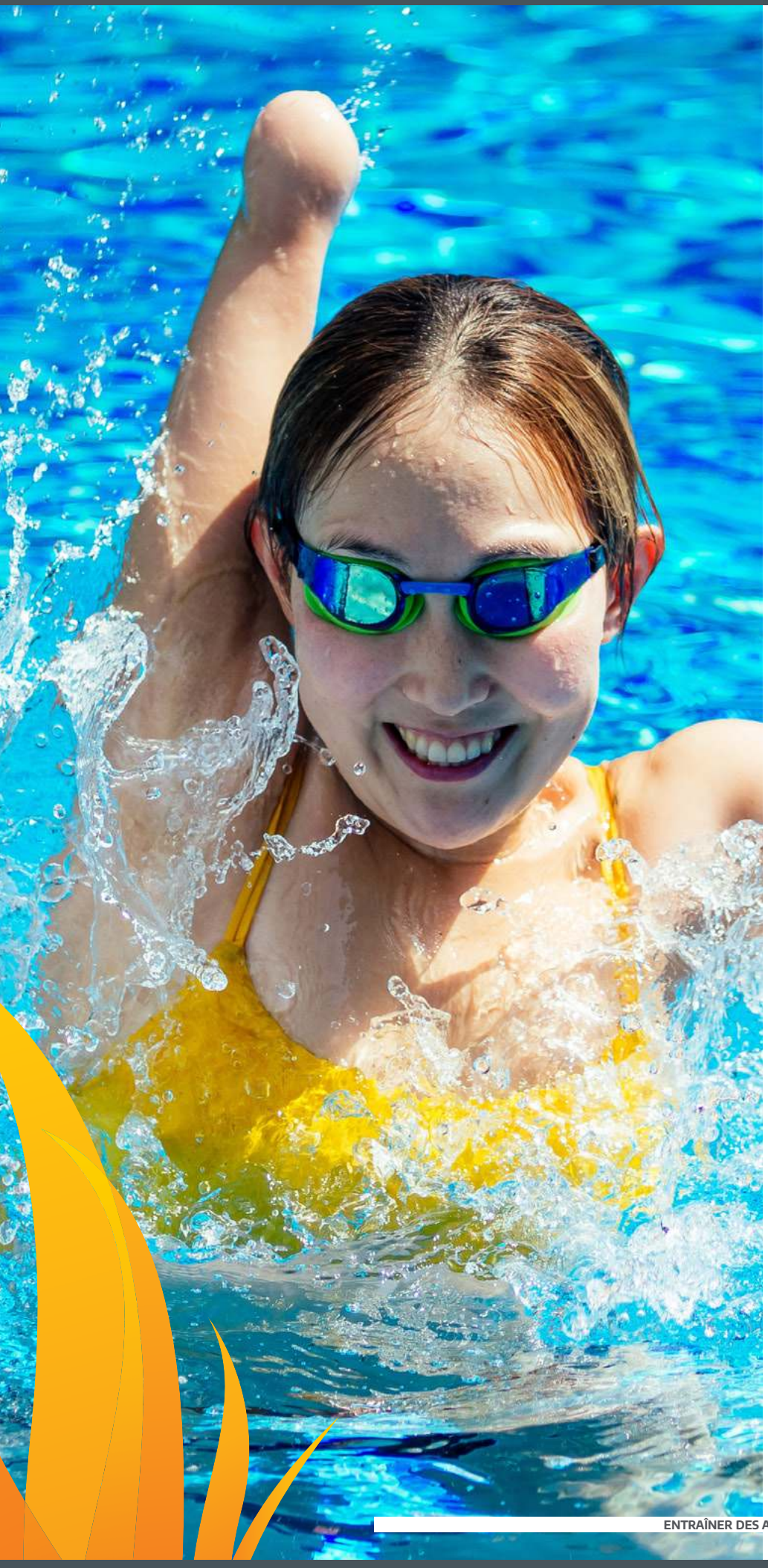
Planifier une expérience sécuritaire de qualité pour tous :

- Examinez l'accessibilité de vos installations pour cibler tout obstacle potentiel.
- Examinez vos contenus promotionnels actuels (brochures, site Web, médias sociaux, etc.) et repérez les endroits où vous pourriez améliorer la formulation ou inclure des photos afin de permettre aux gens de comprendre que votre club ou programme est ouvert aux athlètes ayant un handicap. Ne présumez pas que les athlètes vont simplement se présenter!
- Communiquez avec au moins 3 organismes dans votre communauté qui pourraient aider votre club à approcher et soutenir des athlètes ayant un handicap.

Perspective

Remettre en question vos idées préconçues :

- Comprenez votre vision du handicap, du sport et de la société.
- Rédigez une réflexion personnelle sur votre façon de voir le handicap et de mettre en place une approche inclusive dans votre pratique.
- Travaillez avec le conseil d'administration ou l'équipe de gestion du club pour créer un énoncé d'engagement en matière d'inclusion.



Les objectifs et les motivations des gens à participer sont très diversifiés. Les clubs et les entraîneurs doivent être proactifs et clairs quant à la manière dont ils peuvent ou non soutenir tous les athlètes.

Vous pouvez avoir des conversations sur une base régulière avec les athlètes dans votre contexte pour mieux les connaître, les aider à atteindre leurs propres objectifs et à apprécier leur expérience dans le sport.

Le cheminement d'une personne ayant un handicap vers la réalisation de ses objectifs sportifs n'est pas forcément le même que celui de ses pairs sans handicap. Elle peut les atteindre en travaillant avec ses entraîneurs pour concevoir un parcours différent qui répond à ses besoins.

« N'ayez pas peur de lancer des défis aux personnes qui ont un handicap. Ne craignez pas de leur poser des questions au sujet de leur handicap. Et n'hésitez pas à changer votre approche afin d'être en mesure de comprendre ce à quoi elles sont confrontées. »

JAMES HOOD,
directeur, haute performance, Canada Équestre

>>>

Apprendre sur les objectifs et les besoins uniques de chaque personne

L'interaction est un processus interpersonnel dynamique déployé dans un but bien défini, par lequel l'entraîneur établit un lien avec les autres afin de communiquer, d'enseigner, de diriger, d'intervenir ou de gérer efficacement. Elle a une incidence importante sur l'environnement social (**l'aspect humain du programme**) et favorise une expérience sportive sécuritaire, accueillante et de qualité.

Entraîner des athlètes ayant un handicap est une formidable occasion d'améliorer vos compétences en interaction!

« Il faut vraiment apprendre à connaître la personne et son handicap. Élargissez vos horizons à propos de l'adaptation et n'oubliez pas que tout sport et toute séance d'entraînement peuvent être adaptés en fonction des besoins de l'athlète. C'est une simple question d'apprentissage. »

DEAN KOZAK,
quadruple paralympien, équipe canadienne de goalball

Apprendre à connaître les athlètes

Chaque personne présente des différences qui influencent sa manière de pratiquer et de concevoir le sport. L'expérience de chaque athlète comprend donc une combinaison particulière des éléments suivants :

- Facteurs socioéconomiques
- Expériences de vie et autres facteurs
- Stade de développement
- Santé
- Handicaps et déficiences
- Orientation sexuelle
- Habiletés
- Motivation interne pour le sport
- Intelligence émotionnelle
- Santé mentale
- Identité et expression de genre
- Race et contexte culturel
- Sexe assigné à la naissance

© Association canadienne des entraîneurs, 2022

Lorsqu'un athlète participe à votre programme, vous devez disposer de suffisamment de renseignements sur ses objectifs et ses besoins. Voici quelques exemples de questions à poser :

- As-tu déjà pratiqué un ou des sports? Si oui, lesquels et à quel niveau?
- As-tu déjà travaillé avec un entraîneur? Si oui, qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Quels sont tes objectifs dans le sport?
- Comment préfères-tu recevoir de la rétroaction et parler de tes progrès?
- Si un handicap est visible : Quel est ton handicap?
- S'il n'y a pas de handicap visible : As-tu un handicap, une condition médicale, une limitation ou des besoins particuliers?
- Existe-t-il des mesures d'adaptation spécifiques qui t'aideraient à participer pleinement et en toute sécurité?
- Y a-t-il des activités ou des exercices que tu n'es pas à l'aise de faire?
- Utilises-tu des appareils d'aide techniques ou de l'équipement adapté?
- Souhaites-tu nous faire part de préoccupations ou as-tu des questions concernant la participation à notre programme?

> ***« Soyez honnête, concentrez-vous sur le sport en tenant compte de la personne et faites preuve de patience. »***
>
> CATHY CADIEUX, ancienne cheffe de la direction de Rugby en fauteuil roulant Canada

Les athlètes sont votre principale priorité, mais ils ne sont pas les seuls dont vous devez tenir compte. Certains peuvent être accompagnés d'un proche, d'un partenaire d'entraînement ou d'un conjoint. Peu importe qui est cette personne, discutez avec elle et l'athlète pour définir le type d'expériences qu'elle peut vivre dans le cadre du programme et la manière dont vous interagirez avec elle.

Inclusive Sport Design a élaboré un formulaire que vous pouvez utiliser pour mieux connaître vos athlètes et leurs besoins[1], il

Formulaire pour répondre aux besoins des participants

Inclusive Sport Design

Nom du club ou du programme	Nom de l'entraîneur ou de l'instructeur	Date

Nom complet du participant	Âge	Nom complet du parent ou du tuteur

Téléphone	Courriel

Quels sont vos objectifs avec le sport?	Quelle est la meilleure façon de communiquer entre nous?

Comment puis-je vous aider à pratiquer pleinement votre sport?	De quel équipement modifié ou particulier avez-vous besoin pour participer pleinement?

Quels sont les aides que vous avez en général qui pourraient aussi simplifier votre participation?	Y a-t-il quelque chose qui limite votre capacité à exercer les compétences et les activités sportives?

Que dois-je savoir pour que vous puissiez participer à un sport en toute sécurité?	À qui d'autre puis-je parler pour mieux comprendre votre situation et vos besoins en matière d'aide?

Que devrais-je savoir d'autre pour vous aider à participer pleinement au sport et à atteindre vos objectifs?

inclusivesportdesign.com

© Inclusive Sport Design

1 Reproduit avec l'autorisation d'Inclusive Sport Design

Conseils en communication

L'athlète est l'expert en ce qui concerne ses objectifs, ses besoins et ses capacités. Écoutez-le et travaillez avec lui pour élaborer des plans en vue d'une participation agréable et de qualité à votre programme.

Il est important de **s'adresser directement à l'athlète**, et non à la personne qui l'accompagne. Si son accompagnateur doit l'aider à communiquer, l'athlète ou l'accompagnateur vous le fera savoir.

Utilisez un langage centré sur la personne. Soyez respectueux et mettez l'accent sur la personne et non sur le handicap. Ainsi, quand vous parlez d'une personne ayant un handicap, employez des expressions qui désignent d'abord la personne : « une personne qui… », « une personne ayant… », « une personne qui a… ».

Il existe toutefois des exceptions…

Certaines personnes et certains groupes choisissent par exemple de s'identifier comme sourds ou aveugles. Écoutez la façon dont la personne se décrit et adoptez le même langage (exemple : autiste ou personne ayant un trouble du spectre de l'autisme).

Quoi qu'il en soit, les gens préfèrent généralement être appelés par leur nom!

Certains athlètes peuvent vivre des défis avec la communication verbale. Par exemple, des séquelles d'un accident vasculaire cérébral, l'épilepsie, des troubles du traitement cognitif, une perte auditive partielle ou des déficits des fonctions exécutives peuvent tous entraîner des difficultés de compréhension verbale stables ou variables.

- Rappelez-vous que l'élocution ou les techniques de communication ne sont pas une indication des capacités cognitives ou intellectuelles.
- Il est normal d'avoir parfois du mal à comprendre quelqu'un. Donc, demander à un athlète de répéter ou de reformuler n'est pas un problème. Votre ton est essentiel. Tout signe de frustration sera perçu négativement. Adoptez un ton neutre et faites preuve d'une sincère curiosité.
- Lorsque vous utilisez de nouvelles méthodes de communication avec des athlètes, ou si vous avez des difficultés à comprendre quelqu'un, confirmez que vous avez bien compris en répétant ce que vous avez entendu.
- Ne faites surtout pas semblant d'avoir compris. Au fil du temps, vous trouverez probablement un bon modèle d'interaction qui vous convient à tous les deux.
- Si un athlète utilise un tableau de communication (un tableau physique ou numérique avec des symboles, des lettres ou des mots), familiarisez-vous avec l'outil et apprenez à communiquer efficacement avec lui. L'apprentissage peut prendre du temps!

Certains athlètes ayant de bonnes aptitudes en communication verbale peuvent tout de même utiliser des supports visuels pour composer avec la prévisibilité, l'organisation et la structure.

« Apprenez à connaître la personne. Chaque personne sur le spectre de l'autisme a des besoins différents. Les supports visuels sont essentiels pour certains. D'autres ont besoin d'anticiper les défis sensoriels et de les réduire. Apprenez à connaître votre athlète et adaptez votre entraînement à ses besoins. »

KATIE ASHLEY,
coordonnatrice de programme, Canucks Autism Network

Si un athlète est accompagné d'un animal de soutien ou d'un chien-guide, n'oubliez pas que l'animal travaille : il ne faut pas le flatter ni le distraire. Il peut porter un harnais lorsqu'il est en « mode travail », mais il faut toujours demander la permission au propriétaire avant de le toucher ou de lui parler.

Si vous parlez avec un athlète en fauteuil roulant et que vous n'en utilisez pas vous-même, asseyez-vous pour être à la hauteur de son regard. Il est préférable de s'asseoir, si possible, puisque se pencher, surtout pendant de longues périodes, peut être inconfortable.

Accordez à chacun un espace personnel approprié tout en tenant compte des aides à la mobilité comme les fauteuils roulants, les cadres de marche ou les cannes. Si vous aidez un athlète à utiliser de l'équipement sportif ou à effectuer une manœuvre qui nécessite un soutien plus direct, demandez-lui d'abord son accord, puis suivez ses directives. Par ailleurs, discutez avec des athlètes expérimentés et demandez-leur de vous aider à trouver le meilleur plan pour les nouveaux athlètes qui ne sont pas sûrs d'eux.

Demandez toujours à une personne si elle a besoin d'aide avant d'intervenir. Attendez et respectez sa réponse.

Vous pouvez préparer le terrain pour une participation de qualité en comprenant le profil global de chaque athlète, ses objectifs et ses besoins particuliers et en établissant une communication efficace.

Apprendre auprès d'athlètes ayant une expérience de handicap est l'une des étapes cruciales du développement des entraîneurs. **Or, il est tout aussi important de rechercher et d'exploiter les autres opportunités d'apprentissage. Mettre trop de poids sur les épaules des athlètes peut être contraignant et lourd pour les athlètes**, en particulier pour les novices qui n'ont peut-être pas les connaissances de base requises. Votre perfectionnement professionnel relève de vous, et non de votre athlète.

05

>>>

Comprendre la valeur de la participation et les obstacles

Pour les athlètes, la pratique d'un sport se traduit souvent par des **bienfaits physiques**, **psychologiques et sociaux**, ce qui favorise une certaine **autonomie**. Les avantages sont manifestes à tout âge : les enfants ayant un handicap qui pratiquent une activité physique s'intègrent mieux, ont de meilleures capacités physiques et se sentent globalement mieux dans leur peau. Les athlètes ayant un handicap se disent **extrêmement satisfaits d'avoir pris part à un sport** et d'avoir eu l'occasion d'être autonomes. D'autres parlent de **liens d'amitié** et **du renforcement des compétences de communication.**

Entraîneurs et athlètes bénéficient de nombreux avantages à s'engager dans le sport et l'activité physique. Cependant, plusieurs facteurs peuvent restreindre la participation. Parfois appelés « barrières », de tels obstacles nuisent particulièrement aux personnes ayant un handicap par rapport aux personnes sans handicap.

> ***« Arrêtez de voir des limites chez les jeunes. Nous pouvons tous réaliser notre potentiel si on nous donne une chance. Si vous mettez l'accent sur ce que nous POUVONS faire, vous verrez de grandes réalisations. Nous apprenons différemment, mais nous pouvons apprendre rapidement! »***
>
> JAYDEN RUDGE,
> athlète autiste

Il se peut que vous ne contrôliez pas tous les aspects du programme dans lequel vous travaillez ou faites du bénévolat. Cependant, prendre conscience des difficultés que les athlètes peuvent rencontrer lorsqu'ils accèdent au milieu sportif peut vous aider à réfléchir à la manière de trouver des solutions, ou simplement à faire preuve d'empathie, d'une bonne écoute et d'une volonté de voir la réalité du point de vue de l'athlète.

Voici certains obstacles les plus rapportés par les personnes handicapées lorsqu'il s'agit d'accéder au sport et à l'activité physique :

- Manque d'entraîneurs qualifiés et expérimentés pour travailler avec eux.
- Réticence des entraîneurs à intégrer des athlètes handicapés dans leur milieu sportif.
- Accès à et coût de l'équipement sportif spécialisé.
- Soutien familial limité en raison d'un stress élevé, d'un manque de temps ou de moyens financiers.
- Environnement naturel et infrastructure (conditions météorologiques, sol inégal, absence de rampes, etc.).

Les obstacles tendent à **augmenter** à mesure que les enfants vieillissent et qu'ils souhaitent explorer des réseaux plus vastes avec moins de soutien parental.

Des difficultés dans l'un ou l'autre de ces domaines peuvent conduire à des expériences négatives ou même décourager les gens d'essayer un sport. Explorons d'autres obstacles qui affectent l'accessibilité au sport pour les athlètes ayant un handicap et, plus important encore, la manière dont ils peuvent être surmontés.

L'ACCÈS À DES PROGRAMMES INCLUSIFS DE QUALITÉ EST NON SEULEMENT UN AVANTAGE,

MAIS AUSSI UN DROIT
POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Accessibilité

L'accessibilité peut être définie comme la « pratique consistant à rendre les informations, les activités et les environnements sensés, significatifs et utilisables pour le plus grand nombre de personnes possible. »
— Government of Canada; Agence canadienne de développement économique

Certains lieux, espaces et programmes accessibles et sans barrières initialement conçus pour répondre aux besoins des personnes ayant un handicap, profiteront en fait à bien d'autres personnes. L'amélioration de l'accessibilité profite à tous!

Par exemple, les bateaux-pavés, qui sont des bordures aménagées sur les trottoirs pour accéder à la chaussée, ont été conçus pour que les personnes en fauteuils roulants puissent circuler en toute sécurité. Cependant, les familles qui utilisent des poussettes, les personnes âgées et toute personne avec un sac à roulettes en profitent également. Vous pouvez également remarquer des améliorations de la texture de ces bordures abaissées qui les rendent plus accessibles aux personnes ayant une déficience visuelle.

Le sous-titrage est un autre exemple de conception accessible qui profite à tous. L'outil a été conçu pour aider la communauté de personnes sourdes et malentendantes à regarder la télévision. Plusieurs personnes bénéficient de l'utilisation du sous-titrage; il n'est pas réservé qu'aux personnes ayant un handicap.

Dans le sport spécifiquement, l'accessibilité sous-entend par exemple qu'un joueur de volleyball assis peut accéder au bâtiment et à l'espace d'entraînement pour une séance d'entraînement de l'équipe nationale, ou qu'un paranageur peut se changer et se préparer pour sa compétition grâce à des bancs plus larges ou rembourrés dans les vestiaires.

Bien que de nombreux endroits deviennent plus accessibles, des obstacles persistent. Qu'il s'agisse de collectivités en manque de ressources pour des infrastructures accessibles, de vieux quartiers des villes conçus sans tenir compte des besoins d'accessibilité, ou du climat hivernal canadien, les personnes ayant un handicap doivent constamment vivre dans un monde inaccessible et s'y adapter.

Une meilleure compréhension des besoins en accessibilité de vos athlètes vous aidera, vous et ces derniers, à lutter ensemble contre l'inaccessibilité. Cela commence par une conversation, car les besoins sont différents pour chacun.

Obstacles à l'accessibilité

La plupart des obstacles à l'accessibilité peuvent être classés en cinq catégories de facteurs : physiques, attitudinaux, organisationnels, informationnels et technologiques.

Les catégories ne sont pas indépendantes les unes des autres! Elles se recoupent et influencent l'expérience d'un individu qui participe aux activités désirées.

OBSTACLES PHYSIQUES

Les obstacles physiques sont des infrastructures construites qui causent l'exclusion des personnes ayant un handicap.
Voici quelques exemples dans le sport :

- Des guichets trop élevés entravant les interactions des personnes en fauteuils roulants avec le personnel des centres de loisirs.
- Des douches de vestiaires sans banc pour les athlètes ayant des problèmes d'équilibre.
- Des signalisations des salles sans braille.

L'accessibilité n'était pas au premier plan lors de la conception de nombreux bâtiments, alors il est maintenant nécessaire de faire des réaménagements pour réduire les obstacles. La tâche peut s'avérer difficile, car il est généralement plus coûteux d'apporter des modifications à des espaces et des lieux existants. Les nouveaux bâtiments sont généralement soumis à des normes d'accessibilité, mais celles-ci ne répondent pas forcément aux besoins de tous.

Transport

Tous les athlètes ont des besoins de transport différents, en fonction de leur lieu de résidence et de leur accès à un véhicule ou à des transports publics fiables. Le transport est un enjeu d'accessibilité commun à toutes les catégories de handicap, tant dans le sport qu'au quotidien. Un participant peut avoir des restrictions de conduite ou ne pas conduire pour plusieurs raisons. Certaines conditions peuvent être contextuelles ou temporaires (par exemple, les conditions de luminosité, les crises d'épilepsie, la fatigue, etc.).

Recueillez des renseignements sur les moyens de déplacement de chaque athlète dans le cadre du programme ou des séances d'entraînement régulières. L'information vous aidera à cibler les besoins en matière d'accès et à planifier adéquatement votre programme.

Une personne qui ne peut pas conduire utilisera probablement les transports en commun et, dans certains cas, devra faire du covoiturage. Les lieux ou les programmes situés dans des endroits où les transports en commun ne sont pas facilement accessibles peuvent limiter la capacité de l'athlète à arriver à l'heure. Les obstacles peuvent également provoquer un stress et une fatigue excessifs. Vous pouvez atténuer les conséquences en en tenant compte lors du choix des installations (si possible) et de la conception des programmes.

Comment pouvez-vous soutenir les athlètes?

- D'autres coéquipiers pourraient-ils apporter leur contribution en offrant du covoiturage?
- Existe-t-il du financement pour d'autres options lorsqu'aucun autre moyen n'est disponible (par exemple, un fonds pour payer les taxis en cas de panne ou de retard d'autobus)?
- Pourriez-vous modifier l'heure de la séance d'entraînement pour permettre à un parent ou à un tuteur de conduire l'athlète en fonction de son emploi du temps?
- Les adultes de votre programme disposent-ils d'un réseau de soutien? Attention à vos suppositions et à vos attentes! Contrairement aux enfants, les adultes ont souvent plus de difficultés à trouver un moyen de transport fiable.

Une telle approche peut aider à alléger le fardeau organisationnel, qui est fréquemment ressenti par les personnes ayant un handicap, car de nombreux aspects de leur vie nécessitent une planification minutieuse.

Autobus accessibles

Les services d'autobus accessibles offerts aux personnes ayant un handicap ne sont pas toujours le meilleur choix. De nombreuses restrictions en limitent l'accès. En général, il faut faire une réservation au moins deux jours à l'avance et toute modification de votre programmation régulière peut avoir une incidence sur le transport d'un athlète qui utilise ce type de service.

Véhicules adaptés

Certaines personnes qui ont un handicap physique et conduisent peuvent avoir besoin d'un véhicule adapté dont la modification est coûteuse. Cette option peut donc être un obstacle et certaines personnes optent plutôt pour les transports publics.

Les personnes qui disposent d'un véhicule adapté peuvent parfois devoir compter sur d'autres pour le conduire. Il est également important de tenir compte de l'accessibilité des stationnements sur les lieux de compétition ou d'entraînement. Si plusieurs athlètes de l'équipe ont besoin d'un stationnement accessible, pensez à prendre des dispositions préalables pour vous assurer que plusieurs places sont disponibles. N'oubliez pas de veiller à ce que les places accessibles soient déneigées et entretenues en hiver.

Transport de l'équipe

L'équipe devra peut-être réserver un bus ou une fourgonnette accessible. Le coût de cette démarche pourrait ne pas être inclus dans le budget. Vous pouvez explorer d'autres options, comme le covoiturage ou la location de plusieurs véhicules. Les athlètes ayant un handicap physique peuvent avoir besoin d'espace pour transporter leurs aides à la mobilité et leur équipement sportif. Penchons-nous par exemple sur les besoins d'une équipe de parahockey sur glace : les athlètes se déplacent avec des fauteuils roulants, des cadres de marche (ou d'autres aides à la mobilité), des luges et des sacs d'équipement. Vos décisions dépendront de la place disponible pour les personnes, les aides à la mobilité et l'équipement sportif. Pour certaines personnes, être installé dans un véhicule peut s'avérer plus difficile; il est donc important d'en tenir compte lors du choix.

Tenez compte des enjeux de transport!

En communiquant régulièrement et en explorant les différentes options, vous pouvez aider les athlètes de votre programme à surmonter de tels obstacles. La situation de chaque athlète est unique; aborder la logistique du transport avec souplesse et créativité aidera vos athlètes à accéder à votre programme.

Bâtiments, installations et lieux extérieurs

L'accès aux installations sportives a des répercussions sur la participation d'un athlète au sport. Au Canada, de nombreuses installations ne sont pas tout à fait accessibles, malgré les améliorations. Les vestiaires et les toilettes inaccessibles sont des obstacles fréquents. Les emplacements extérieurs des installations modernes de loisirs et d'entraînement (comme un lac pour un entraînement d'aviron) peuvent également créer des problèmes. N'oubliez pas qu'il peut exister des enjeux intersectionnels pour les personnes ayant un handicap. Par exemple, certains athlètes ayant un handicap peuvent avoir besoin de toilettes ou de vestiaires mixtes.

Les entraîneurs peuvent agir de manière proactive pour réduire les obstacles susceptibles d'avoir une incidence sur la participation de leur athlète ou de leur équipe. Voici quelques pistes de solution :

- Faire des recherches sur l'accessibilité des espaces d'entraînement et de compétition. S'assurer que l'espace répond aux besoins de l'équipe avant de confirmer le calendrier d'entraînement.
- Tirer le meilleur parti de l'espace d'entraînement (par exemple, réaménager l'accès avec une rampe temporaire) ou milite pour et avec l'athlète afin d'obtenir des améliorations).
- Fournir des commentaires à un site ou à un centre d'entraînement s'il ne dispose pas d'une signalisation accessible.
- Réserver des places de stationnement accessibles supplémentaires ou réorganiser l'aménagement intérieur pour faciliter l'accès.
- Choisir des espaces (des vestiaires ou des salles de réunion) qui répondent aux besoins d'accessibilité des athlètes.
- Poser des questions et plaider en faveur de l'amélioration de l'accessibilité des installations lors de l'inscription aux compétitions.

L'accessibilité des sites et des installations devient un défi plus important lorsqu'il s'agit de sports de plein air, où l'environnement et le paysage risquent de limiter l'accès. Par exemple, dans un sport nautique comme l'aviron ou la planche, les quais peuvent ne pas être accessibles en raison de la profondeur du cours d'eau. Parfois, il faut trouver des solutions pratiques plutôt que des solutions parfaites.

Obtenir le maximum de renseignements de la part de l'athlète favorise l'élaboration d'un plan de soutien à l'accessibilité. Une collaboration étroite entre entraîneur et athlète favorise de meilleurs résultats.

L'objectif est d'aider l'athlète à être aussi autonome que possible, tout en préservant sa dignité.

OBSTACLES ATTITUDINAUX

Les **obstacles attitudinaux** sont des préjugés et des comportements qui excluent les personnes ayant un handicap. Ils découlent souvent d'un manque de compréhension et sont fréquemment perpétués inconsciemment.

Dans le sport, de tels obstacles peuvent se manifester par une barrière physique, qui sous-entend des **préjugés capacitistes**. Dans certains arénas, l'accès aux gradins (ou aux places assises pour regarder) est facile et sans obstacle, mais l'accès aux espaces destinés aux athlètes (comme l'entrée au niveau de la patinoire ou les vestiaires) est limité ou inexistant. Cela sous-entend que les personnes ayant un handicap regardent les sports, mais n'en pratiquent pas, ce qui envoie le message qu'elles n'ont pas leur place dans les espaces réservés aux athlètes et ne sont pas les bienvenues.

Le **capacitisme** fait référence à des perceptions et des actions discriminatoires à l'égard d'un groupe social, en l'occurrence les personnes handicapées. Il se manifeste lorsqu'une valeur accrue est accordée à l'expérience des personnes non handicapées, qui est considérée comme optimale, ce qui reflète le peu de valeur accordée à celle des personnes handicapées. Un tel concept montre comment certains idéaux et attributs sont valorisés ou non.

La discrimination fondée sur le handicap, consciente ou inconsciente, est encore très présente dans nos systèmes sportifs aujourd'hui. Nous pouvons tous remettre en question les notions et les pratiques discriminatoires.

Pour les personnes neurodivergentes, les obstacles sont souvent liés à un manque de connaissance et de compréhension du handicap invisible. Les environnements sont inaccessibles parce que les personnes qui y travaillent ne comprennent pas les comportements qu'elles observent et peuvent les interpréter à tort comme étant inappropriés ou non coopératifs. Par exemple, un enfant athlète qui a du mal à suivre les directives du groupe ou à effectuer les transitions rapidement peut être vu comme « provocateur » ou « perturbateur ». Dans les faits, l'enfant doit être encadré d'un entraîneur qui comprend que son cerveau fonctionne différemment et que de légers ajustements dans la communication peuvent favoriser sa réussite. Ces changements (directives brèves, utilisation de supports visuels et avertissements de transition) peuvent bénéficier non seulement à l'enfant, mais aussi à tous les athlètes du groupe. La meilleure approche pour améliorer l'accessibilité pour les personnes neurodivergentes est généralement une combinaison de formation et du soutien de personnes supplémentaires.

> ***« Je ne pourrais pas vous dire combien d'entraîneurs ont d'abord refusé de travailler avec mon enfant lorsqu'ils ont appris qu'il était sur le spectre de l'autisme. Mais, avec des adaptations mineures, il les a épatés. Mon enfant participe à des compétitions de natation (contre des pairs neurotypiques), est un adepte de la planche à neige et adore jouer au hockey avec ses amis dans une équipe adaptée. Donnez une chance à ces enfants. »***
>
> ANITA RUDGE,
> parent d'un athlète autiste

Les obstacles attitudinaux peuvent avoir un impact sur tous les aspects de la participation d'un athlète et peuvent être imposés par toute personne impliquée dans l'activité (l'entraîneur, les spectateurs, les autres participants, etc.). L'éducation est le meilleur moyen de lutter contre de telles barrières.

OBSTACLES ORGANISATIONNELS

Les obstacles organisationnels ou systémiques sont des éléments d'un milieu qui discriminent ou excluent les personnes ayant un handicap d'une participation optimale.

Pensez à un rameur aveugle qui est compétent et confiant dans sa discipline. Des politiques en place peuvent exiger qu'un rameur ayant une déficience visuelle soit accompagné d'une autre personne sur l'eau. La mesure crée un obstacle pour l'athlète, car il n'est pas autonome dans son entraînement et doit compter sur les autres pour atteindre ses objectifs.

Parfois, les politiques sont en vigueur depuis longtemps. Recommander d'examiner ou de modifier des directives ou des pratiques existantes peut contribuer grandement à réduire ce type d'obstacle.

OBSTACLES INFORMATIONNELS

Les obstacles informationnels émergent lorsque les stratégies de communication ne répondent pas aux besoins des gens. C'est le cas notamment pour des handicaps sensoriels (perte de la vue, surdité ou malentendance), mais aussi pour la communication en général.

Dans le domaine sportif, un obstacle informationnel peut être provoqué par des renseignements trop complexes sur le programme (c'est-à-dire qu'ils ne sont pas rédigés dans un langage simple) pour le public. De telles barrières sont également présentes dans le cadre d'une séance d'entraînement, lorsqu'un entraîneur ne transmet pas l'information relative à une habileté ou à un exercice en utilisant différents formats (directive verbale, illustrée ou par démonstration). Transmettre trop de renseignements d'un coup peut également être problématique, en particulier pour les personnes neurodivergentes, mais aussi pour de nombreux athlètes. Une communication directe, précise et claire, offerte dans différents formats, est le meilleur moyen de surmonter ce type d'obstacle.

OBSTACLES TECHNOLOGIQUES

En général, les obstacles technologiques sont étroitement liés aux obstacles informationnels. Ils surviennent en raison de malentendus sur le mode de transmission de l'information au public visé.

Par exemple, les documents imprimés peuvent ne pas convenir à un athlète atteint d'une déficience visuelle. Vous pouvez éliminer cet obstacle en fournissant une version électronique du document, compatible avec les lecteurs d'écran. Mais attention! Tous les documents ne sont pas compatibles avec les lecteurs d'écran. De plus, lorsque vous utilisez des vidéos pour présenter des habiletés ou des stratégies à un athlète sourd ou malentendant, il est important d'intégrer le sous-titrage. De nombreuses ressources sont disponibles pour aider à réduire ces obstacles!

Déplacements

Lorsqu'il s'agit de déplacements, le degré d'assistance et les besoins d'accès varient en fonction de l'athlète. Outre les considérations logistiques ci-dessous, vous devez savoir que les déplacements peuvent avoir un impact significatif sur les activités quotidiennes de chacun. Les démarches peuvent être beaucoup plus complexes pour certaines personnes. Collaborez avec l'athlète et ses réseaux de soutien, le cas échéant, afin de vous assurer que tous les besoins sont pris en compte, et pas seulement les plus évidents.

DÉPLACEMENTS AÉRIENS

Nous vous recommandons vivement de vous renseigner sur les différentes mesures d'aide proposées par les compagnies aériennes, car elles varient.

Les athlètes ayant un handicap voyagent souvent avec divers équipements médicaux et sportifs. Appeler la compagnie aérienne à l'avance à ce propos rend le voyage plus agréable.

De nombreux athlètes ont un système de gestion des voyages en avion déjà en place. Une conversation initiale avec les athlètes est donc utile lorsque vous commencez la planification. S'ils n'ont pas encore de système en place ou s'ils n'ont jamais pris l'avion, une planification préalable avec eux facilitera le déroulement du voyage.

HÔTEL

Les athlètes peuvent avoir des préférences quant à l'aménagement d'une chambre d'hôtel (par exemple, une baignoire ou une douche). Il suffit de demander!

Souvent, les hôtels ne disposent que de quelques chambres accessibles. Si vous voyagez en équipe, vous devez accorder la priorité pour les chambres accessibles à ceux qui en ont le plus besoin.

Téléphoner à l'avance et se renseigner sur les caractéristiques des chambres accessibles (une douche à accès en fauteuil roulant, un cadre de lit plus bas) vous aidera également à prendre des dispositions.

La plupart des hébergements de vacances, comme Airbnb, ne sont pas entièrement accessibles. Cependant, en examinant les photos et en utilisant la fonction de filtrage pour l'accessibilité, vous pouvez vérifier si l'hébergement conviendra à vos athlètes et vous.

Plus vous voyagerez avec vos athlètes, plus vous prendrez l'habitude de trouver des hébergements appropriés.

Comptez sur les athlètes les plus expérimentés de votre groupe. Ils peuvent offrir aux nouveaux athlètes des conseils, des techniques et leur montrer des raccourcis. Leur mentorat est un atout incroyable pour l'équipe!

L'accessibilité au Canada s'améliore progressivement!

Bien que l'accessibilité au Canada ne soit pas parfaite, les collectivités accordent la priorité à l'amélioration de l'accès et à la réduction des obstacles pour les membres de la communauté des personnes ayant un handicap. Toutefois, la réalité est parfois différente à l'échelle internationale.

Nous vous encourageons à faire des recherches avant d'arriver dans un autre pays pour vous assurer que vos athlètes sont prêts à relever les défis qui peuvent se présenter dans des endroits inaccessibles.

>>>

Programmes dédiés aux personnes ayant un handicap

Les premières expériences sportives des athlètes devraient mettre l'accent sur le plaisir, l'apprentissage et la création d'espaces sécuritaires et accueillants. Dans les installations communautaires et éducatives, des athlètes d'âges, de sexes, de fonctions et de niveaux d'habiletés différents peuvent jouer et apprendre les uns avec les autres. De nombreux types de programmes peuvent offrir des expériences sécuritaires et de qualité aux participants; il n'y a pas de solution unique ou une « meilleure » option. Certains athlètes ont participé à des programmes sportifs avec d'autres participants handicapés ainsi qu'à des programmes mixtes.

Il existe aussi des programmes spécialisés destinés aux athlètes ayant un handicap. De telles occasions se présentent sous plusieurs formes. En fonction de la nature du handicap et des préférences personnelles, les environnements spécifiques au handicap peuvent offrir de nombreux avantages.

Types de programmes dédiés aux personnes ayant un handicap

Les programmes sportifs pour les personnes handicapées se présentent sous différentes formes et portent différents noms et descriptions. Vous pourriez rencontrer certains des termes suivants :

- **Handisport :** Terme générique utilisé pour décrire tous les types de programmes sportifs destinés aux personnes ayant un handicap. Le terme anglais Disability sport est surtout utilisé au Royaume-Uni.

- **Programme intégré :** Programme au niveau du club, dans lequel les participants avec et sans handicap s'entraînent et compétitionnent ensemble. Au Canada, les sports « intégrés », sont dirigés par un organisme national et des organismes provinciaux ou territoriaux pour les participants handicapés et non handicapés (par exemple, les programmes olympiques et paralympiques).

- **Parasport :** Le préfixe « para » vient de parallèle, ce qui signifie que des possibilités adaptées existent en marge d'activités non adaptées. Le parasport désigne tout sport auquel participent des personnes ayant un handicap et dont les règles de classification sont conformes au code de classification des athlètes du Comité international paralympique. En d'autres mots, le parasport regroupe toute discipline reconnue par le Comité. La liste est toutefois assez courte.

- **Olympiques spéciaux :** Si de nombreux programmes d'Olympiques spéciaux sont proposés dans des sports traditionnels comme le soccer, le basketball ou le ski alpin, ils le sont également dans des sports propres à l'organisme, notamment le Boccia, la raquette et le hockey en salle.

- **Sport adapté ou adaptatif :** Modifications apportées au milieu sportif pour répondre à des besoins, des capacités et des objectifs différents. Le terme adaptatif (adaptative) est plus couramment utilisé aux États-Unis.

- **Sport inclusif ou sport accessible :** Termes utilisés pour identifier un programme inclusif, mais parfois inutiles en l'absence de détails clairs et précis sur la manière dont le programme ou l'activité favorise l'inclusion ou l'accessibilité.

Vous pouvez également rencontrer des termes généraux qui s'appliquent au-delà des programmes sportifs :

- **Sans obstacle :** Se rapporte généralement aux codes de construction et est centré sur l'accès architectural ou physique. Ce terme était traditionnellement très axé sur les personnes en fauteuil roulant.

- **Conception universelle :** Parfois utilisée à tort de manière interchangeable avec l'expression « sans obstacle », la conception universelle est fonctionnelle pour le plus grand nombre de personnes possible, sans qu'elles n'aient pas à modifier leurs habitudes.

- **Sports unifiés :** Sports unifiés intègre des personnes avec et sans handicap intellectuel dans des équipes pour l'entraînement et la compétition sportive afin de promouvoir la participation et le développement social.

Les sports individuels peuvent utiliser leurs propres sous-ensembles de terminologie liés à ces termes généraux. Par exemple, Canoë Kayak Canada utilise le terme paracanoë pour décrire les disciplines du programme paralympique et a également mis en place le programme national Pagayage pour tous, destiné à tous pour les athlètes ayant un handicap intellectuel. Les gens utilisent un vocabulaire différent dans des contextes différents, et rares sont les définitions parfaites ou universellement acceptées pour l'un ou l'autre de ces termes. Pensez aux pronoms : vous ne connaissez pas le pronom de préférence d'une personne à moins qu'elle ne vous le dise. Le langage centré sur le handicap est tout aussi personnel.

Ce ne sont pas tous les athlètes ayant un handicap qui recherchent des options sportives spécialisées, ou qui parviennent à s'y adapter. C'est pourquoi tous les entraîneurs doivent être disposés à inclure et à soutenir des athlètes de tous les niveaux d'habiletés.

- Certaines personnes ayant un handicap préfèrent participer à des activités sportives traditionnelles, du niveau communautaire ou de l'initiation jusqu'au sport de haut niveau.
- La plupart des athlètes neurodivergents seront probablement plus aptes à compétitionner aux côtés de leurs pairs dans des milieux sportifs traditionnels.
- Les athlètes présentant un handicap intellectuel peuvent profiter des compétitions d'Olympiques spéciaux ou choisir le parasport.
- Les athlètes ayant un handicap physique et intéressés par la haute performance peuvent poursuivre le rêve de participer aux Jeux paralympiques.

Si un athlète manifeste de l'intérêt pour la haute performance et un cheminement de compétition est offert pour le contexte de son handicap, les entraîneurs doivent connaître les programmes locaux vers lesquels l'orienter. Une fois que l'athlète a intégré ces milieux spécifiques à son handicap, des concepts comme la classification, la catégorisation ou la division (abordés dans une autre section du manuel) deviennent pertinents. Avant cette étape, il n'est peut-être pas nécessaire de regrouper les athlètes de manière officielle ou d'avoir des conditions d'admission.

Compétitions

Certains athlètes ont des objectifs de compétition. N'oubliez pas qu'en fonction de la nature du handicap et des préférences personnelles, certains athlètes ayant un handicap (p. ex. les athlètes neurodivergents) peuvent tout à fait participer à des compétitions sportives traditionnelles. Cependant, il existe plusieurs mouvements sportifs majeurs, des cheminements de compétition et des événements qui ont évolué pour des groupes spécifiques d'athlètes ou des communautés.

Note : Les liens ci-dessous vous dirigeront souvent vers des organisations internationales ou nationales et ne sont disponibles qu'en anglais. Nous avons pensé qu'ils pourraient tout de même vous intéresser.

- **Jeux paralympiques :**
  Les Jeux paralympiques ont lieu tous les quatre ans, au même endroit et à la même période que les Jeux olympiques. Ils se déroulent parallèlement aux Jeux olympiques, comme l'indique le préfixe « para » de paralympique. Les athlètes appartenant à trois grandes catégories de handicaps physiques, visuels et intellectuels sont classifiés afin de déterminer leur admissibilité et leur catégorie sportive.
  POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LA PAGE
  https://paralympique.ca/jeux/

- **Olympiques spéciaux :** Plus de 4 millions d'athlètes ayant un handicap intellectuel et provenant des quatre coins du monde participent à des sports individuels et collectifs, s'entraînent et compétitionnent dans le cadre du programme d'Olympiques spéciaux. Des jeux mondiaux d'été et d'hiver se déroulent tous les quatre ans.
  POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE WEB
  https://www.specialolympics.ca/fr

- **Jeux Invictus :** Un événement biennal qui mise sur le sport adapté compétitif pour aider au rétablissement du personnel militaire et des vétérans internationaux blessés et malades. L'esprit des Jeux ne réside donc pas dans le sport d'élite, mais dans l'organisation d'un événement international de haut niveau dans le sport adapté, où la réadaptation de l'individu est au cœur des préoccupations. **POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LA PAGE DES** https://invictusgamesfoundation.org/

- **Jeux olympiques des sourds :** Le Comité international des sports des sourds chapeaute un ensemble d'activités sportives pour les personnes sourdes. Les Jeux olympiques des sourds sont donc des compétitions internationales quadriennales d'été et d'hiver, organisées par et pour la communauté des personnes sourdes.
  POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE WEB
  www.deaflympics.com/icsd

- **Jeux mondiaux de la Fédération internationale des sports pour personnes aveugles :** Organisée par la Fédération internationale des sports pour personnes aveugles, cette compétition multisports a lieu tous les quatre ans et rassemble les athlètes ayant une déficience visuelle.
  POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE SITE WEB
  https://ibsasport.org/ibsa-world-games/overview/

- **Sports unifiés :** Sports unifiés est un modèle offert par Olympiques spéciaux qui rassemble des athlètes avec et sans handicap intellectuel pour qu'ils s'entraînent et compétitionnent ensemble. **POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS AU** www.specialolympics.ca/fr/programmes/sports-unifies

- **Jeux mondiaux Virtus :** Virtus, anciennement Fédération internationale des athlètes ayant une déficience intellectuelle, est à la tête du mouvement des athlètes ayant un handicap intellectuel et organise des Jeux mondiaux quadriennaux qui attirent un millier d'athlètes.
  POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LA PAGE
  www.virtus.sport/about-virtus

- **Jeux mondiaux des personnes de petite taille :** Organisée par la Fédération internationale des sports pour nains l'International (Dwarf Sports Federation), cette compétition est le plus grand événement sportif pour les athlètes de petite taille. **POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LA PAGE**
  https://internationaldwarfsportsfederation.com/

World Abilitysport : World Abilitysport est né de la fusion de l'International Fédération internationale des sports pour fauteuils roulants et amputés (Wheelchair and Amputee Sports Federation) et de l'Association internationale des sports et des loisirs pour paralytiques cérébraux (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association). Les Jeux de World Abilitysport ont lieu tous les deux ans (https://worldabilitysport.org/world-abilitysport-games/overview/) et comprennent le tir à l'arc, l'athlétisme, la dynamophile, le tir, la natation, le tennis de table, l'escrime en fauteuil roulant, le rugby en fauteuil roulant et le volleyball. **POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LA PAGE** https://worldabilitysport.org/

Copyright © Dave Holland / Comité paralympique canadien

En outre, il existe de plus en plus d'options intégrées où les athlètes ayant un handicap et sans handicap participent au même événement, parfois dans des catégories distinctes et parfois dans les mêmes. La liste suivante montre des exemples de disciplines sportives intégrées :

- **Jeux d'été du Canada :**
  Para-athlétisme, paracyclisme, paranatation, natation des Olympiques spéciaux, athlétisme des Olympiques spéciaux.

- **Jeux d'hiver du Canada :**
  Basketball en fauteuil roulant (athlètes para et non para combinés), ski para-alpin, ski paranordique, patinage artistique des Olympiques spéciaux.

- **Jeux du Commonwealth :**
  Basketball 3 contre 3 en fauteuil roulant, paranatation, para-athlétisme, paracyclisme, paraboulingrin, dynamophilie, paratennis de table, paratriathlon.

Dans certaines provinces et régions, de plus en plus d'options pour le sport accessible sont offertes dans les écoles secondaires, comme des divisions pour les para-athlètes dans les compétitions ou des règles mineures permettant à ces derniers et à leurs pairs sans handicap de compétitionner ensemble (par exemple, un rebond de balle pour un joueur de tennis debout et deux rebonds pour l'adversaire en fauteuil roulant). Bien que le Canada ne dispose pas d'une structure universitaire accessible officielle, les athlètes ayant un handicap peuvent participer et ont participé à des compétitions sportives au niveau collégial et universitaire.

Classification, catégorisation et formation des divisions

Classification

Selon le Comité international paralympique, la classification permet de déterminer si les athlètes peuvent participer à un sport paralympique et comment ils sont regroupés pour la compétition. Les athlètes sont regroupés en fonction de leur degré de limitation.

Catégorisation

Comme la classification, la catégorisation garantit que les athlètes peuvent compétitionner à un niveau équivalent aux Jeux Invictus. Le système est défini par l'organisation hôte et est différent pour chaque édition.

Formation des divisions

Olympiques spéciaux utilise un processus appelé division pour que les athlètes de tous les niveaux d'habileté aient des chances égales de réussir. Les athlètes compétitionnent avec d'autres du même sexe, d'un âge similaire et d'aptitudes comparables.

Vous pouvez explorer votre sport pour savoir si des conditions d'admissibilité font partie de la structure de la compétition. Vous pourrez ainsi déterminer le bon moment pour discuter avec l'athlète, lorsqu' applicable. Cependant, méfiez-vous des idées préconçues soutenant que de telles démarches sont toujours obligatoires. Elles peuvent en fait constituer un obstacle pour les personnes qui essaient un nouveau sport. En vous informant sur les processus et les options offertes par votre sport, vous serez mieux outillé pour accueillir de nouveaux participants et soutenir les athlètes qui sont prêts à passer à l'étape suivante d'une carrière compétitive.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes propres au sport et sur la classification ou les divisions, communiquez avec votre organisme de sport national, provincial ou territorial.

Copyright © Comité paralympique canadien

>>>

Organismes qui peuvent vous aider

Organismes nationaux de sport (ONS)

https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/organismes-sportifs/nationaux.html

Représentants provinciaux ou territoriaux de la formation des entraîneurs (RPTFE)

https://coach.ca/fr/representants-provinciaux-ou-territoriaux-de-la-formation-des-entraineurs-rptfe

Organismes provinciaux ou territoriaux de sport

Alberta :
Accueil | Alberta Sport
https://albertasport.ca/

Colombie-Britannique :
BC's Accredited, Recognized & Affiliated Sports | ViaSport
https://viasport.ca/accredited-recognized-affiliated-sports-in-bc/

Manitoba :
Partenaires | Sport Manitoba
https://www.sportmanitoba.ca/fr/sport-manitoba-fr/partenaires/

Nouveau-Brunswick :
Répertoire des membres associés | SportNB
https://www.sportnb.com/fr/member_category/associate-member-directory-fr/

Terre-Neuve-et-Labrador :
Sports offerts – SportNL
https://sportnl.ca/member-sports/

Territoires du Nord-Ouest :
Organismes sportifs territoriaux | Sport North Federation
https://www.sportnorth.com/territorial-sports-organizations

Nouvelle-Écosse :
Organismes sportifs provinciaux – Sport Nova Scotia
https://sportnovascotia.ca/provincial-sport-organizations/

Nunavut :
Organismes territoriaux de sports et de loisirs | Gouvernement du Nunavut
https://www.gov.nu.ca/fr/recreation/organismes-territoriaux-de-sports-et-de-loisirs

Ontario :
Organismes provinciaux de sport et organismes multisports | ontario.ca
https://www.ontario.ca/fr/page/organismes-provinciaux-de-sport-et-organismes-multisports

Île-du-Prince-Édouard :
Nos membres – Sport PEI
https://sportpei.pe.ca/our-members/

Québec :
Fédérations de régie sportive du Québec
https://www.education.gouv.qc.ca/athletes-entraineurs-et-officiels/partenaires/federations-de-regie-sportive-du-quebec

Saskatchewan :
Adhésion – Sask Sport
https://www.sasksport.ca/about-us/membership/

Yukon :
Trouver un sport – Sport Yukon
https://www.sportyukon.com/find-a-sport

Sports paralympiques :

Sports paralympiques | Comité paralympique canadien
https://paralympique.ca/sports/

Sports d'été

- Paratir à l'arc
- Para-athlétisme
- Parabadminton
- Football à 5
- Boccia
- Paracanoë
- Paracyclisme
- Para-équestre
  Goalball
- Parajudo
- Dynamophilie
- Para-aviron
- Paratir
- Volleyball assis
- Paranatation
- Paratennis de table
- Parataekwondo
  Paratriathlon
- Basketball en fauteuil roulant
- Escrime en fauteuil roulant
- Rugby en fauteuil roulant
- Tennis en fauteuil roulant

Sports d'hiver

- Ski para-alpin
- Parabiathlon
- Ski paranordique
- Parahockey sur glace
- Parasnowboard
- Curling en fauteuil roulant

Olympiques spéciaux

Programmes | Olympiques spéciaux Canada

- Ski alpin
- Athlétisme
- Basketball
- Boccia
- Cinq quilles
- Ski de fond Curling
- Patinage artistique
- Hockey en salle
- Unihockey
- Golf
- Gymnastique rythmique
- Dynamophilie
- Patinage de vitesse courte piste
- Raquette
- Soccer
- Softball
- Natation
- Dix-quilles

Autres organismes

Note : Les liens ci-dessous vous dirigeront souvent vers des organisations internationales ou nationales et ne sont disponibles qu'en anglais. Nous avons pensé qu'ils pourraient tout de même vous intéresser.

Organisme	À propos de l'organisme	Page Web
Alliance de vie active pour les Canadiens ayant un handicap	Formations et ressources pour favoriser l'intégration des personnes ayant un handicap dans les activités physiques et récréatives.	https://ala.ca/fr/resources
Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir	Promotion et soutien de la santé, de l'éducation physique et des loisirs au Canada par la défense des intérêts, le perfectionnement professionnel et la mise à disposition de ressources.	https://eps-canada.ca/
Association canadienne des sports pour aveugles	Au service des personnes aveugles, malvoyantes, sourdes-aveugles ou aveugles avec des handicaps supplémentaires, ainsi que de leur famille et des autres personnes qui les soutiennent. L'association est l'instance nationale régissant le goalball.	https://canadianblindsports.ca/fr
Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux	Soutien aux athlètes atteint de paralysie cérébrale dans un éventail de sports; instance nationale régissant le Boccia.	https://ccpsa.ca/fr/
Association des sports des sourds du Canada	Promotion et soutien du développement du sport pour la communauté de personnes sourdes et malentendantes au Canada.	https://assc-cdsa.com/fr/
Comité paralympique canadien	Soutien aux athlètes paralympiques canadiens et promotion du mouvement paralympique au Canada.	https://paralympique.ca/
Canucks Autism	Programmes sportifs et récréatifs offerts toute l'année aux personnes autistes et à leurs familles.	https://www.canucksautism.ca/
Dwarf Athletic Association of Canada	Réseau, soutien sportif et renseignements pour les personnes atteintes de nanisme, ainsi que leurs familles et amis, tout au long de leur vie et partout au Canada.	https://daaca.ca/
Sport Canada	Leadership et financement pour maintenir un système sportif canadien robuste qui permet aux Canadiens et Canadiennes de passer des premières expériences sportives à l'excellence de la haute performance.	https://www.canada.ca/fr/services/culture/sport.html
Le Steadward Centre	Centre pour personnes ayant un handicap offrant des programmes d'activité physique, sportive et d'entraînement physique.	https://www.ualberta.ca/steadward-centre/index.html

>>>

Handicaps à connaître

Préface

La présente section propose un aperçu de différents handicaps. N'oubliez pas que les handicaps sont individuels, complexes et susceptibles de fluctuer ou évoluer. Deux personnes ayant le même handicap peuvent ne pas vivre les mêmes impacts ou les mêmes expériences. Comme le mentionnent les sections précédentes, les répercussions d'un handicap sur la participation sportive seront influencées par l'environnement physique et social et par le programme. Les personnes peuvent également avoir plusieurs handicaps. Des handicaps coexistent avec des troubles de la santé mentale ou d'autres handicaps (par exemple, 70 % des personnes sur le spectre de l'autisme ont également reçu un diagnostic de TDAH ou d'anxiété).

Néanmoins, il peut être pertinent d'apprendre quelques notions de base sur les différents handicaps et sur certains des impacts les plus courants sur la pratique du sport. Cela peut aider à réfléchir aux expériences individuelles, poser les bonnes questions et favoriser des environnements sportifs sains et sécuritaires. Bien qu'il soit toujours important d'apprendre à connaître chaque athlète en tant que personne, s'informer sur différents handicaps peut alléger la charge qui leur incombe pour tout expliquer.

Les athlètes peuvent présenter un handicap congénital ou acquis. Un **handicap congénital** est présent à la naissance ou apparaît à la petite enfance, tandis qu'un **handicap acquis** résulte d'une blessure ou d'une maladie après la naissance.

Les handicaps peuvent être visibles; par exemple, un athlète qui se déplace en fauteuil roulant. Or, d'autres peuvent être invisibles; par exemple, vous ne pouvez savoir simplement en regardant quelqu'un s'il est neurodivergent, malvoyant, malentendant ou épileptique. Apprendre à connaître les participants est la meilleure façon de connaître leurs différences fonctionnelles.

La présente section aborde différents handicaps et comporte parfois un vocabulaire médical. L'objectif est d'être précis sur ce qui touche l'athlète afin que vous et ce dernier ayez des conversations claires et franches pour créer des environnements sécuritaires et adaptés à son développement. La liste n'est cependant pas exhaustive. La section est surtout un point de départ; les athlètes connaissent le mieux leur propre corps et leurs objectifs.

« Utilisez la communication et la sensibilisation pour bien comprendre les différences entre les divers handicaps. »

OZZIE SAWICKI,
ancien entraîneur de l'équipe nationale de ski para-alpin et para-athlétisme

Handicaps cognitifs

La cognition fait référence à un large éventail d'aptitudes, de capacités et d'habiletés. Les handicaps cognitifs englobent les déficits d'apprentissage et les faibles scores de quotient intellectuel (QI).

- Handicap intellectuel : Caractérisé par des déficits des fonctions intellectuelles et du comportement adaptatif, qui ont un impact sur l'apprentissage, le raisonnement et la résolution de problèmes.
- Trouble d'apprentissage : Difficultés d'acquisition, de traitement et de rétention de l'information, y compris des troubles comme la dyslexie et la dyscalculie.

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Donner des directives simples, courtes et claires et appuyées par des démonstrations.
- Utiliser un niveau de langage approprié et laisser suffisamment de temps pour traiter l'information.
- Utiliser des tournures de phrase brèves et ciblées au moment de donner les premières directives et de travailler sur l'habileté ou l'activité avec l'athlète.
- Proposer aux athlètes des choix simples, clairs et réalistes à propos des séances d'entraînement.
- S'assurer que l'attention du sportif est dirigée vers l'objectif ou l'activité avant de donner des directives.
- Vérifier régulièrement la compréhension par la répétition et le renforcement positif.
- Solliciter des méthodes d'apprentissage variées en utilisant plusieurs différentes approches de coaching.
- Adapter vos outils aux forces, aux besoins et aux limites de l'athlète.
- Fournir une explication visuelle, une explication verbale et une démonstration physique.
- Introduire progressivement de nouvelles habiletés et de nouveaux exercices, en les intégrant dans le cadre existant. L'adaptation à des habiletés, des procédures et des environnements nouveaux ajoute une charge cognitive pour tous. Pour les personnes ayant des handicaps cognitifs, faites des choix stratégiques.
- Utiliser un éventail de méthodes pour permettre à l'athlète de mieux comprendre, apprendre et appliquer l'habileté.
- Prévoir un temps de transition plus long entre les activités.

Neurodiversité

Le concept de neurodiversité reconnaît les différences qui touchent la cognition, l'apprentissage social et les comportements comme des variations normales et importantes du développement neurologique humain. Le concept se rapporte à un large éventail de traits cognitifs, comportementaux, sociaux et émotionnels observés chez les personnes.

La neurodivergence est un terme utilisé pour décrire le concept selon lequel un cerveau traite l'information différemment de ce qui est considéré comme « typique », parfois appelé « neurotypique »[2] (Butler, 2022).

Exemples de causes :

- Trouble du spectre de l'autisme : L'autisme se définit par des différences dans la communication sociale et des comportements ou d'intérêts restreints, répétitifs ou sensoriels.
- Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un problème d'attention et d'hyperactivité et impulsivité qui a un impact sur le fonctionnement ou le développement.

> ***« Les entraîneurs devraient être en mesure d'accueillir des athlètes neurodivergents dans leurs programmes sportifs communautaires réguliers, ainsi que dans des contextes de haute performance. Les handicaps comme le TDAH et l'autisme sont courants. Beaucoup de ces athlètes et ainsi que leurs proches souhaitent et espèrent qu'ils jouent aux côtés de pairs sans handicap ».***
>
> SARAH RUSSELL,
> athlète autiste, militante, enseignante et entraîneure

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Donner des directives courtes, claires et appuyées par des démonstrations.
- Donner du temps pour traiter l'information et vérifier la compréhension en posant des questions (p. ex. « Peux-tu faire une démonstration? Par quoi allons-nous commencer? »).
- Ne pas donner trop d'explications d'un coup. Donner une consigne et laisser l'athlète la mettre en pratique.
- Décomposer les nouvelles habiletés et activités en étapes.
- Enseigner et entraîner en utilisant une approche multisensorielle : visuelle, auditive et kinesthésique. L'équipement comme des cônes et des marqueurs peut être utile pour expliquer l'exercice à réaliser.
- Utiliser des tableaux blancs pour dresser des listes, décomposer les habiletés ou dessiner des diagrammes pour favoriser la compréhension.
- Éviter le langage abstrait et le sarcasme. Être direct.
- Incorporer les intérêts de l'athlète dans les activités autant que possible (par exemple, créer un jeu en tenant compte de l'intérêt d'un enfant pour les Pokémon). Proposer aux apprenants adultes des analogies avec d'autres activités déjà familières.
- Développer les habiletés de l'athlète en introduisant progressivement de nouvelles compétences et de nouveaux exercices incorporées au cadre d'habileté existant.
- Se familiariser avec les préférences des athlètes. Certaines personnes préfèrent un langage axé sur l'identité (par exemple, une personne autiste plutôt qu'une personne atteinte d'autisme). Écouter comment ils se décrivent et utiliser le même langage.
- Discuter des besoins de communication de l'athlète avec lui; lui seul sait ce qui lui convient le mieux. Faire appel aux parents pour les plus jeunes.
- Créer un contexte ou un environnement assez calme (stimulation réduite). Offrir des espaces où les athlètes peuvent faire une pause loin des environnements animés.
- Certaines personnes peuvent avoir une sensibilité accrue au bruit, au toucher, à l'odorat et aux textures. De tels éléments peuvent être très stimulants, ce qui peut amener les athlètes à se sentir dépassés. Si une situation semble problématique, demander à l'athlète (ou au parent le cas échéant) comment l'aider. Réduire dans la mesure du possible l'exposition aux aspects problématiques de l'environnement.

2 https://neurodiversitymatters.com/what-is-neurodivergence-am-i-neurodiverse-are-you-neurodivergent-neurodiversity-explained/

Handicaps physiques

Anomalies morphologiques d'un membre

Les anomalies morphologiques comprennent la perte d'un membre à la suite d'un accident ou d'une maladie, les amputations congénitales (membres raccourcis ou absents à la naissance), une formation osseuse atypique ou un problème de développement entraînant une altération de la fonction des membres. Certaines peuvent entraîner une mauvaise circulation sanguine, ce qui rend les blessures de la peau et des tissus mous (y compris la peau) plus risquées ou plus difficiles à guérir.

Exemples de causes :

- Amputation
- Membre absent ou sous-développé
- Anomalie morphologique d'un membre
- Doigts ou orteils collés
- Malformations crânio-faciales

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Les aménagements en raison d'une anomalie morphologique peuvent occasionner une modification de la posture et des mouvements des athlètes tout au long de la journée. Elles peuvent avoir une incidence sur la santé des articulations, l'équilibre de la force et les schémas moteurs habituels. Veillez à en tenir compte lors de l'évaluation des mouvements fonctionnels.
- Les prothèses et les aides à la mobilité peuvent être importantes pour la sécurité des mouvements et de l'organisme. Ne tirez pas de conclusions hâtives sur les raisons ou les moments où votre athlète en a besoin.
- Les prothèses peuvent être conçues et utilisées à différentes fins. Par exemple, votre athlète peut avoir différentes mains prothétiques à des fins esthétiques, pour la préhension, pour le port de poids, etc.
- Les prothèses doivent être bien adaptées et bien entretenues.
- Les athlètes savent comment ajuster les prothèses et quand les frottements ou le gonflement des membres (par exemple par temps chaud ou lors de changements de pression pendant les vols) peuvent poser problème. Écoutez-les et travaillez avec eux pour éviter l'inconfort ou les blessures.
- Certains sports autorisent l'utilisation de prothèses en compétition, d'autres non. Les règlements précisent d'ailleurs quand et où utiliser un équipement et quel type.

Force musculaire

Les handicaps liés à la perte de force musculaire peuvent résulter de lésions nerveuses (notamment les lésions de la moelle épinière), d'affections dégénératives et d'interventions chirurgicales. Cependant, tous les cas de perte de force ne conduisent pas à la paralysie, et ne sont pas toujours immédiatement visibles. Outre l'affaiblissement des muscles, les personnes concernées peuvent également constater des changements de sensation, comme une diminution de la sensibilité, une douleur chronique ou une difficulté à ressentir les articulations. Cet affaiblissement de la force musculaire est une perte de force qui ne peut pas être corrigée par l'entraînement.

Exemples de causes:

- Lésions de la moelle épinière après un accident ou une intervention chirurgicale.
- Spina-bifida : Maladie congénitale entraînant des problèmes de moelle épinière à la naissance.
- Maladie de Charcot-Marie : Affection héréditaire entraînant une faiblesse et une atrophie, en particulier aux extrémités.
- Amyotrophie spinale.
- Dystrophie musculaire.
- Troubles génétiques entraînant une faiblesse musculaire progressive.
- Les lésions du plexus brachial (myopathie de Erb p. ex.), qui peuvent entraîner une perte de force des épaules aux doigts d'un bras.

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Le risque de plaies constantes augmente en raison de la friction, de la pression et d'une mauvaise circulation sanguine. Les athlètes ayant une sensibilité réduite sont plus enclins aux escarres (lésions sur la peau) et sont à risque d'avoir du mal à réguler leur température.
- Certaines pertes de force peuvent affecter les fonctions respiratoires, rendant difficiles des actions comme la toux ou le contrôle de la respiration.
- La fatigue peut nécessiter des temps de récupération plus longs ou la sollicitation de groupes musculaires plus petits, ce qui peut provoquer des microtraumatismes répétés.
- Une perte de force prolongée peut restreindre l'amplitude articulaire, rendant les mouvements difficiles.
- Les problèmes d'équilibre sont fréquents : les activités ciblant la stabilité du tronc ou les exercices d'équilibre en position assise peuvent donc être bénéfiques.
- La protection des articulations est cruciale, car un changement de l'utilisation des muscles peut entraîner un risque de blessure articulatoire. Il peut être nécessaire d'effectuer une activité en position assise ou avec des supports.
- Avec les athlètes, inspectez et entretenez régulièrement l'équipement adapté comme les fauteuils roulants de sport, afin d'en garantir la sécurité et la fonctionnalité.

En rencontrant de nouveaux athlètes dont les mouvements des mains ou des bras sont limités ou inexistants (par exemple, un athlète tétraplégique), un sourire amical ou un léger toucher sur le bras peuvent remplacer la poignée de main. Une salutation poing-à-poing peut également être utilisée. Elle est une adaptation courante de la poignée de main et peut éliminer la gêne dans ces situations.

Tonus musculaire

Le tonus musculaire correspond à la tension exercée par un muscle. Certains athlètes peuvent avoir des muscles qui ne fonctionnent pas tout à fait comme les autres ou qui ont des degrés de tension différents. Les muscles peuvent être très rigides ou flasques, ou encore « souples ». L'altération du tonus musculaire n'est pas une question de faiblesse ou d'inaptitude, mais plutôt de la façon dont les muscles bougent et réagissent. La résistance et l'aptitude à l'action des muscles influent sur la capacité à se mouvoir et à maintenir une bonne posture.

Certaines causes de problèmes du tonus musculaire sont stables, tandis que d'autres peuvent être progressifs. Chaque athlète connaît de temps à autre une régression de ses habiletés et de sa condition physique.

Exemples de causes:

- Paralysie cérébrale
- Conditions génétiques, telles que l'ataxie de Friedreich
- Trisomie 21

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- L'altération du tonus musculaire peut aussi avoir une incidence sur la coordination et la rapidité de réaction ou de planification des mouvements. Il peut falloir plus de temps aux athlètes pour maîtriser les habiletés techniques. Il est essentiel de consacrer du temps au développement des habiletés. La patience est payante, tant pour les athlètes que pour les entraîneurs!
- Les capacités de l'athlète peuvent varier d'un jour à l'autre ou même au cours de la journée, particulièrement en cas de fatigue.
- Il convient de noter que ces répercussions sont également présentes dans le quotidien. Les déplacements, la préparation des entraînements, la récupération entre les matchs, etc., peuvent également avoir une incidence.
- L'altération du tonus musculaire peut entraîner des répercussions sur l'élocution, la respiration et la déglutition. Portez attention aux besoins des athlètes, sur le terrain comme à l'extérieur.
- Le manque de contrôle musculaire et articulaire peut rendre certaines activités dangereuses. Créez un environnement sécuritaire pour les athlètes de tous les niveaux de fonction physique.

Amplitude de mouvement

Les handicaps avec altération de l'amplitude de mouvement comprennent à la fois une limitation durable d'une ou plusieurs articulations et des articulations anormalement flexibles et instables. Les membres affectés par une limitation des mouvements depuis la naissance peuvent ne pas grandir normalement ou avoir une forme différente, et une articulation dont l'amplitude est restreinte présente généralement une force et une stabilité affaiblies.

L'amplitude de mouvement peut être soit active (distance maximale où l'athlète peut déplacer l'articulation avec sa propre force), soit passive (distance maximale où l'articulation peut être déplacée par une force extérieure).

Exemples de causes:

- Arthrose ou polyarthrite rhumatoïde : Caractérisée par une restriction des mouvements articulaires, des douleurs, des raideurs et des déformations.
- Arthrogrypose : Maladie génétique qui se traduit par une restriction de l'amplitude des mouvements, un manque de force et parfois une ou plusieurs formations squelettiques atypiques. Elle peut se manifester à des degrés divers dans une ou plusieurs articulations.
- Pied-bot: Affection congénitale caractérisée par une torsion d'un ou des deux pieds. Elle a des répercussions permanentes sur les os, les muscles, les tendons et les ligaments du pied et de la cheville.
- Syndrome d'hypermobilité

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Adaptez les habiletés et les techniques sportives à l'amplitude des mouvements de l'athlète afin qu'il puisse continuer à participer et à s'amuser.
- Les exercices n'améliorent pas le mouvement limité. Les restrictions sont permanentes et entraînent un raccourcissement des muscles ainsi que des modifications de la surface et de la forme des articulations.
- Si une articulation ne peut pas bouger correctement, les autres sont susceptibles d'être plus sollicitées, ce qui peut entraîner une surcharge et possiblement des blessures.
- Les sportifs dont les articulations sont hypermobiles peuvent ressentir le mouvement différemment. Ne supposez pas que leurs sensations et leurs limites correspondent aux vôtres.
- Les articulations restreintes sont plus à risque de blessure, même si leur amplitude de mouvement est limitée.
- Les articulations à mobilité réduite peuvent affecter l'équilibre et entraîner des déficits fonctionnels.
- Les personnes dont les articulations sont hypermobiles peuvent manquer de proprioception, ce qui augmente le risque de blessure. Surveillez les activités et travaillez en étroite collaboration avec les athlètes pour vous assurer que les mouvements restent sécuritaires.

Taille

Petite taille

Les personnes de petite taille ont une taille nettement inférieure à la moyenne. Les adultes de petite taille atteignent généralement une taille maximale de 4 pi, 10 po (147 cm). Un athlète de petite taille peut également avoir les membres et le torse de proportions variables.

Le nanisme est un groupe de maladies génétiques. Il en existe plus de 400 types connus.

Exemples de causes :

- Déficit en hormone de croissance
- Fragilité osseuse
- Syndrome de Turner-Albright
- Syndrome de Williams
- Syndrome de Noonan

Considérations liées à la sécurité et conseils d'entraînement :

- Les handicaps liés à la taille peuvent avoir un impact significatif sur le développement technique et les aménagements nécessaires pour obtenir les meilleures performances. L'athlète peut avoir besoin d'effectuer des mouvements répétitifs beaucoup plus souvent que ses pairs.
- Adaptez votre environnement à ce que les athlètes peuvent réaliser.
- Être une petite personne dans un monde conçu pour des personnes plus grandes peut représenter une charge considérable lorsque rien ne convient et que les outils quotidiens sont trop grands, trop lourds ou tout simplement hors de portée. Veillez à ce que votre environnement soit un espace sécuritaire et réellement accessible.
- De nombreux problèmes de santé entraînant une petite taille peuvent conduire à d'autres handicaps liés à l'amplitude des mouvements, à la puissance musculaire et à la fonction articulaire.

Grande taille

- La grande taille est définie médicalement comme une taille supérieure de plus de deux écarts types à la moyenne pour l'âge, le sexe et l'origine ethnique d'une personne. Elle n'est généralement pas prise en compte dans le parasport. Toutefois, elle peut s'accompagner, par exemple, d'une laxité des articulations, d'un manque de force ou de difficultés de coordination qui doivent être prises en compte par les entraîneurs.
- Les règles et l'équipement peuvent également limiter la participation des personnes de grande taille. Par exemple, les règles relatives à la hauteur des fauteuils roulants compliquent parfois la participation des athlètes de plus de 6 pieds et 6 pouces (198 cm). Ils doivent s'asseoir sur un fauteuil mal ajusté ce qui le rend difficile à pousser et peut nuire à leur expérience.

Handicaps sensoriels

Audition

Les termes « perte auditive » et « surdité » sont utilisés pour décrire différents degrés de diminution de la faculté à entendre.

La **perte auditive** est la diminution de la capacité à entendre les sons par rapport à la normale.

Il existe plusieurs degrés de perte auditive :

- **Légère :** Difficulté à entendre les sons faibles ou une parole faible.
- **Modérée :** Difficulté à entendre une conversation normale, en particulier dans les environnements bruyants.
- **Sévère :** Difficulté à entendre des paroles fortes et recours à des sons amplifiés pour communiquer.
- **Profonde :** Capacité auditive très limitée ou inexistante, même avec une amplification.

La **surdité** est utilisée pour décrire une perte d'audition plus profonde ou complète.

Exemples de causes:

- Traumatisme crânien
- Infections (comme les oreillons, la rougeole)
- Conditions génétiques
- Tumeurs bénignes ou malignes
- Malformation congénitale de l'oreille interne

Conseils pour les entraîneurs et considérations liées à la sécurité :

- Familiarisez-vous avec les bases de la langue des signes ou apprenez des signes propres au sport pour communiquer efficacement avec les athlètes sourds ou malentendants. Par ailleurs, il existe différentes langues des signes. Au Canada, la langue des signes américaine (ASL) ou la langue des signes québécoise (LSQ) sont courantes.
- Établissez des signaux ou des procédures clairs pour communiquer les renseignements importants en cas d'urgence. Les athlètes malentendants pourront réagir rapidement et en toute sécurité.
- Utilisez des indices visuels, des gestes et des signaux pour transmettre les directives. Veillez à ce que vos expressions faciales et votre langage corporel soient clairs et expressifs.
- Fournissez des directives écrites ou utilisez un tableau blanc, en plus de communiquer verbalement pour renforcer les points clés et assurer la compréhension.
- Vérifier régulièrement auprès des athlètes qu'ils ont bien compris les directives.
- Utilisez une terminologie et des repères cohérents pour que les athlètes s'appuient sur des modèles et comprennent facilement les directives sans avoir à entendre chaque mot.

Vision

Les handicaps visuels limitent l'acuité visuelle ou le champ visuel (portion de l'espace vue par une personne et la qualité de sa vision). L'expression « aveugle » ou « totalement aveugle » désigne toute personne qui ne voit pas.

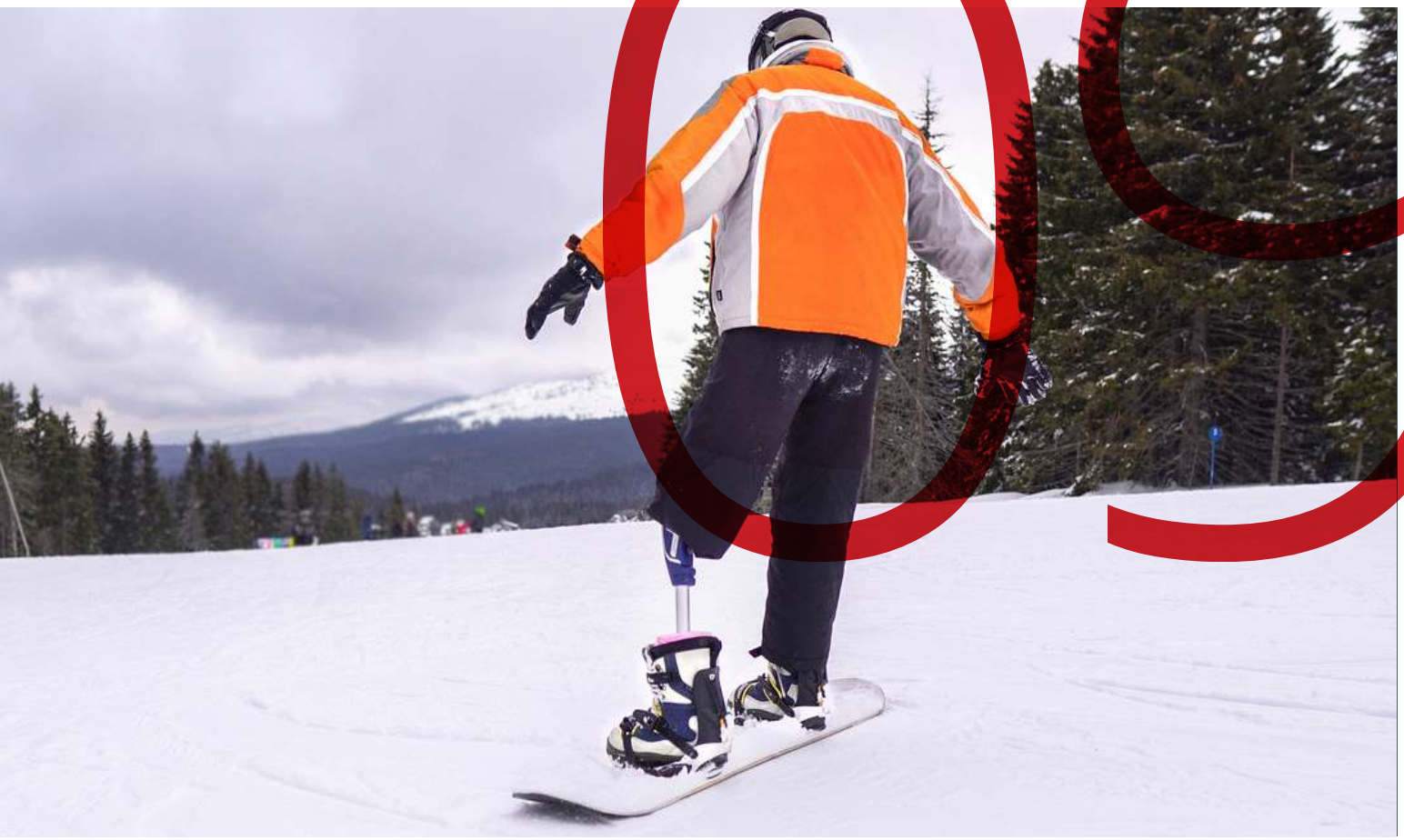
Exemples de causes:

- Blessures et traumatismes ayant causé des dommages aux structures de l'œil ou au nerf optique.
- Infections affectant les yeux.
- Conditions structurelles, par exemple :
  - Cataracte (opacification du cristallin)
  - Glaucome (augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil)
  - Hypoplasie du nerf optique (nerf optique sous-développé)
  - Rétinoblastome (tumeurs de la rétine)
  - Rétinite pigmentaire (maladies génétiques entraînant une perte progressive des bâtonnets rétiniens)
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge ou causée par des conditions dégénératives

Conseils pour les entraîneurs et considérations liées à la sécurité :

- S'orienter dans un nouvel environnement ou dans de nouvelles situations est important pour toute personne. Assurez-vous que l'athlète est équipé pour s'adapter confortablement à votre milieu sportif.
- Incorporez des repères auditifs (tels que des signaux sonores ou des directives verbales) pour aider les athlètes ayant un handicap visuel à se déplacer dans l'environnement, à anticiper les mouvements et à réagir à des situations d'entraînement spécifiques.
- Tenez compte du fait que les athlètes ayant une vision limitée peuvent ne pas avoir de cadre de référence pour les métaphores visuelles. Donnez des points d'orientation et de référence aux athlètes ayant un handicap visuel en marquant la surface de jeu ou l'équipement avec des marques tactiles (comme des lignes en relief, des zones texturées ou des surfaces différentes pour signifier des zones spécifiques).
- Fournissez de l'équipement sportif adapté, à savoir des signaux sonores ou tactiles, des ballons à clochettes, des dispositifs de frappe pour la natation et des poteaux de but ou des cibles spécialisés.
- Veillez à ce que l'athlète prenne en charge ses activités et ne dépende pas des autres plus qu'il ne le faut.
- Suivez l'approche des athlètes aveugles ou malvoyants lorsque vous les rencontrez pour la première fois. Attendez qu'ils vous tendent la main pour ne pas les surprendre. L'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) suggère de s'efforcer d'être « naturel, inclusif, prévenant et descriptif » en utilisant les lignes directrices suivantes lorsque vous communiquez avec des athlètes aveugles ou malvoyants :
  - Identifiez-vous lorsque vous prenez la parole; il en va de même quand une nouvelle personne prend la parole. Parlez directement à la personne en citant son nom pour qu'elle sache que l'on s'adresse à elle.
  - Adoptez une cadence et un ton neutres.
  - Soyez précis lorsque vous donnez des indications. Évitez les indices visuels (dites « la porte se trouve à dix pas sur votre droite » au lieu de « la porte se trouve au bout du couloir, près du panneau rouge »).
- Lorsque vous guidez une personne aveugle ou malvoyante, vous pouvez lui indiquer de quel côté vous vous trouvez et lui offrir un moyen d'entrer en contact avec vous pour vous suivre (par exemple, un coude, une épaule, une poignée de votre fauteuil roulant).

Pour en savoir plus, consultez le guide de l'INCA : Étape par étape :Un manuel sur la façon de guider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle.



>>>

Bibliographie et ressources

Cette section contient les références utilisées pour élaborer le manuel ainsi que des ressources supplémentaires.

Livres et documents de recherche

Buffart M., T. Westendorp, R. J. van den Berg-Emons, H. J. Stam et M. E. Roebroeck (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal of Rehabilitative Medicine*, 41(11), 881-885. https://doi.org/10.2340/16501977-0420

Corredor B., M. Dattani, C. Gertosio et M. Bozzola (2019). Tall stature : A challenge for clinicians. *Curr Pediatr Rev*. 15(1):10-21. DOI : 10.2174/1573396314666181105092917

Cregan K., G. A. Bloom et G. Reid (2007). Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 339-350.

Culver D. M., T. Konoval et I. Hassan (2022). *Réexaminer la formation des entraîneurs dans le parasport au Canada*. Rapport remis au Comité olympique canadien et à l'Association canadienne des entraîneurs.

Culver, D., M. Shaikh, T. Duarte et T. Konoval, *Comprendre les cheminements d'entraîneurs pour les athlètes ayant un handicap*. Rapport remis au Comité paralympique canadien et à l'Association canadienne des entraîneurs.

Culver D. M.et P. Werthner (2018). Voices: Para athletes speak. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(2), 167-175. https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393004

Davey J., D. Sales, V. Allan, D. Culver et T. Konoval (2024). *Révision du manuel Entraîner des athlètes ayant un handicap*. Rapport soumis à l'Association canadienne des entraîneurs.

Davey J. (2013). *How do novice parasport coaches develop their knowledge? A look at the experiences of para sailing coaches* [mémoire de maîtrise non publié]. Université d'Ottawa. https://ruor.uottawa.ca/server/api/core/bitstreams/9ff0d71a-372e-4d5d-b041-3c96b3738eeb/content

Dehghansai, N.et J. Baker (2020). Searching for Paralympians : Characteristics of participants attending "Search" events. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(2), 129-138. https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0071

Gregson, I. (1999). Irresistible force : *Disability sport in Canada*. Victoria (C.-B.) : Polstar. Irresistible force: disability sport in Canada: Gregson, Ian, 1962- : Téléchargement gratuit, emprunt et lecture en continu : archives Internet

Jeffress M. et W. Brown (2017). Opportunities and benefits for powerchair users through power soccer. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(3), 235-255. https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0022

King G., M. Law, S. Hanna, S. King, P. Hurley, P. Rosenbaum, M. Kertoy, et T. Petrenchik (2006). Predictors of the Leisure and Recreation Participation of Children With Physical Disabilities: A Structural Equation Modeling Analysis. *Children's Health Care*, 35(3), 209 – 234. https://doi.org/10.1207/s15326888chc3503_2

Konoval T., V. Allan, M. P. Charest et J. Davey. (2020) *An examination of disability-inclusion in Canada's coach education system.* Rapport remis au Comité olympique canadien et à l'Association canadienne des entraîneurs.

Law M., T. Petrenchik, G. King et P. Hurley (2007). Perceived environmental barriers to recreational, community, and school participation for children and youth with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 88(12), 1636-1642. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2007.07.035

Lawlor K., S. Mihaylov, B. Welsh, S. Jarvis et A. Colver (2006). A qualitative study of the physical, social, and attitudinal environments influencing the participation of children with cerebral palsy in northeast England. *Pediatric Rehabilitation*, 9(3), 219-228.

Mosner M. G., J. L. Kinard, J. S. Shah, S. McWeeny, R. K. Greene, S. C. Lowery, C. A. Mazefsky et G. S. Dichter (septembre 2019). Rates of Co-occurring Psychiatric Disorders in Autism Spectrum Disorder Using the Mini International Neuropsychiatric Interview. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 49(9):3819-3832. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6669096/

Murphy N., P. Carbone et l'American Academy of Pediatrics Council on Children with Disabilities. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.

Sales D et L. Misener (2021). Para sport development experiences: Perspectives of para swimmers and parents. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(3), 643-660. https://doi.org/10.1123/apaq.2021-0024

Shikako-Thomas K., A. Majnemer, M. Law et L. Lach (2008). Determinants of participation in leisure activities in children and youth with cerebral palsy: Systematic review. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 28(2), 155-169.

Spring, E. for English Federation of Disability Sport. (2013). *EFDS report: Disabled people's lifestyle survey: Understanding disabled people's lifestyles in relation to sport*. https://www.activityalliance.org.uk/how-we-help/research/1873-disabled-peoples-lifestyle-report-september-2013

Wareham Y., B. Burkett, P. Innes et G. P. Lovell (2017). Coaching athletes with disability: Preconceptions and reality. *Sport in Society*, 20(9), 1185-1202. https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1269084

Wolbring G. (2008). The politics of ableism. *Development*, 51(2), 252-258. https://doi.org/10.1057/dev.2008.17

Sites Web

Association des sourds du Canada - La langue : les enjeux et notre position
https://cad-asc.ca/fr/enjeux-et-notre-position/la-langue/

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap
https://cdpp.ca/

Patrimoine canadien, Sport Canada - Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap.

Patrimoine canadien, Sport Canada. Stratégie pour la participation au sport 2008-2012

Comité paralympique canadien
https://paralympique.ca/

Association canadienne des entraîneurs – Entraîner des athlètes ayant un handicap PNCE
https://coach.ca/fr/entrainer-des-athletes-ayant-un-handicap-0

Données et statistiques sur les troubles du spectre de l'autisme | Troubles du spectre de l'autisme | CDC
https://www.cdc.gov/autism/data-research/?CDC_AAref_Val=
https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html
https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2023063-fra.htm

Jeux olympiques des sourds
https://www.deaflympics.com/

Guide fédéral de référence sur l'incapacité
https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/invalidite/cra/guide-reference.html

Allons pagayer | Canoe Kayak Canada
https://canoekayak.ca/fr/go-paddling/

International Dwarf Sports Federation
https://internationaldwarfsportsfederation.com/

Comité international paralympique – Athletes with high support needs get in touch.
https://www.paralympic.org/news/athletes-high-support-needs-get-touch

Comité international paralympique – Classification
https://www.paralympic.org/classification

Comité international paralympique – Histoire de la classification.
https://www.paralympic.org/classification/history

Fondation des Jeux Invictus
https://invictusgamesfoundation.org/

Olympiques spéciaux Canada
https://www.specialolympics.ca/fr

Olympiques spéciaux Canada – Sections
https://www.specialolympics.ca/fr/sections

Olympiques spéciaux Canada – Formation des divisions
https://www.specialolympics.ca/fr/informez-vous/sports-et-reglements-officiels/formation-des-divisions

Olympiques spéciaux Canada – Politique en matière de formation des divisions
https://www.specialolympics.ca/sites/default/files/Divisioning%20Policy_FINAL%20BOD%20approved%20June%202023%20FR.pdf

Olympiques spéciaux Canada – Sports unifiés
https://www.specialolympics.ca/fr/programmes/sports-unifies

Dwarf Athletic Association of Canada
https://daaca.ca/

Virtus: World Intellectual Impairment Sport - Virtus global games
https://www.virtus.sport/virtus-global-games

World Ability Sport
https://worldabilitysport.org/

Autres ressources

Devenir para-prêt
https://www.ualberta.ca/en/steadward-centre/resources/bpr-2.0-final-fr.pdf

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap (2018). La participation au sport et à l'exercice et les incapacités : Un plan pour le changement. https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20KT%20FRENCH%20Jan%202018%20%232.pdf

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap (2023). *Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes en situation de handicap.* https://cdpp.ca/sites/default/files/QualityParticipationBlueprint_CDPP_April%202023_French.pdf

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap (2023). *Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme*
https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_CDPP_Blueprint_French_April%202023.pdf

Projet canadien sur la participation sociale de personnes en situation de handicap (2020). *Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants et les jeunes ayant une déficience intellectuelle*
https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20SOC%20Blueprint%20FR.PDF

Institut national canadien pour les aveugles (2022). *4 courtoisies élémentaires à offrir aux personnes aveugles.* https://www.inca.ca/fr/soyez-naturel-4-courtoisies-elementaires-offrir-aux-personnes-aveugles?region=on

Institut national canadien pour les aveugles (2022). *Étape par étape : Un manuel sur la façon de guider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle.*
https://cnib.ca/sites/default/files/2022-01/E%CC%81tape%20par%20e%CC%81tape_FRE.pdf

Gestion des installations et services auxiliaires de l'Université McGill (Novembre 2019). *McGill Accessibility on Campuses.*
https://www.mcgill.ca/buildings/files/buildings/accessibility_on_campuses_5.pdf

Statistique Canada. (2022). *Nouvelles données sur les incapacités au Canada, 2022.* Nouvelles données sur l'incapacité au Canada, 2022 (statcan.gc.ca/fr/debut)

Visitez coach.ca, la source incontournable d'information et de ressources pour les entraîneurs du Canada. Consultez votre relevé dans le Casier, découvrez des formations en ligne enrichissantes et obtenez des conseils pratiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs