

Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

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.

Government
of Alberta



Alberta
Freedom To Create. Spirit To Achieve.



BRITISH
COLUMBIA
The Best Place on Earth

Sport
MANITOBA

Newfoundland
Labrador

New Brunswick
CANADA



NOVA SCOTIA



Ontario

Prince
Edward
Island
CANADA
Health and
Wellness

SPORTSQUEBEC



Yukon
Community Services
Sport and Recreation Branch

Les programmes de cet organisme sont
subventionnés en partie par Sport Canada.



Patrimoine
canadien
Sport Canada

Canadian
Heritage



Programme
national de
certification des
entraîneurs



Visitez coach.ca – la communauté d'entraînement la plus dynamique au Canada.

Vérifiez votre certification, complétez les évaluations en ligne, accédez aux conseils sur la nutrition sportive, lisez des histoires d'entraîneurs et plus encore!

Remerciements	2
---------------	---

Introduction: Pourquoi un document comme celui-ci ?	3
---	---

Section 1 : Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap	4
--	---

Remarques générales	4
Étape 1 – Premières réactions	4
Étape 2 – Idées préconçues et spéculations	5
Étape 3 – S'adapter à la situation	6
Étape 4 – Se concentrer sur les aspects techniques du sport	6
Commentaires d'entraîneurs experts	7



Section 2 : Premiers contacts	8
-------------------------------	---

Accueillir la personne ayant un handicap au sein du programme	8
En apprendre davantage au sujet du handicap	10
Conseils pratiques	12
Évaluer la condition physique, la coordination et le niveau des habiletés	13
Le point de vue d'une athlète	14



Section 3: Communication et interaction	15
---	----

Commencez par en apprendre davantage sur l'athlète en tant que personne	15
Établissez rapidement une relation de confiance	15
Implication des parents	16
Choses à faire et à éviter	18
Autres suggestions à caractère pratique	20



Section 4: Inclusion et intégration	21
-------------------------------------	----

Les bénéfices de l'inclusion et de la participation aux activités sportives pour les personnes ayant un handicap	21
Les retombées positives de l'inclusion pour les autres athlètes	22
Les retombées positives de l'inclusion pour les entraîneur(e)s	22
Les retombées positives de l'inclusion pour les administrateurs et administratrices	23
Possibilités qui s'offrent aux personnes qui ont un handicap de pratiquer un sport	23
Programmes sportifs intégrés	24
Adapter le sport ou l'activité	26

Section 5: Accessibilité	28
--------------------------	----

L'accessibilité est une problématique vaste et complexe	28
Une accessibilité accrue peut être utile à l'ensemble de la collectivité	28
Transport	29
Édifices, plateaux d'entraînement et sites extérieurs	30
Voyages	31

Section 6: Conseils de nos spécialistes	32
---	----

Annexes	35
---------	----

Annexe 1 : Connaissances essentielles au sujet des handicaps	35-41
Annexe 2 : Sports pour les athlètes ayant un handicap	42-43
Annexe 3 : Points de vue des entraîneur(e)s	44-48
Annexe 4 : Glossaire	49
Annexe 5 : Sensibilisation à la situation des personnes ayant un handicap	50
Annexe 6 : Organisations qui peuvent fournir de l'aide	51
Références et lectures suggérées	52



Remerciements

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

L'Association canadienne des entraîneurs tient à reconnaître la contribution des personnes suivantes qui, de part leur expertise et leur expérience dans le domaine du sport pour athlètes ayant un handicap, ont rendu possible la rédaction de ce document.

Groupe de travail du PNCE – Projet «Entraînement des athlètes ayant un handicap»

Marni Abbott, Vancouver (Colombie-Britannique), membre de l'équipe nationale féminine de basket-ball en fauteuil roulant, coordonnatrice des programmes de l'Association des entraîneurs de Colombie-Britannique

Chris Bourne, Ottawa (Ontario), gestionnaire, Partenariats nationaux Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

Peter Eriksson, Ottawa (Ontario), entraîneur national émérite d'athlétisme en fauteuil roulant (courses)

Colin Higgs, St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador), doyen de l'École d'éducation physique, de loisirs et de sports de l'Université Memorial et membre du conseil d'administration du Comité paralympique canadien

Greg Lagacé, Ottawa (Ontario), coordonnateur de l'équipe paralympique, Comité paralympique canadien

Ozzie Sawicki, Calgary (Alberta), ancien entraîneur en chef de l'équipe nationale de ski alpin pour athlètes ayant un handicap

Alain Marion, Ottawa (Ontario), directeur, Programme national de certification des entraîneurs, Association canadienne des entraîneurs

Experts et expertes ayant contribué

Marni Abbott, Vancouver (Colombie-Britannique), membre de l'équipe nationale féminine de basket-ball en fauteuil roulant, coordonnatrice des programmes de l'Association des entraîneurs de Colombie-Britannique

Mary Bluehardt, Toronto (Ontario), directrice du développement des entraîneurs, Jeux olympiques spéciaux du Canada

Chris Bourne, Ottawa (Ontario), gestionnaire, Partenariats nationaux Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap

Cathy Cadieux, Ottawa (Ontario), directrice administrative de l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant

Laurent Daignault, entraîneur, équipe nationale de patinage de vitesse courte piste

Marie Dannhaeuser, Ottawa (Ontario), ancienne nageuse paralympique, actuellement coordonnatrice de l'équipe paralympique auprès du Comité paralympique canadien

Wayne Elderton, North Vancouver (Colombie-Britannique), entraîneur en chef de l'équipe nationale de tennis en fauteuil roulant

Peter Eriksson, Ottawa (Ontario), entraîneur national émérite d'athlétisme en fauteuil roulant (courses)

Tim Frick, Vancouver (Colombie-Britannique), entraîneur en chef de l'équipe nationale féminine de basket-ball en fauteuil roulant

Tom Hainey, Winnipeg (Manitoba), ancien nageur paralympique, entraîneur en chef du club de natation Manta

Colin Higgs, St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador), doyen de l'École d'éducation physique, de loisirs et de sports de l'Université Memorial et membre du conseil d'administration du Comité paralympique canadien

James Hood, Edmonton (Alberta), ancien entraîneur en chef de l'équipe paralympique de natation de 1992 et actuellement directeur administratif de Swim Alberta.

Patrick Jarvis, Calgary (Alberta), Président, Comité paralympique canadien

Bob Kierstead, Fredericton (Nouveau-Brunswick), entraîneur en chef de l'équipe paralympique de tir

Dean Kozak, Ottawa (Ontario), a participé trois fois aux Jeux paralympiques à titre de membre de l'équipe canadienne de goalball, actuellement directeur des programmes à l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD).

Greg Lagacé, Ottawa (Ontario), coordonnateur de l'équipe paralympique, Comité paralympique canadien

Jean Laroche, Sherbrooke (Québec), entraîneur en chef des programmes paralympiques d'Athlétisme Canada

Dino Pedicelli, Ville Mercier (Québec), entraîneur depuis plus de 25 ans au sein des programmes des Jeux olympiques spéciaux

Carla Qualtrough, Ottawa (Ontario), ancienne nageuse paralympique qui est maintenant avocate et conseillère en matière de politiques

Elizabeth Roman, Surrey, (Colombie-Britannique), entraîneuse de patinage artistique au club de patinage de North Surrey

Ozzie Sawicki, Calgary (Alberta), ancien entraîneur en chef de l'équipe nationale de ski alpin pour athlètes ayant un handicap

Bob Schrader, Kemptville (Ontario), entraîneur national d'athlétisme pour les athlètes qui ont la paralysie cérébrale

Jeff Snyder, Elmira (Ontario), entraîneur en chef de l'équipe nationale de hockey luge

Elisabeth Walker, Toronto (Ontario), ancienne nageuse paralympique (quatre participations)

Production

Louis Daignault, Ottawa (Ontario),
Canadian Sport News/Nouvelles-sport canadien

Direction et planification du projet

Alain Marion, Ottawa (Ontario), Directeur, Programme national de certification des entraîneurs, Association canadienne des entraîneurs



POURQUOI UN DOCUMENT COMME CELUI-CI ?

Les personnes qui ont un handicap et qui pratiquent un sport sont d'abord et avant tout des athlètes et, à l'instar de tout(e) autre athlète, elles ont des besoins, des motivations et des rêves. Pour elles aussi, l'influence des entraîneur(e)s est déterminante pour ce qui est de la qualité de l'expérience sportive.

Plusieurs entraîneur(e)s qui n'ont jamais travaillé avec des athlètes ayant un handicap croient qu'un soutien efficace n'est possible que s'ils et si elles possèdent des habiletés, des connaissances et une formation hautement spécialisées. Cette perception est erronée. En réalité, la plupart des entraîneur(e)s qui travaillent avec des athlètes ayant un handicap découvrent rapidement qu'il n'existe pas de différence fondamentale entre ces individus et les autres athlètes. Le défi consiste à bien comprendre la personne, à se concentrer sur ses habiletés et à apprécier ce qu'elle est en mesure d'accomplir.

De manière générale, la majorité des entraîneur(e)s possèdent déjà les habiletés et les connaissances techniques nécessaires pour encadrer efficacement des athlètes ayant un handicap. D'ordinaire, la seule composante qui ne se trouve pas encore dans leur « coffre à outils » est une compréhension élémentaire des quelques aspects clés qui sont propres aux personnes ayant un handicap. Le présent manuel a précisément pour objectif d'offrir aux entraîneur(e)s qui interviennent en milieu communautaire et qui n'ont jamais œuvré auprès d'athlètes ayant un handicap des renseignements de base, des lignes directrices et des conseils qui les aideront à créer un environnement favorable à la participation et à l'inclusion. Bien que ce document contienne certaines informations spécialisées sur les handicaps,

il doit être considéré comme une ressource d'intérêt général. En effet, il met surtout l'accent sur des situations qui sont susceptibles d'être vécues par tous les entraîneur(e)s, peu importe le sport ou le handicap. Au besoin, des renseignements plus techniques et plus pointus peuvent être obtenus en communiquant avec les organisations nationales de sport ou avec les organismes offrant des programmes destinés aux athlètes ayant un handicap.

Les thèmes abordés dans cette publication ont été choisis avec soin par un groupe d'expert(e)s possédant une vaste expérience du sport pour les personnes ayant un handicap. Ce groupe est notamment composé d'entraîneur(e)s, d'athlètes, de scientifiques, de directeurs et de directrices de programme de même que d'administrateurs et d'administratrices œuvrant dans le milieu sportif. La façon dont les sujets sont abordés se veut conviviale et le document aborde franchement et ouvertement certaines situations qui sont particulières à l'entraînement des athlètes ayant un handicap. Tout au long du manuel, des témoignages découlant d'expériences vécues viennent également mettre en évidence et renforcer les messages clés.

Beaucoup d'entraîneur(e)s soulignent à quel point leur travail auprès des athlètes ayant un handicap leur a permis d'étendre leurs compétences en leur donnant une nouvelle perspective et en les amenant à faire preuve de créativité. Nous espérons que cette ressource fournira aux entraîneur(e)s, aux parents ainsi qu'aux enseignant(e)s des points de repère pratiques qui permettront d'accueillir les athlètes qui ont un handicap au sein des programmes sportifs et de leur offrir des expériences sportives agréables et enrichissantes.

John Bales
Président
Association canadienne
des entraîneurs

Patrick Jarvis
Président
Comité paralympique du Canada

Mary Bluechardt
Directrice, Développement
des entraîneur(e)s
Jeux olympiques spéciaux du Canada



SECTION 1

Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap



SECTION 1 : Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap

Remarques générales

Pour les personnes ayant un handicap comme pour tout(e) autre athlète, le meilleur moyen d'acquérir et de développer des habiletés sportives est de faire appel à un(e) entraîneur(e) qualifié(e). Comme nous le répéterons souvent tout au long de ce document, il y a en effet peu de différences entre l'approche qui est préconisée pour entraîner des athlètes ayant un handicap et la façon d'encadrer ceux et celles qui n'en ont pas.

«Le principe de base de l'entraînement consiste à évaluer où en sont les athlètes, à déterminer les buts qu'ils et elles doivent atteindre, puis à trouver de quelle façon ils ou elles vont y parvenir», explique Colin Higgs. «Les éléments fondamentaux de l'entraînement des personnes qui ont un handicap sont essentiellement les mêmes.»

À priori, il n'est pas inhabituel que les entraîneur(e)s qui n'ont jamais travaillé avec des athlètes ayant un handicap s'interrogent sur leur capacité à fournir un soutien approprié, que ce soit au niveau du sport communautaire ou de la compétition avancée. Dans certaines situations, l'entraîneur(e) n'a peut-être pas encore tout à fait confiance en ses connaissances ou ses aptitudes; il est également possible qu'il ou elle se pose des questions à propos de la sécurité des personnes qui ont un handicap et se demande comment communiquer efficacement avec une personne ayant un handicap.

Dans cette section, nous aborderons brièvement quelques étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète qui a un handicap. Les entraîneur(e)s doivent savoir que certaines réactions initiales peuvent être tout à fait normales, mais qu'il est possible d'aller rapidement au-delà de ces premières impressions et de se concentrer sur les choses vraiment importantes : entraîner l'athlète et l'aider à s'améliorer.



SECTION 1

Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap

Étape 1 – Premières réactions

Lorsque l'occasion d'entraîner un(e) athlète ayant un handicap se présente pour la première fois, les réactions initiales de l'entraîneur(e) peuvent être la peur de l'inconnu et la crainte d'utiliser des termes qui pourraient insulter la personne ayant un handicap. L'entraîneur(e) peut se demander quelle est la meilleure façon d'offrir un soutien adéquat à ces athlètes. Il est aussi naturel de se préoccuper exagérément du handicap lors des premières rencontres, de s'interroger sur ce que la personne ayant un handicap sera capable d'accomplir sur le terrain, ou encore d'avoir des doutes quant à la sécurité. Un(e) entraîneur(e) qui n'a jamais travaillé auprès de personnes ayant une déficience intellectuelle peut également se demander comment les athlètes parviendront à comprendre ses instructions, ou avoir certaines préoccupations relatives à leur comportement.



«Au départ, il y a parfois de l'appréhension», mentionne James Hood. «Il faut absolument utiliser les connaissances que l'on possède déjà et s'en servir de façon créative, tenter de nouvelles expériences.»

Enfin, il peut y avoir des préoccupations quant à la façon d'intégrer les athlètes ayant un handicap aux programmes déjà en place, à la réaction des autres athlètes et de leurs parents ou encore à l'impact éventuel de l'inclusion sur l'équipe et sur les performances individuelles.

Étape 2 – Idées préconçues et spéculations

Une fois les premières réactions passées, de nombreux entraîneur(e)s peuvent se demander ce qu'une personne ayant un handicap peut être capable (ou incapable) de faire dans leur sport. Au lieu de spéculer à ce sujet, ils ou elles auraient plutôt intérêt à amorcer un dialogue franc et ouvert avec l'athlète. Si une communication efficace est un atout essentiel au succès de tout(e) entraîneur(e), cela s'avère en effet particulièrement important dans le cas d'athlètes ayant un handicap.

Lorsque les personnes qui ont un handicap décident de pratiquer un sport organisé elles ont, pour la plupart, accepté leur handicap. Elles en sont à une étape où elles ont résolu plusieurs des problèmes que rencontrent initialement les personnes ayant un handicap. Un des aspects positifs de cette démarche est que les athlètes qui ont un handicap sont généralement prêts à discuter de leurs problèmes personnels et de leurs préoccupations, et cela peut aider les entraîneur(e)s à mieux comprendre leurs motivations et leurs habiletés.

«Je demande aux athlètes ce qu'ils pensent être capables ou incapables de faire» dit Jean Laroche. «Au début, on éprouve bien sûr une certaine inquiétude à l'idée de leur parler ouvertement de leur situation personnelle et de leur handicap. On ne doit pas avoir peur de leur demander ce qu'ils ou elles pensent et ce qui, à leur avis, pourrait leur permettre de mieux pratiquer leur sport. Il ne faut pas oublier que ces personnes ont déjà franchi une étape importante en choisissant de participer à un sport organisé. On ne doit pas penser aux facteurs limitants au départ.»

Certaines personnes peuvent aussi penser qu'entraîner des athlètes ayant un handicap s'accompagne de responsabilités accrues sur le plan légal. Il n'en est rien et les attentes à ce sujet sont les mêmes que pour tout(e) autre athlète.



SECTION 1

Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap

Étape 3 – S'adapter à la situation

Lorsque l'entraîneur(e) a passé outre ses préjugés initiaux et appris davantage de choses au sujet de la personne qui a un handicap, il ou elle réalise généralement que les habiletés de base qui sont en jeu sont peu différentes de celles utilisées avec les athlètes qui n'ont pas de handicap. «Ce que les entraîneur(e)s me disent, c'est que le fait d'entraîner des athlètes ayant un handicap ne s'est pas révélé aussi difficile qu'ils ou elles l'avaient cru» rapporte Mary Bluechardt. «Au départ, c'est surtout la peur de l'inconnu – on veut faire ce qui est approprié, mais on est mal à l'aise.»

À plusieurs reprises, l'entraîneur de natation James Hood a été ébahi de constater comment des nageurs et des nageuses qui avaient un handicap avaient surmonté celui-ci et en avaient été les premiers surpris. «Il faut être conscient de leurs capacités, mais je m'efforce de ne pas fixer de limites qui n'ont pas de raison d'être» indique-t-il. «Je mets habituellement cette philosophie en pratique. Par exemple, si un nageur ou une nageuse arrive en disant 'Je ne peux pas faire de battements de jambes dans l'eau', le défi que je dois relever est de trouver une façon de lui prouver le contraire si je sais que c'est possible. Il est nécessaire de mettre l'accent sur leurs qualités afin de les aider à atteindre, et même parfois à dépasser, leurs objectifs.»

Étape 4 – Se concentrer sur les aspects techniques du sport

Une fois les étapes précédentes franchies, les entraîneur(e)s se concentrent de plus en plus sur les aspects techniques de l'entraînement des personnes ayant un handicap et, ce faisant, développent leur expertise dans le domaine.

Lorsque cela se produit, les entraîneur(e)s cherchent – et la plupart du temps trouvent – des réponses à des questions telles «Comment puis-je créer des conditions qui permettront d'améliorer la performance de cet(te) athlète ?» La plupart s'entendent pour dire que, lorsque ce stade est atteint, un pas de géant a été franchi. Le handicap n'est désormais plus un facteur et ils ou elles peuvent se concentrer à aider la personne à améliorer ses habiletés sportives.





SECTION 1

Étapes par lesquelles les entraîneur(e)s peuvent passer lorsqu'ils ou elles travaillent pour la première fois avec un(e) athlète ayant un handicap

Commentaires d'entraîneurs experts

Jean Laroche, un entraîneur d'athlétisme de Sherbrooke, au Québec, a travaillé avec certains des meilleurs athlètes canadiens en fauteuil roulant, y compris André Viger et Diane Roy. Il a aussi entraîné des athlètes qui n'ont pas de handicap dans plusieurs sports, notamment le hockey et le soccer. «Ma première expérience auprès d'athlètes ayant un handicap a été une surprise; je ne savais pas vraiment ce que je devais faire, se rappelle M. Laroche. J'ai dû prendre le temps de m'informer sur leur situation. Comme mon expérience était surtout dans le domaine de l'entraînement de la force, je connaissais les éléments de base. Il fallait simplement que j'adapte mon programme.» «Vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit, dit-il. Ce ne sont pas seulement les entraîneur(e)s qui sont mal à l'aise dans ce genre de situation; c'est notre société en général. Moi, je n'avais pas d'idées préconçues. J'ai essayé de travailler avec les habiletés que les individus possédaient et, dès le départ, je les ai traités comme des athlètes. Dans les sports pour personnes n'ayant pas de handicap, une kayakiste ne s'entraîne pas de la même manière qu'un sauteur en hauteur. C'est donc comme ça que j'ai abordé la situation.»

Peter Eriksson, un entraîneur primé qui a dirigé l'équipe nationale de course en fauteuil roulant et qui compte parmi ses protégés et protégées des athlètes comme la quintuple médaillée paralympique canadienne Chantal Petitclerc de même que Jeff Adams, détenteur d'un record mondial, estime que les entraîneur(e)s devraient simplement se rappeler qu'ils et elles sont d'abord et avant tout ... des entraîneur(e)s. M. Eriksson, un ancien patineur de vitesse suédois qui s'est classé parmi les dix meilleurs au monde, a été l'entraîneur d'athlètes qui ont remporté plus de 100 médailles aux Jeux paralympiques au cours des 20 dernières années. «Vous n'êtes pas une infirmière ou un assistant», dit M. Eriksson, le premier entraîneur de sport en fauteuil roulant au Canada à avoir obtenu une certification de Niveau 4 en athlétisme. «Il est important de faire ce que vous auriez fait avec tout(e) autre athlète lorsque vous commencez votre programme, par exemple, déterminer le niveau de condition physique, identifier les habiletés devant être améliorées et enseigner la bonne façon de s'entraîner. Vous devez considérer le fait d'entraîner une personne qui a un handicap comme une occasion de contribuer à son développement dans le sport.»

Dino Pedicelli entraîne des athlètes ayant une déficience intellectuelle depuis plus de 25 ans. Au cours de cette période, il a entraîné des athlètes dans presque tous les sports au programme des Jeux olympiques spéciaux, mais depuis quelques années il se concentre surtout sur le hockey en salle. «Il faut traiter ces athlètes de la même façon que les autres» insiste-t-il. «On doit agir avec eux et avec elles comme on le ferait avec des individus ayant le même âge, et ne pas traiter des adultes comme s'il s'agissait d'enfants. Il faut parfois s'ajuster et parler à leur niveau, mais cela veut simplement dire qu'on doit s'assurer de donner des consignes claires et précises.» M. Pedicelli décrit son approche comme suit : «En tant qu'entraîneur, j'aime donner aux athlètes la chance de démontrer ce qu'ils ou elles sont capables de faire. Je travaille ensuite à mettre en place des activités visant à améliorer leurs habiletés.»





Premiers contacts

Le but de cette section est d'offrir aux entraîneur(e)s des suggestions pratiques quant à la façon d'établir un premier contact qui soit positif avec des athlètes ayant un handicap et d'amorcer sur le bon pied le travail plus technique propre au sport.

Trois grands thèmes seront abordés :

- Accueillir la personne ayant un handicap au sein du programme
- Se renseigner à propos du handicap
- Évaluer la condition physique, la coordination et le niveau des habiletés

Accueillir la personne ayant un handicap au sein du programme

Les premières impressions doivent être positives

Pour toute personne qui se joint à un programme sportif, les premières impressions peuvent être déterminantes. Les nouveaux ou nouvelles venu(e)s se demandent souvent comment il ou elles seront accepté(e)s, ou encore si leur niveau d'habiletés est suffisamment élevé pour satisfaire aux exigences de l'entraîneur(e) ou du groupe. Les personnes qui ont un handicap se posent aussi ces questions. Cependant, le fait qu'elles se joignent à un programme sportif est généralement un signe qu'elles entrent dans une nouvelle phase de leur vie : elles sont prêtes à relever de nouveaux défis et déterminées à acquérir de nouvelles habiletés.

«L'athlète et le sport doivent passer en premier, dit Patrick Jarvis. Par exemple, la mentalité devrait être de voir la personne comme un sprinteur ou une sprinteuse qui, incidemment, est un(e) amputé(e). Ce joueur ou cette joueuse de basket-ball pratique son sport dans un fauteuil roulant. La clé, c'est d'aller au-delà du handicap. La passion du sport devrait être le terrain d'entente. Le sport devient alors en quelque sorte le moyen de communication privilégié.»

Présenter l'athlète ayant un handicap au groupe et créer des conditions favorisant l'intégration

Dans les programmes intégrés, il est essentiel de faire comprendre aux autres participant(e)s que tout le monde – aussi bien ceux et celles qui n'ont pas de handicap que ceux et celles qui en ont un – a le droit de prendre part aux programmes sportifs. Les entraîneur(e)s doivent exposer la personne qui a un handicap à l'environnement sportif et initier une interaction. Il est également utile d'expliquer en quoi consiste le programme et comment la personne ayant un handicap pourra s'y intégrer.

«L'entraîneur(e) devrait demander à la personne qui a un handicap ce qu'elle peut faire et ne pas faire sur le plan de la mobilité, suggère Ozzie Sawicki. Ensuite, il ou elle peut transmettre les résultats de cette discussion au reste du groupe, se pencher sur les aspects dont il faudra tenir compte et, au besoin, désigner quelqu'un qui aidera la personne ayant un handicap. Il ne faut cependant pas oublier que beaucoup de personnes qui ont un handicap sont très indépendantes et ne souhaitent pas recevoir d'aide. Si elles en ont besoin, elles le demanderont.»



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

«Les enfants agissent comme des enfants», explique James Hood. «Ils dévisagent et ils peuvent se moquer des autres. Il est donc important que l'entraîneur(e) établisse dès le départ une relation positive avec la personne qui a un handicap et qu'il ou elle montre l'exemple.»

Dans un programme intégré, un(e) jeune qui a un handicap peut polariser l'attention au début. Dans un tel cas, c'est la personnalité de cet(te) athlète qui déterminera si la première expérience sera vécue de manière positive. Les personnes timides n'aimeront peut-être pas susciter autant de curiosité, même pendant de brefs instants. Les individus plus extrovertis seront quant à eux souvent enclins à être prompts à réagir et déterminés à montrer qu'ils peuvent suivre le même rythme que leurs coéquipiers et coéquipières n'ayant pas de handicap. Il peut aussi arriver que le jeune ou la jeune qui a un handicap n'ait pas suffisamment d'expérience dans le sport et ait besoin de davantage de temps pour s'adapter.

Ozzie Sawicki souligne également que, parmi les groupes d'enfants en bas âge, les jeunes qui ont un handicap peuvent être exclus du cercle social. «Les jeunes enfants peuvent être hésitants au début parce qu'ils ne sont pas habitués à faire face à de telles situations» précise Sawicki. «Toutefois, lorsqu'ils se sont adaptés à cette nouvelle réalité, ils deviennent les meilleurs amis du monde.»

«Je présente aussi les nouveaux et les nouvelles à mes meilleur(e)s athlètes», révèle Bob Schrader. «J'ai la chance d'entraîner des athlètes paralympiques et cela les aide à comprendre qu'ils et elles ne sont pas les seul(e)s à vivre cette situation – ils et elles peuvent pratiquer ce sport et pourraient même y exceller.»

En basket-ball en fauteuil roulant, les joueurs et les joueuses proviennent de différents horizons : des enfants qui sont inscrits à des programmes juniors de sport en fauteuil roulant, des athlètes qui pratiquent d'autres sports, et qui peuvent avoir un handicap ou non, et des personnes qui sont tout simplement intéressées par le basket-ball en fauteuil roulant. «Il s'agit de trois contextes très différents», dit Tim Frick, qui a également été l'entraîneur de basket-ball en fauteuil roulant de Rick Hansen et de Terry Fox. «J'encourage les nouveaux venus à interagir avec tous les autres membres du groupe durant la séance et, si tout va bien, ils et elles peuvent discuter pendant les pauses. Je veille à m'assurer que chaque nouveau joueur ou nouvelle joueuse sera jumelé(e) à un vétéran.»

Pour les participant(e)s ayant un handicap intellectuel, il faut utiliser des activités qui conviennent au stade de développement de l'individu

On a parfois la perception erronée que les personnes qui ont une déficience intellectuelle et qui pratiquent un sport sont surtout des enfants, alors qu'en fait, plusieurs sont des adultes. Il faut donc planifier des activités qui conviennent au groupe d'âge de l'athlète ayant une déficience intellectuelle et toujours mettre l'accent sur ce que la personne est capable de faire.

«Il ne faut pas faire participer des adultes ayant une déficience intellectuelle dans des programmes pour enfants» mentionne Mary Bluechardt. «Les athlètes qui ont une déficience intellectuelle doivent s'entraîner avec des athlètes du même âge. Cependant, les entraîneur(e)s doivent être prêt(e)s à adapter certaines techniques ou certaines activités de façon à tenir compte du niveau de développement de l'individu et de ses besoins» ajoute-t-elle.

SECTION 2

Premiers contacts

2



On peut et on doit aller au-delà des idées pré conçues

Les parents d'enfants qui n'ont pas de handicap peuvent également résister à l'inclusion de personnes ayant un handicap dans le programme sportif de leur enfant. Ils et elles peuvent avoir l'impression que la personne qui a un handicap ralentira les progrès des autres participant(e)s. Toutefois, le nombre de réussites liées à l'intégration devrait atténuer les inquiétudes des parents. Et, en bout de ligne, tous et toutes ont le droit de prendre part aux programmes sportifs.

«Il est important que les autres participant(e)s et leurs parents sachent que les choses ne vont pas changer parce qu'une personne ayant un handicap fait partie du programme, déclare Mary Bluechart. Cela n'affectera pas la qualité du programme et ne diminuera pas les attentes de performance, et l'entraîneur(e) n'accordera pas toute son attention à la personne ayant un handicap.»

En apprendre davantage au sujet du handicap

Connaissances essentielles au sujet des handicaps

Les différents types de handicaps sont répartis dans des catégories assez générales, notamment la mobilité réduite, les déficiences sensorielles et les déficiences intellectuelles.

Les handicaps sont soit congénitaux (c.-à-d., présents à la naissance), soit acquis (c.-à-d., absents à la naissance mais acquis à la suite d'un traumatisme ou d'une maladie).

Il est impossible de fournir une définition complète de chaque type de handicap dans le présent document. Les entraîneur(e)s devraient toutefois s'efforcer de se renseigner le plus possible sur le ou les handicaps des athlètes qu'ils et elles entraînent. L'annexe 1 fournit certaines informations de base, y compris les considérations particulières en matière de sécurité et des recommandations à l'intention des entraîneur(e)s. Les personnes qui souhaitent approfondir leurs connaissances à propos de handicaps particuliers peuvent aussi communiquer avec l'un des organismes énumérés à l'annexe 6.

Obtenir de l'information concernant les aptitudes sportives de la personne

En général, les enfants qui ont un handicap vivent avec des restrictions qui découlent d'une condition congénitale, par exemple, le spina-bifida, la paralysie cérébrale, la cécité ou la déficience intellectuelle. Les personnes qui deviennent handicapées à l'âge adulte peuvent avoir eu un accident ou une maladie grave. Pour l'entraîneur(e), il est donc important de savoir si le handicap est acquis ou congénital. Une personne dont le handicap est acquis peut avoir développé des habiletés sportives avant son accident ou sa maladie et connaître certains aspects de l'entraînement, mais il est possible qu'elle doive maintenant réapprendre certaines habiletés. Quelqu'un qui est né avec un handicap a habituellement eu le temps de s'y adapter et est habitué à la façon dont son corps fonctionne, mais il se peut qu'il ou elle n'ait pas eu beaucoup d'occasions de pratiquer un sport et ne possède pas le même niveau d'habileté.

Les personnes qui ont un handicap ont généralement suivi des séances de réadaptation ou de thérapie qui les ont amenées à fréquemment raconter leur histoire à des préposé(e)s aux soins infirmiers, à des médecins et à d'autres intervenant(e)s du milieu de la santé. Le fait de communiquer des renseignements personnels au sujet de leur handicap est rarement perçu



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

comme un problème. «Je ne crois pas qu'il soit nécessaire de s'enquérir des détails morbides liés à la façon dont une personne a été blessée, par exemple, dit Colin Higgs. Cependant, une question pertinente serait de demander quel effet une lésion à la moelle épinière a sur l'équilibre, ou si l'athlète a besoin de davantage de soutien latéral – le type d'informations qui concerne l'aptitude à pratiquer le sport.»

En ce qui a trait aux personnes qui ont un handicap intellectuel, certaines ne présentent aucun trouble de comportement tandis que chez d'autres individus, ce trait est plus apparent. Il existe des méthodes d'évaluation permettant d'identifier les situations pouvant affecter les comportements de ces personnes; des stratégies en vue de gérer ces situations et de bien encadrer les participant(e)s sont également disponibles.

Certain(e)s athlètes ayant un handicap peuvent avoir besoin de prendre des médicaments. Dans l'ensemble, les questions relatives aux médicaments sont les mêmes que les athlètes aient ou non un handicap. Par exemple, une personne peut être obligée de prendre des médicaments parce qu'elle a le diabète, un problème respiratoire tel que l'asthme, une maladie du cœur, l'épilepsie ou un autre problème de santé.

Côtoyez les athlètes, observez-les et demandez-leur ce qu'ils ou elles pensent être capables de faire

Selon Jean Laroche, le simple fait d'être avec les athlètes et d'observer leurs comportements sur le terrain et à l'extérieur de celui-ci représente un excellent moyen d'apprendre à les connaître. «Il est important de passer beaucoup de temps avec la personne, surtout au début. Cela peut aider à modifier les méthodes d'entraînement afin qu'elles répondent aux besoins particuliers de l'athlète, tant sur le plan technique que psychologique.»

À priori, la personne ayant un handicap (ou, s'il s'agit d'un jeune enfant, un parent) est la mieux placée pour juger si elle peut ou ne peut pas accomplir quelque chose sur le terrain. La meilleure façon de répondre à cette question est de la poser. «C'est la personne qui est en mesure de juger si elle peut ou non exécuter une tâche ou un exercice», indique Colin Higgs.

Certain(e)s athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent facilement expliquer leurs besoins et leurs objectifs à l'entraîneur(e) tandis que d'autres s'exprimeront plus difficilement ou moins clairement. Il peut donc s'avérer essentiel pour l'entraîneur(e) de parler à un parent ou à un proche afin d'en apprendre davantage au sujet du handicap et des besoins.

L'entraîneur de course en fauteuil roulant Peter Eriksson se concentre sur le sport chaque fois que cela s'avère possible. «Je ne sais même pas comment certain(e)s de mes athlètes sont devenus handicapé(e)s, dit-il. Cela n'est pas un facteur pour moi. Les seules choses qui comptent vraiment sont la gravité des blessures et la classification de l'athlète. Le reste est axé sur leurs objectifs et leurs rêves.»

SECTION 2

Premiers contacts

2



Établir des objectifs et des buts qui sont réalistes mais qui ne limitent pas la personne



Lorsqu'elles s'inscrivent pour la première fois à un programme sportif, plusieurs personnes qui ont un handicap ont déjà des objectifs et des attentes. Il est donc important que l'entraîneur(e) discute avec l'athlète afin de les clarifier et d'établir comment ils pourront se réaliser. Les objectifs doivent être réalistes et réalisables mais ils ne doivent pas être restrictifs pour l'athlète. L'entraîneur(e) devrait mettre en pratique le slogan : «Tenez compte du potentiel et non des limites». Tout le monde a le droit de prendre des risques et d'échouer, et cela s'applique autant aux personnes qui ont un handicap qu'aux autres athlètes.

En ce qui concerne les adolescent(e)s et les adultes ayant un handicap, les entraîneur(e)s devraient également se renseigner sur les objectifs et chercher à savoir pourquoi ils ou elles ont décidé de pratiquer le sport, ou un sport en particulier. Jean Laroche rapporte que certaines personnes ayant un handicap sont entrées dans son bureau en déclarant qu'elles voulaient être championnes du monde dans cinq ans. «Un(e) débutant(e) adulte ou un(e) adolescent(e) devra travailler très fort, et devrait savoir qu'il ou elle peut prendre son temps; rien ne presse, dit M. Laroche. L'athlète doit franchir des étapes bien précises dans le cadre de sa progression d'entraînement et il arrive parfois que les améliorations tardent à venir pour certains aspects. Tout le monde est différent.»

Conseils pratiques

Faites visiter à l'athlète les lieux où se dérouleront les séances d'entraînement et les compétitions et expliquez à quoi sert l'équipement qu'il ou elle utilisera.

Une autre séance d'entraînement est peut-être en cours; il peut alors être opportun de permettre à l'athlète d'y assister discrètement afin qu'il ou elle puisse avoir une impression sensorielle, auditive ou visuelle du sport.

Encouragez les athlètes à vous renseigner sur ce qu'ils et elles peuvent et ne peuvent pas faire.

Augmentez progressivement l'intensité, la durée et la complexité des activités athlétiques que vous leur proposez.

Comme tous les athlètes, les personnes ayant un handicap peuvent apprendre plus rapidement ou être motivées si elles regardent un enregistrement vidéo de leur performance ou de celle d'autres personnes.

Il peut être nécessaire d'employer une méthode d'enseignement plus tactile avec des individus qui ont une déficience visuelle ou avec des personnes qui ont un handicap intellectuel; pour ces athlètes, l'apprentissage se fera principalement grâce à la répétition des exercices.



Évaluer la condition physique, la coordination et le niveau des habiletés

Considérations générales

Les entraîneur(e)s doivent procéder à l'évaluation des aspects physiques, cognitifs et sociaux des athlètes qui ont un handicap afin de pouvoir leur offrir des programmes et un soutien adéquats.

Un ou une athlète dont le handicap est physique peut avoir de la difficulté à exécuter certains mouvements, présenter un niveau de conditionnement physique peu élevé ou être hyperactif ou hyperactive. Les déficits cognitifs peuvent comprendre les retards liés à l'apprentissage, la difficulté à se concentrer pendant longtemps, la difficulté à saisir les concepts abstraits et la difficulté à transférer l'apprentissage. Les problèmes d'ordre social que rencontrent les athlètes ayant un handicap sont semblables à ceux vécus par les athlètes qui n'en ont pas : la résistance au changement, la difficulté à l'égard de la transition et des routines, la difficulté à respecter les normes comportementales, la frustration et la peur de l'échec.

Utilisez les mêmes méthodes que celles qui conviennent aux athlètes n'ayant pas de handicap, mais faites preuve de créativité

Un des premiers défis que doit relever l'entraîneur(e) d'une personne ayant un handicap est d'évaluer sa condition physique, sa coordination et ses habiletés sportives. À l'instar des autres processus liés à l'entraînement, cette démarche ressemble à celle qui est employée avec les athlètes qui n'ont pas de handicap. «Lorsque j'évalue quelqu'un qui a un handicap, j'observe tout d'abord ses habiletés», indique Bob Schrader. Cependant, l'entraîneur(e) doit parfois faire preuve de créativité afin de créer ou d'appliquer des tests qui soient adaptés aux différents groupes et niveaux de handicaps et qui tiennent compte de la situation particulière des athlètes.

Peu importe qu'ils ou elles aient ou non un handicap, les athlètes devraient être évalué(e)s en fonction des exigences de leur sport. Dean Kozak se rappelle qu'au goalball, un sport pour les personnes ayant un handicap visuel, une grande partie de l'entraînement était similaire à ce qui se faisait dans d'autres sports, mais certains aspects liés au conditionnement physique étaient abordés de façon différente. «Les entraîneurs évaluaient notre puissance de la même façon qu'ils le faisaient pour un joueur de football ou un coureur de bobsleigh, mais ils évaluaient notre condition physique en utilisant des méthodes qu'ils auraient davantage appliquées à un joueur de volley-ball, dit M. Kozak. Beaucoup de sports paralympiques ont des exigences totalement différentes à celles des autres sports et il est donc nécessaire d'avoir recours à une approche différente pour évaluer les athlètes.»

«Tout repose sur l'adaptation» affirme M. Kozak. «Si une personne est en fauteuil roulant, l'adaptation sera spécifique au sport. Si quelqu'un a une déficience visuelle, la mobilité n'est pas nécessairement un problème, mais en fait, tout dépend de l'acuité visuelle. S'il faut courir entre des lignes, une serviette peut être placée sur celles-ci afin que leur présence puisse être sentie et servir de point de repère à l'athlète. Souvent, seules de petites modifications doivent être apportées aux exercices.»

Peu importe le handicap, les athlètes devraient avoir recours aux services d'entraîneur(e)s certifié(e)s car ils et elles sont plus qualifié(e)s à enseigner le sport, plus efficaces en matière d'analyse et mieux formé(e)s pour mettre en place des mesures correctrices convenant aux erreurs détectées.

Tim Frick, entraîneur chef de l'équipe nationale féminine de basket-ball en fauteuil roulant



Le point de vue d'une athlète



Elizabeth Walker, qui a participé quatre fois aux Jeux paralympiques, avait 11 ans lorsqu'elle a joint pour la première fois un club de natation. Mme Walker est née avec deux bras atrophiés, une condition appelée dysmélie. Elle fait l'éloge de ses premiers entraîneurs, grâce à qui elle s'est sentie tout à fait à l'aise de s'entraîner aux côtés de nageurs et de nageuses qui n'avaient pas de handicap. Il lui a d'ailleurs fallu peu de temps pour nager plus vite que la plupart des autres athlètes.

«Lorsque je suis arrivée au club, je voulais être traitée comme les autres» se souvient-elle. «Je voulais aussi qu'on me suggère des moyens de m'améliorer. J'ai d'abord eu un peu de difficulté sur le plan physique, mais les entraîneur(e)s ont été extraordinaires. C'était tellement encourageant de constater que, lorsque nous faisons des exercices de

battements de jambes, j'étais plus rapide que mes coéquipiers et coéquipières. Cela prouvait que j'avais du talent; c'était un point de repère et ça m'a donné confiance.»

«Aujourd'hui, je suis capable d'exercer une traction sans utiliser mes jambes, en me servant uniquement des mes bras, et de le faire presque aussi rapidement que lorsque j'effectue des battements. Ce fut une surprise pour moi et cela a grandement amélioré ma confiance et l'estime que j'ai de moi-même. Je ne croyais pas que ce serait possible.»

Mme Walker mentionne que les entraîneur(e)s devraient chercher à connaître la personnalité de leurs athlètes. La plupart sont assez directs, mais il y en a qui sont plus timides. Elle fait aussi remarquer que certain(e)s athlètes peuvent parfois utiliser leur handicap comme excuse pour ne pas travailler dur pendant les séances d'entraînement. «Tout le monde a besoin de se faire lancer des défis, dit-elle. Les entraîneur(e)s ne doivent pas s'empêcher d'avoir recours aux techniques qu'ils ou elles jugent les plus appropriées pour aider tous leurs athlètes à s'améliorer. Pour un(e) athlète qui a un handicap, une petite amélioration sur le terrain peut éventuellement se traduire par une grande amélioration sur le plan personnel et social.»





Communication et Interaction

Commencez par en apprendre davantage sur l'athlète en tant que personne

Le dialogue en tête à tête est préconisé dès le départ car il permet à l'entraîneur(e) et à l'athlète ayant un handicap d'apprendre à mieux se connaître. L'entraîneur(e) peut exprimer l'enthousiasme qu'il ou elle éprouve parce que l'athlète s'est joint(e) au groupe et expliquer à quel point celui-ci ou celle-ci sera un atout pour le programme. L'athlète a peut-être obtenu du succès sur le plan sportif ou scolaire par le passé. Pour faciliter les choses, l'entraîneur(e) peut montrer qu'il ou elle connaît les talents de l'athlète. Bien sûr, il est également important de poser les questions d'usage : Pourquoi la personne a-t-elle choisi ce sport? Quels sont ses objectifs à court et à long terme? Quel engagement manifeste-t-elle à l'égard du programme?

«En tant qu'entraîneur(e), vous devez découvrir ce qui motivera chacun(e) des athlètes à poursuivre le programme et à continuer de pratiquer le sport pendant longtemps.»

Bob Schrader, entraîneur d'athlétisme

En fin de compte, il ne s'agit pas d'ignorer le handicap, mais d'aller plus loin que ce dernier et de voir la personne comme elle est réellement. «L'entraîneur(e) devrait créer un environnement accueillant, et cela suppose une certaine compréhension du sport pour les personnes qui ont un handicap», mentionne Carla Qualtrough. «Il ou elle devrait d'abord considérer cette personne comme un(e) athlète qui, entre autres caractéristiques, ne peut pas voir, marcher, etc. Dès le départ, l'entraîneur(e) doit insister sur le fait que l'athlète fait partie du groupe, tout comme les autres participant(e)s.»

«En bout de ligne, ce qui importe le plus, selon moi, c'est d'abord d'apprendre à connaître la personne» dit Dean Kozak. «Ensuite, on peut aborder les détails plus techniques.»

Établissez rapidement une relation de confiance

Une communication franche est fondamentale mais les entraîneur(e)s peuvent parfois craindre de poser une question qu'ils ou elles estiment offensante. Dans un tel cas, la meilleure solution consiste à s'interroger sur ce qu'ils ou elles auraient demandé à des athlètes n'ayant pas de handicap. «La franchise et l'ouverture sont les éléments clés d'une communication efficace avec une personne qui a un handicap» indique Cathy Cadieux.

L'entraîneur(e) doit parler ouvertement de son expérience préalable en entraînement ou de son expérience avec les personnes qui ont un handicap et faire preuve d'une volonté d'apprendre. Il faut établir un climat de confiance dès le départ. Si l'entraîneur(e) veut obtenir une réponse à une question très personnelle, il ou elle doit d'abord aller consulter l'athlète et non quelqu'un d'autre» ajoute Cadieux.



Implication des parents

Considérations générales

Lorsque les gens rêvent de devenir parents, ils ne s'imaginent jamais que leur enfant pourrait naître avec un handicap. Les parents d'un ou d'une enfant en santé doivent relever des défis chaque jour, mais en présence d'un handicap, l'enfant et ses parents doivent affronter des situations additionnelles qui sont exigeantes sur le plan émotif, notamment en ce qui a trait à l'accessibilité et à l'acceptation.

Lorsque les enfants qui ont un handicap se joignent pour la première fois à un sport organisé, certain(e)s n'ont pas été aussi actifs ou actives que leurs ami(e)s qui n'ont pas de handicap et peuvent accuser certains retards au niveau du développement des habiletés motrices. Les enfants qui ont une déficience intellectuelle ou des troubles d'apprentissage peuvent quant à eux avoir été victimes de moqueries à l'école. Il est donc compréhensible que beaucoup de parents manifestent certaines craintes à l'égard du sport; en effet, il arrive parfois que les expériences des premières années de la vie que les personnes qui n'ont pas de handicap prennent pour acquises se soient jusqu'alors révélées plus difficiles pour eux et leur enfant.

Interaction avec des parents «surprotecteurs»

La plupart des entraîneur(e)s conviennent que les parents font souvent preuve d'appréhension lorsqu'ils et elles inscrivent leur enfant qui a un handicap à un programme sportif pour la première fois. Leurs inquiétudes sont liées à l'intégration sociale, à la sécurité, à l'accès et aux besoins particuliers de leur enfant. De l'avis des entraîneur(e)s, les parents ont généralement tendance à surprotéger leur enfant.

Les entraîneur(e)s qui rencontrent des parents surprotecteurs peuvent leur expliquer que leur enfant a, comme tout autre individu, le droit de pratiquer un sport et d'en savourer les défis et les risques. Une fois que l'enfant est sur le terrain, l'objectif consiste à faire découvrir aux parents les valeurs que le sport infuse au niveau du développement social : une meilleure discipline, le travail d'équipe, l'estime de soi, l'interaction sociale et la responsabilité envers les autres.

Bob Schrader comprend les préoccupations des parents, mais il affirme qu'ils ou elles peuvent permettre à leur enfant de faire preuve d'autonomie pendant les périodes passées au sein d'un programme sportif. «J'ai rencontré des gens dans la vingtaine qui avaient de la difficulté à faire preuve d'autonomie parce que leurs parents les avaient surprotégés» dit-il. «J'ai vu des parents manœuvrer le fauteuil de leur enfant lorsque celui-ci ou celle-ci essayait de faire le tour de la piste. Ce n'est pas une façon de les aider. Les enfants doivent apprendre à le faire eux-mêmes. L'entraîneur(e) est là pour fournir l'aide et les directives qui leur permettront d'y arriver; ainsi, ils ou elles n'éprouveront pas de frustration.»

Tout le monde a le droit de prendre des risques. Qu'ils aient ou non un handicap, les enfants doivent tomber pour apprendre à se relever. C'est ainsi qu'on apprend.

Dr. Colin Higgs



Qu'il y ait handicap ou non, la situation générale avec les parents demeure la même

Dans l'ensemble, les parents d'enfants ayant un handicap se comparent aux parents d'enfants qui n'en ont pas. Certains déposent leurs enfants sur les lieux de la séance et reviennent plus tard pour les ramener à la maison. D'autres souhaitent s'impliquer dans différents aspects du sport en tant que bénévoles.

Dans la plupart des cas, l'engagement des parents n'est pas nécessaire, mais lorsqu'ils proposent d'apporter leur contribution, le programme peut en bénéficier grandement. Cet engagement doit aussi se faire en fonction du degré de confort de l'enfant. «Les parents constituent notre réserve de bénévoles» indique Cathy Cadieux. «Nous ne devons pas l'oublier.»



On devrait encourager les parents à contribuer de façon utile

Dans les sports pour les personnes ayant un handicap, les parents devraient être conscients que s'ils et si elles ont le temps d'offrir leurs services, cela pourrait être extrêmement utile à l'entraîneur(e). Par exemple, un nageur ou une nageuse qui a une déficience visuelle aura peut-être besoin de l'aide d'un(e) préposé(e) à la perche. Les cyclistes ou les coureurs et les coureuses peuvent avoir besoin de guides. Dans les sports d'équipe, l'entraîneur(e) peut devoir faire appel à un(e) adjoint(e) afin de s'assurer que les athlètes bénéficient d'un temps de jeu égal.

Les parents peuvent également apporter leur aide lors des exercices d'entraînement et des déplacements. «Le sport organisé n'est pas un substitut de service de garde» mentionne Greg Lagacé. «Il est agréable que l'un des parents ou les deux soient présents, même s'ils ne sont là que pour encourager l'équipe. Nous encourageons les parents à s'intéresser à la vie de tous les athlètes, qu'ils ou elles aient un handicap ou non.»

«On a toujours besoin de bénévoles et de personnes prêtes à donner un coup de pouce» mentionne Cathy Cadieux. «Une telle attitude de collaboration doit débiter dès le niveau du sport communautaire» ajoute-t-elle.

Les besoins en bénévoles peuvent augmenter avec des athlètes qui ont un handicap. Les tâches à accomplir peuvent comprendre les transferts, le chargement et le déchargement de l'équipement dans la voiture et l'aide dans le vestiaire. Ces tâches ne sont pas nécessairement la responsabilité de l'entraîneur(e) et, s'il ou si elle doit s'en charger, le temps consacré aux autres athlètes pourrait être compromis. L'entraîneur(e) et l'athlète devraient discuter de ces besoins additionnels et établir une stratégie particulière afin de les satisfaire.



Choses à faire et à éviter

N'ayez pas peur de poser des questions

Les choses à faire et à éviter lorsqu'on s'adresse à une personne qui a un handicap varient selon les individus et les handicaps. En bout de ligne, la plupart des entraîneur(e)s apprennent au fil du temps ce qui dépasse les limites acceptables avec leurs athlètes. (Un glossaire des termes appropriés et acceptés est proposé à l'annexe 5.)

«Dans la plupart des cas, l'athlète, même s'il s'agit d'un enfant, devrait être la première personne à qui on s'adresse», précise Greg Lagacé. «Une telle approche contribuera à faire tomber un obstacle et à faire savoir à l'enfant que l'entraîneur(e) est là pour lui ou pour elle. L'important, c'est de ne pas avoir peur de poser des questions. Comment poseriez-vous la question à quelqu'un d'autre? Faites la même chose, restez simple. Vous ne devriez pas avoir d'idées préconçues.»

L'entraîneur de l'équipe nationale de course en fauteuil roulant Peter Eriksson indique que les entraîneur(e)s peuvent devoir poser des questions qu'ils et elles estiment être délicates dans le but de déterminer le degré de mobilité de la personne qui a un handicap. «Vous devez savoir si l'athlète peut monter un escalier, par exemple, ou s'il ou si elle peut faire un développé-couché, dit-il. Ces personnes peuvent faire beaucoup de choses et vous ne devriez pas présumer qu'elles ne sont pas capables d'exécuter une tâche.»

Assurez-vous de traiter chaque athlète de la même façon

Lorsque l'entraîneur(e) travaille avec un(e) athlète ayant un handicap, il ou elle devrait viser à personnaliser ses interventions de la même façon qu'il ou elle le ferait avec tout(e) autre athlète – ni plus, ni moins.

Carla Qualtrough dit que les entraîneur(e) doivent comprendre qu'il ne faut pas totalement ignorer la question du handicap. «Le handicap fait partie de qui nous sommes. Je ne veux pas en avoir honte et faire croire aux gens que je peux voir alors que cela n'est pas le cas, seulement pour me sentir membre du groupe. Nous ne voulons pas bénéficier d'un traitement de faveur, mais il se peut que nous ayons des besoins particuliers.» Au fil du temps, l'entraîneur(e) apprend à composer avec ce genre de situations.

Elle explique que l'un de ses meilleurs souvenirs est lié à la suspension que son entraîneur lui a imposée lorsqu'elle avait 18 ans parce qu'elle avait raté deux séances d'entraînement. «Je me suis dit que c'était fantastique d'être suspendue comme les autres» dit-elle. «Traiter les gens également ne signifie pas les traiter de la même manière, et cela ne signifie pas non plus de les traiter d'une façon si différente qu'ils font figure d'exception à la règle.»

Tim Frick limite la conversation aux sports. «Mon rôle est d'entraîner; je veux parler du sport mais je veux aussi établir une relation positive avec les athlètes» explique-t-il. «C'est ce qui se passe sur le terrain qui est le plus important pour moi. Pourquoi sont-ils ou sont-elles dans un fauteuil roulant? Ça ne m'intéresse pas du tout. Que mes athlètes aient ou non un handicap, je les entraîne de la même façon.»



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

SECTION 3

Communication et interaction

Ne prenez pas pour acquis que les athlètes ayant une déficience intellectuelle ne comprennent pas

Les entraîneur(e)s ne doivent jamais présumer que les athlètes ayant un handicap intellectuel ne comprennent pas. Leur handicap ne signifie pas nécessairement qu'ils et elles n'ont pas la capacité d'écouter et d'apprendre. «Les entraîneur(e)s réalisent vite que la meilleure approche consiste à donner des instructions simples et précises. Il faut aussi vérifier régulièrement la compréhension en demandant aux athlètes s'ils ou si elles ont bien compris» indique Mary Bluehardt.

Il faut également faire participer la personne qui a une déficience intellectuelle à toutes les conversations et éviter de parler comme si elle n'était pas là, même lors de discussions avec un parent ou un(e) tuteur/tutrice.

Avec des athlètes ayant une déficience intellectuelle, ayez un plan de séance bien structuré et utilisez une approche progressive

Dino Pedicelli insiste sur une bonne organisation et une bonne planification pour encadrer efficacement les athlètes ayant une déficience intellectuelle : «Il est extrêmement important que l'entraîneur(e) soit bien organisé(e) et ait un plan de séance bien structuré. Le fait d'offrir des activités ayant une bonne structure contribue à mettre les athlètes plus à l'aise et cela favorise les apprentissages. Il faut aussi que les activités correspondent à l'âge développemental des athlètes. Dans un même groupe, l'âge des participant(e)s peut varier considérablement; il peut donc être nécessaire de prévoir des activités convenant à différents stades de développement, d'où l'importance d'une bonne planification.»

En ce qui a trait aux méthodes qui sont les plus efficaces pour favoriser les apprentissages, il insiste sur l'importance d'y aller de façon progressive : «Il faut démontrer les techniques et les mouvements de façon détaillée et ne pas brusquer les choses. Il faut tenir compte du degré de handicap et s'ajuster en conséquence, et en règle générale il faut prévoir beaucoup de répétitions.»

Asseyez-vous lorsque vous échangez avec une personne qui utilise un fauteuil roulant

Il est conseillé de s'asseoir lorsque l'on parle à une personne en fauteuil roulant. Si l'on reste debout pendant une conversation avec quelqu'un qui est en fauteuil roulant, cela peut donner l'impression qu'on exprime sa supériorité. «Il faut s'assurer de ne pas toiser les personnes en fauteuil roulant. Vous devez vous asseoir afin d'être au même niveau qu'elles. La relation ne doit pas en être une de supériorité-infériorité» affirme Colin Higgs. «Il s'agit simplement d'athlètes qui utilisent un équipement différent.»





Autres suggestions pratiques

Lorsque vous êtes en contact avec des personnes à mobilité réduite...

Essayez de vous renseigner à l'avance afin de savoir où se trouvent les voies d'accès et les installations accessibles.

Demandez l'autorisation de la personne avant de toucher à son fauteuil roulant, ses béquilles ou son ambulateur.

Lorsque vous êtes en contact avec des personnes ayant une déficience visuelle...

Présentez-vous et dites qui vous êtes.

Assurez-vous de ne pas distraire les animaux d'assistance comme les chiens-guides. Ne les nourrissez pas et ne leur touchez pas.

Donnez à la personne la possibilité de prendre votre bras et marchez lentement en la précédant.

Donnez des directives verbales et, au besoin, décrivez les obstacles.

Lorsque vous êtes en contact avec des personnes qui ont une déficience auditive ou un trouble de la parole...

Parlez un peu plus lentement et prononcez chaque mot distinctement.

Donnez des renseignements clairs et simples et répétez-les au besoin. Faites preuve de patience.

Faites face à la personne lorsque vous lui parlez.

Au besoin, envisagez de communiquer par écrit.

Lorsque vous êtes en contact avec des personnes ayant une déficience intellectuelle...

Traitez les adultes en adultes. Adressez-vous directement à la personne, et non à son assistant(e) ou à son tuteur ou à sa tutrice.

Posez des questions auxquelles la personne peut répondre par OUI ou par NON.

Donnez des renseignements clairs et simples et répétez-les au besoin. Faites preuve de patience.





Inclusion et intégration

Les bénéfices de l'inclusion et de la participation aux activités sportives pour les personnes ayant un handicap

Lorsqu'on leur demande leur avis, de nombreux(ses) entraîneur(e)s et expert(e)s s'empressent d'insister sur le fait que le sport peut offrir une accessibilité accrue aux personnes qui ont un handicap: leur force et leur endurance peuvent s'améliorer de façon notable et, à l'extérieur du terrain de sport, leur santé et leur confiance en soi sont généralement meilleures. Mais les aspects positifs vont au-delà des bénéfices directs aux participant(e)s. En bout de ligne, tout le monde ressort gagnant de l'inclusion des personnes ayant un handicap au sein des programmes sportifs.

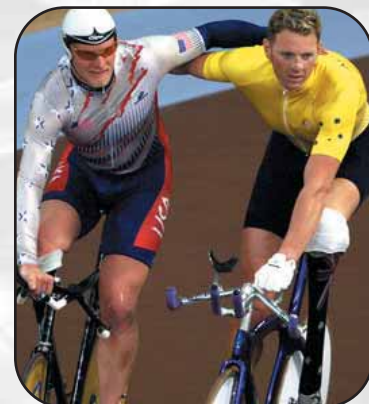
Bob Schrader peut énumérer une multitude de raisons pour lesquelles les parents devraient inscrire leur enfant qui a un handicap à un programme sportif. «Les parents dont l'enfant a un handicap doivent savoir que le sport peut l'aider à acquérir de l'autonomie, et par conséquent à être plus efficace à l'école, explique-t-il. Lorsque l'enfant pratique un sport, il ou elle se met au défi et fait les choses de façon plus indépendante. Certain(e)s jeunes peuvent être tendus et le sport peut les aider à cet égard. Enfin, c'est une question de santé. L'activité physique augmentera leurs chances d'être en meilleure santé.»

«Les bénéfices découlant de la pratique sportive sont bien connus» dit Tim Frick. «Ils sont les mêmes pour les personnes qui ont ou qui n'ont pas de handicap, pour les jeunes et les aînés ou pour les hommes et les femmes. Je conseille aux parents de donner une chance à leur enfant et de leur acheter le meilleur équipement possible. C'est parfois ce qui fait la différence entre une expérience plaisante et une expérience désagréable.»

«Beaucoup de personnes ayant un handicap entretiennent peu de contacts avec leur environnement» mentionne Dean Kozak. «Le sport peut accroître leur sentiment d'appartenance à la collectivité.» Dean Kozak croit également que les habiletés sportives peuvent être utiles dans la vie de tous les jours pour les personnes qui ont un handicap. Il recommande aux entraîneur(e)s de souligner ce fait aux parents qui manifestent de l'appréhension. Il mentionne également que le succès d'un programme intégré repose sur la participation de chacun et sur l'entraide.

La participation au sport pour personnes ayant un handicap a changé ma vie. À l'adolescence, quand mon handicap ne me permettait plus de suivre le même rythme que les autres, j'ai été très motivée d'apprendre que je pourrais me mesurer à des gens ayant un handicap semblable au mien et que j'aurais la chance de travailler avec un(e) entraîneur(e) qui m'enseignerait les techniques de la natation et qui élaborerait un programme tenant compte de mon handicap. J'ai appris grâce au sport que je pouvais faire tout ce que je voulais. Et c'est ce que j'ai fait.»

Carla Qualtrough, ancienne membre de l'équipe paralympique canadienne de natation





Les retombées positives de l'inclusion pour les autres athlètes

Des sports comme le cyclisme, le ski et la course pour les personnes ayant une déficience visuelle peuvent nécessiter l'aide de guides. Lisa Sweeney, une cycliste sur route de North Vancouver qui participe à des compétitions depuis six ans et qui n'a pas de handicap, a saisi l'occasion de perfectionner son propre entraînement en travaillant avec un athlète qui avait une déficience visuelle. À l'automne 2004, elle a participé aux Jeux paralympiques en tant que guide de Shawn Marsolais. «L'an dernier, j'ai appelé la B.C. Blind Sports and Recreation Association pour m'informer au sujet du bénévolat» explique Mme Sweeney. «Je me suis dit que j'allais aider des gens à faire le tour du parc Stanley. Je savais qu'il y avait des épreuves de course et, dès le départ, j'espérais trouver quelqu'un avec qui faire équipe.»

L'entraînement des personnes qui ont un handicap est une expérience unique. On cherche à faire acquérir des aptitudes sociales. On amène des enfants qui n'ont pas de handicap à considérer une personne ayant un handicap comme un(e) membre à part entière de l'équipe. Lorsque ces enfants feront leur entrée dans la société, ils et elles sauront ce que les personnes ayant un handicap peuvent réaliser.

*Ozzie Sawicki,
ancien entraîneur national de ski alpin*

Les retombées positives de l'inclusion pour les entraîneur(e)s

L'opinion générale est que la plupart des entraîneur(e)s sont disposé(e)s à travailler avec des personnes qui ont un handicap. Le problème est la sensibilisation. La majorité des entraîneur(e)s ne savent tout simplement pas que ces possibilités existent et doivent généralement être sollicité(e)s, ou encore ils ou elles accueillent par hasard une personne ayant un handicap au sein de leur programme sportif. «La sensibilisation est un élément essentiel», explique Carla Qualtrough. «L'entraînement des athlètes ayant un handicap n'est pas quelque chose qui est recherché par la plupart des entraîneur(e)s. C'est plutôt quelque chose qui se présente.»

Jeff Snyder a donné un nouvel élan à sa carrière d'entraîneur grâce aux expériences qu'il a vécues avec l'équipe nationale de hockey-luge du Canada. M. Snyder était auparavant l'entraîneur en chef des Rangers de Kitchener, une équipe de la Ligue de hockey de l'Ontario; cette dernière fait partie du circuit qui se trouve immédiatement avant la Ligue nationale de hockey. «On retire la même satisfaction que l'on peut éprouver à entraîner une personne qui n'a pas de handicap. On aide un enfant ou un individu à progresser dans un sport et ce, peu importe les objectifs ou le niveau qu'il veut atteindre», indique-t-il.

«Lorsque nous accueillons un(e) nouvel(le) entraîneur(e), nous voulons qu'il ou elle apprécie son expérience et puisse créer des conditions favorisant le succès, tout en limitant les appréhensions au sein de son programme» mentionne Tim Frick. «Lorsqu'un(e) entraîneur(e) me demande ce qu'il faut savoir» je lui réponds «Tu dois connaître le basket-ball. Le reste, tu l'apprendras au fil du temps.»



Les retombées positives de l'inclusion pour les administrateurs et administratrices

Les ligues, les clubs, les écoles et les associations peuvent intégrer des programmes à l'intention des personnes qui ont un handicap ou créer des groupes d'entraînement séparés. Tim Frick et Bob Schrader estiment que ces approches présentent des avantages certains. Les personnes ayant un handicap représentent un groupe étendu et distinct de la population, et ces deux entraîneurs croient que l'inclusion devrait être un concept facile à vendre aux organismes de sport.

«Il n'y a pas pour ces enfants d'autres possibilités de sortir cinq fois par semaine et de poursuivre leurs rêves» indique M. Frick. «Il s'agit d'une chance unique. Il n'est pas vraiment complexe d'intégrer un(e) athlète en fauteuil roulant à une séance d'entraînement.»

«Les clubs doivent offrir des programmes sportifs ou des programmes intégrés aux personnes qui ont un handicap afin de remplir leur mandat auprès de la collectivité», ajoute Bob Schrader. Comme 3,6 millions de Canadiens et de Canadiennes sont considérés comme ayant un handicap et que plus de deux millions d'autres s'occupent d'une personne ayant un handicap, Greg Lagacé estime que ces statistiques ne peuvent être ignorées. «Il ne faut pas voir cela comme un inconvénient mais plutôt comme une chance d'accroître la participation dans votre sport. Une des principales responsabilités des administrateurs ou administratrices consiste à offrir à tous les Canadiens et Canadiennes des occasions de faire du sport.»

Cathy Cadieux trouve encourageants les progrès réalisés par les organismes canadiens de sport dans le domaine de l'intégration des personnes ayant un handicap, mais elle est d'avis qu'il y a encore place à l'amélioration. «Les programmes visant les personnes qui ont un handicap demeurent des ajouts et, dans la plupart des cas, il y a beaucoup d'impondérables» mentionne-t-elle. «Actuellement, à la base, le système qui s'adresse en priorité aux personnes qui n'ont pas de handicap est incapable d'injecter de l'argent dans les programmes pour athlètes ayant un handicap. En ce qui nous concerne, c'est notre association de sports en fauteuil roulant qui doit offrir des programmes destinés aux personnes ayant ce type de handicap.»

Possibilités de pratiquer un sport qui s'offrent aux personnes qui ont un handicap

De nombreuses possibilités de pratiquer un sport s'offrent aux personnes qui ont un handicap. Certains sports sont exclusivement pratiqués par des personnes qui ont un handicap; c'est le cas, entre autres, du goalball (un sport pour les athlètes ayant une déficience visuelle), du rugby en fauteuil roulant (pratiqué par les personnes quadriplégiques) et du boccia (un sport très populaire auprès des personnes qui ont la paralysie cérébrale). D'autres, comme la natation et l'athlétisme, peuvent être pratiqués à presque tous les niveaux par des personnes qui ont différents types de handicap. Dans certains sports, les athlètes ayant un handicap peuvent se mesurer directement à ceux et celles qui n'en ont pas. C'est le cas en ski alpin où les athlètes ayant un handicap ont l'occasion de prendre part à des compétitions avec d'autres qui n'en ont pas dans certaines catégories d'âge, ou encore avec les Maîtres. De la même façon, des personnes n'ayant pas de handicap peuvent participer à certains sports conçus à l'intention des athlètes qui ont un handicap (p. ex. basket-ball en fauteuil roulant).



Ces exemples ne représentent qu'une partie des disciplines sportives dans lesquelles les personnes ayant un handicap peuvent s'entraîner et participer à des compétitions. Pour consulter une liste plus détaillée des sports et des méthodes utilisées pour assurer une juste compétition entre les athlètes ayant un handicap, veuillez consulter l'annexe 2.

Programmes sportifs intégrés

Remarques générales

Les programmes sportifs qui intègrent des athlètes ayant un handicap et ceux et celles qui n'en ont pas sont de plus en plus courants. Des sports tels que la natation, l'haltérophilie, l'aviation et le triathlon organisent maintenant des championnats nationaux intégrés, et des athlètes membres d'équipes nationales – qu'ils ou elles aient un handicap ou pas – s'entraînent côte à côte.

Mary Bluechardt indique qu'il peut être approprié d'organiser une discussion avec les athlètes qui n'ont pas de handicap afin de leur parler de questions comme l'équité et l'accès au sport. «On ne peut interdire à quiconque de participer» dit-elle. «En définitive, toute personne, qu'elle ait un handicap ou non, reçoit un entraînement différent. Ceci étant dit, il est également important que l'entraîneur(e) puisse avoir accès au soutien et aux ressources dont il ou elle a besoin pour encadrer efficacement une personne qui a un handicap.»

En ce qui a trait aux personnes ayant un handicap, il est recommandé de fixer des objectifs raisonnables dès le départ et de veiller à ce que les séances soient stimulantes. Cela devrait contribuer à une acquisition progressive des habiletés et encourager les personnes qui ont un handicap à s'adapter aux exigences du sport, compte tenu de leur niveau d'habileté. Les techniques et tactiques devraient être enseignées une à la fois, et tou(te)s les athlètes devraient bénéficier de démonstrations appropriées. Par exemple, pour les athlètes ayant une déficience visuelle, il est habituellement nécessaire d'avoir recours à une démonstration tactile.

Succès et défis

Cette section décrit des expériences d'intégration et d'inclusion vécues dans différents sports. D'autres expériences positives sont relatées à l'annexe 3.

Club de natation Manta de Winnipeg – Entraîner des groupes composés d'athlètes ayant un handicap et d'autres qui n'en ont pas peut s'avérer un défi pour les entraîneur(e)s oeuvrant en sport communautaire. La nature du sport peut aussi devenir un facteur important pour ce qui est du type de situations qui sont rencontrées. On note beaucoup d'intégrations réussies dans certains sports alors que pour d'autres l'intégration demeure plus difficile à réaliser. L'un de ces succès a eu lieu au Club de natation

La clé de notre réussite a été l'effort déployé par nos entraîneur(e)s pour comprendre la nature des handicaps et être à l'aise par rapport à ceux-ci. Plus important encore, nous expliquons aux athlètes ayant un handicap qu'ils ou elles doivent fournir à leur(e) entraîneur(e) les informations qui lui permettront de mieux les comprendre et mieux les aider.

Tom Hainey, entraîneur en chef du club de natation Manta de Winnipeg

Aux plus hauts niveaux, une synergie et une appréciation mutuelles se sont établies entre les athlètes qui n'ont pas de handicap et les joueurs et joueuses en fauteuil roulant. Il y a beaucoup de respect. Les joueurs et joueuses de tennis juniors éprouvent une grande motivation lorsqu'ils ou elles constatent que les athlètes en fauteuil roulant participent à des compétitions professionnelles et voyagent partout dans le monde.

Wayne Elderton, entraîneur de l'équipe nationale de tennis en fauteuil roulant, Vancouver



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

SECTION 4

Inclusion et intégration

4

Manta de Winnipeg. Tom Hainey, l'entraîneur en chef du club qui est aussi ancien nageur paralympique, travaille avec plusieurs athlètes ayant ou non un handicap, et qui occupent une place enviable au classement national. Il travaille, entre autres, avec Kirby Cote qui a remporté cinq médailles d'or aux Jeux paralympiques de 2004.

La planification de séances d'entraînement qui tiennent compte de tous(tes) les participant(e)s constitue un facteur important pour l'entraîneur(e) qui œuvre au sein de programmes intégrés. «Pendant les séances, il ne faut pas consacrer tout son temps aux nageurs ou nageuses ayant un handicap, ni perdre du temps à régler l'équipement», indique M. Hainey. «Cela serait injuste pour les athlètes qui n'ont pas de handicap. Par exemple, si vous demandez aux athlètes de faire des longueurs rapides, ceux et celles qui ont une déficience visuelle peuvent avoir besoin que quelqu'un soit à proximité pour les avertir de l'approche d'un virage.»

Dans les groupes intégrés, il est assez fréquent que l'entraîneur(e) demande aux participant(e)s qui n'ont pas de handicap d'apporter leur aide. On peut leur demander d'agir comme partenaire d'entraînement lors des exercices, de prendre en note les temps de passage, de transporter de l'équipement ou de rendre d'autres types de services. M. Hainey n'a jamais eu de plainte à ce sujet de la part d'un(e) athlète n'ayant pas de handicap ou d'un parent.

«Une de nos nageuses avait un grave handicap et dès le début nous avons établi une approche particulière pour répondre à ses besoins» dit M. Hainey. «Nous avons ainsi été capables d'améliorer son niveau d'habileté jusqu'à ce qu'elle soit en mesure de s'intégrer. Avant son arrivée, nous avons expliqué aux autres enfants quelle était l'étendue de ses habiletés et certains d'entre eux se sont portés volontaires pour l'aider lors des séances d'entraînement.»

Ski alpin – Au niveau des clubs, le ski alpin offre avec succès des programmes intégrés aux débutant(e)s. Ozzie Sawicki, un entraîneur qui travaille auprès de skieurs et de skieuses ayant un handicap depuis plus de 18 ans, mentionne qu'en quelques jours seulement, un(e) entraîneur(e) peut créer un environnement propice pour un skieur ou une skieuse ayant un handicap au sein d'un programme intégré. «Dès le départ, l'entraîneur(e) doit se renseigner sur les antécédents sportifs de la personne ayant un handicap» recommande M. Sawicki. «Cela lui permettra de voir comment elle s'intégrera au programme conçu pour des skieurs qui n'ont pas de handicap et assurera une transition harmonieuse afin que l'athlète fasse partie du programme à part entière.»

M. Sawicki ajoute que les personnes qui ont un handicap apportent beaucoup aux programmes de ski intégrés et qu'elles sont reconnues pour motiver tous les skieurs et skieuses. «Lorsqu'on pratique le ski, il faut consacrer un certain temps à la personne qui est en fauteuil roulant» dit M. Sawicki. «Cet(te) athlète ne peut pas transporter les portes ni aider à installer une aire d'entraînement, par exemple. Mais ce qui est exceptionnel dans ce type de programme, c'est que les autres athlètes peuvent être solidaires et aider le skieur ou la skieuse ayant un handicap.»

Tennis en fauteuil roulant - Il n'est pas toujours simple pour les sports d'offrir des programmes entièrement intégrés. Au tennis en fauteuil roulant, par exemple, cela s'avère difficile en milieu communautaire alors qu'aux niveaux plus élevés de compétition on observe de bonnes opportunités d'interaction entre tous les athlètes, avec ou sans handicap.

«Lorsqu'ils ou elles commencent à pratiquer ce sport, les joueurs et joueuses en fauteuil roulant préfèrent généralement ne pas affronter des participant(e)s qui n'ont pas de handicap», déclare Wayne Elderton «parce que cela fait ressortir certaines des difficultés qui sont propres aux



débutant(e)s. La principale raison est qu'à l'étape de l'apprentissage, la mobilité est toujours un problème pour les joueurs et joueuses en fauteuil roulant. Une personne qui n'a pas de handicap a une amplitude de mouvement beaucoup plus grande, de sorte que si la balle est frappée un mètre à sa gauche ou à sa droite, elle n'a qu'à faire quelques pas pour l'atteindre. Par contre, le joueur ou la joueuse en fauteuil roulant doit apprendre à faire des virages et à garder le rythme tout en utilisant la raquette et en poussant sur les roues. C'est très exigeant. Les athlètes en fauteuil roulant doivent donc entraîner tout particulièrement leur mobilité au début. Nous voulons favoriser l'intégration au niveau de la collectivité, mais il faut aussi tenir compte de certaines réalités qui sont propres à notre sport.»

Au centre de tennis Grant Connell de North Vancouver, un des courts est réservé aux joueurs et aux joueuses en fauteuil roulant en développement; lorsqu'ils et elles atteignent un certain niveau de jeu, ils et elles sont intégré(e)s à un programme plus général. Aux niveaux les plus élevés, l'équipe nationale junior composée d'athlètes n'ayant pas de handicap et l'équipe senior de tennis en fauteuil roulant s'entraînent au même moment et effectuent souvent les mêmes exercices; cependant, elles ne le font pas sur le même court et ne s'affrontent pas l'une l'autre.

Adapter le sport ou l'activité

Principes

Dans certains cas, il se peut que le sport ou l'activité doivent être adaptés afin de permettre aux participant(e)s ayant un handicap de les pratiquer et d'en retirer les pleins bénéfices.

Peu importe si l'adaptation est faite dans le but de favoriser la participation ou encore la compétition, il faut toujours avoir en tête qu'un sport devrait faire l'objet d'une adaptation uniquement lorsque cela s'avère vraiment nécessaire. Évidemment, lorsque cela est fait, ce doit toujours être le sport ou l'activité qui fait l'objet d'une adaptation, et non la personne ayant un handicap. De plus, toute adaptation doit viser à préserver le caractère original du sport et l'essence de l'activité, à la fois pour la personne ayant un handicap et les autres athlètes. En fait, la clé du succès consiste à assurer un défi adéquat et réaliste pour tous les participant(e)s.

Les variables qui peuvent faire l'objet d'une adaptation incluent :

- l'espace
- le temps
- la vitesse d'exécution
- l'équipement
- l'environnement
- les règlements

Avec un peu d'imagination et de créativité, on peut modifier l'équipement ou les règlements d'à peu près tous les sports en vue de les rendre accessibles aux personnes ayant un handicap.



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

Exemples d'adaptation

Le tennis et le racquetball en fauteuil roulant se pratiquent à peu près de la même manière que le tennis et le racquetball pour athlètes qui n'ont pas de handicap. La seule différence notable est que les joueurs et les joueuses en fauteuil roulant peuvent laisser la balle effectuer deux rebonds plutôt qu'un seul avant de la retourner.

En basket-ball en fauteuil roulant, les dimensions du terrain et la hauteur des filets sont les mêmes qu'au basket-ball ordinaire, et la durée des matches respecte la norme internationale de 40 minutes. Les joueurs et les joueuses peuvent déplacer leur fauteuil et faire rebondir le ballon simultanément mais, si le ballon est ramassé ou placé sur les genoux, l'athlète peut seulement effectuer deux déplacements avant de lancer, de passer ou de faire rebondir le ballon une nouvelle fois. La règle du double dribble ne s'applique pas au basket-ball en fauteuil roulant. Une infraction de «transport» survient si le joueur ou la joueuse effectue plus de deux déplacements pendant qu'il ou elle est en possession du ballon sans dribbler celui-ci.



SECTION 4

Inclusion et intégration

4



Accessibilité

L'accessibilité est une problématique vaste et complexe

Pour les personnes qui ont un handicap, l'accessibilité demeure un sujet brûlant dans notre société. Cette question comporte en effet de multiples facettes et beaucoup d'améliorations doivent encore être apportées et prises en considération par les gouvernements, les responsables du fonctionnement des immeubles et la population en général.

Une accessibilité accrue peut être utile à l'ensemble de la collectivité

Une accessibilité accrue peut être avantageuse pour tout le monde, pas uniquement pour les personnes ayant un handicap. Par exemple, les voyageurs et les voyageuses dont les enfants sont dans une poussette ou qui transportent de lourdes valises préféreraient certainement prendre l'ascenseur plutôt qu'un escalier roulant. Les gens qui souffrent d'une blessure temporaire à la jambe apprécieraient qu'il y ait une main-courante le long d'une rampe d'accès. Il convient de souligner que le terme «accessibilité» signifie non seulement facile à atteindre, mais aussi facile à utiliser.

Le Canada a certainement accompli beaucoup de progrès en matière d'amélioration de l'accessibilité. Néanmoins, il existe des bâtiments plus anciens ou des collectivités éloignées qui peuvent poser des problèmes d'accessibilité. Les Canadiens et les Canadiennes qui ont un handicap doivent également vivre avec un désavantage particulier : les conditions météorologiques. Il peut être difficile et même risqué d'utiliser un fauteuil roulant ou, dans le cas d'une personne ayant une déficience visuelle, de simplement marcher lorsqu'il y a de la neige et de la glace.

«Dans l'ensemble, au Canada, les installations sont accessibles, indique Greg Lagacé. Cela est régi par la loi. Un(e) entraîneur(e) doit tout de même tenir compte de cet obstacle de taille. C'est évidemment excellent de mettre en place des programmes qui sont élaborés avec soin, mais si les gens ne peuvent pas entrer dans les édifices où ils sont offerts, cela ne sert pas à grand chose.»

«Les entraîneur(e)s doivent avoir une bonne connaissance des questions relatives à l'accessibilité» ajoute Cathy Cadieux. «Cela leur permet de trouver des solutions plus facilement par la suite.»



Transport

Dans presque tous les cas, le transport représente un problème d'accessibilité pour les personnes ayant un handicap qui s'adonnent à un sport. Que l'athlète soit en fauteuil roulant, ait une déficience intellectuelle, ou vive avec la paralysie cérébrale, le transport pour aller et revenir des entraînements et des compétitions est une préoccupation, notamment pour les adultes. Le coût des véhicules accessibles et la disponibilité de ces derniers sont aussi des préoccupations de taille. La location d'un autocar équipé d'une plate-forme élévatrice pour fauteuils roulants coûte environ trois fois plus cher que celle d'un autocar ordinaire.

Les entraîneur(e)s devraient être sensibles aux problèmes liés au transport; ils et elles peuvent également trouver des solutions. Par exemple, un(e) autre athlète du programme peut habiter à proximité de celui ou de celle qui a besoin de transport et être en mesure de fournir de l'aide.

«Les entraîneur(e)s doivent tenir compte des questions liées à l'accessibilité et au transport et les garder à l'esprit» indique Bob Schrader. «Ils et elles doivent savoir comment chacun de leurs athlètes qui a un handicap se rend au lieu d'entraînement ou de compétition, car cela pourrait constituer un problème.»

Les personnes en fauteuil roulant sont généralement celles qui sont confrontées aux plus importants problèmes de transport. Certaines peuvent avoir besoin de fourgonnettes adaptables et d'autobus spéciaux; ces autobus ne passent cependant pas devant leur porte toutes les dix minutes... Ils doivent être réservés. La plupart des autres personnes qui ont un handicap peuvent habituellement s'accommoder des mêmes moyens de transport que le reste de la population, comme les autobus urbains. Toutefois, dans les petites collectivités, il est possible que l'aide du chauffeur soit requise.

«Beaucoup de personnes qui ont un handicap ne peuvent pas simplement monter dans la voiture et aller où bon leur semble quand elles le désirent» dit Chris Bourne. «Elles doivent parfois réserver leur moyen de transport deux jours à l'avance, elles peuvent être en retard et il arrive qu'elles doivent attendre leur transport une fois que la séance d'entraînement est terminée.»

Il arrive parfois qu'il n'y ait pas suffisamment de programmes, d'équipes ou de ligues à la disposition des personnes qui ont un handicap et qui participent à des programmes sportifs nécessitant des voyages fréquents. «Toutes les écoles n'offrent pas un programme de basket-ball en fauteuil roulant» explique Tim Frick. «Il se peut donc qu'il y ait un seul programme par semaine dans toute la collectivité et il est possible qu'il faille conduire pendant une demi-heure pour y amener les enfants. Si vous voulez jouer plus d'une fois par semaine, vous devrez peut-être conduire une heure de plus pour vous rendre à l'autre site le plus près. Les parents ne bénéficient pas toujours du temps nécessaire pour reconduire et ramener leurs enfants.»



Édifices, plateaux d'entraînement et sites extérieurs

Au Canada, la plupart des installations sont accessibles, qu'il s'agisse d'écoles ou de centres communautaires. C'est une bonne chose car l'accès au terrain de jeu peut être un obstacle majeur pour quiconque veut pratiquer un sport. D'autres problèmes liés aux installations sont tout de même présents, notamment l'accessibilité des vestiaires et des toilettes. Cependant, la majorité des installations modernes comportent des salles qui peuvent au moins être modifiées dans le but de les rendre accessibles.

«Même aujourd'hui, ce ne sont pas tous les lieux qui sont facilement accessibles» rapporte Greg Lagacé. «Cependant, et même si certains plateaux demeurent plus difficiles d'accès, il est de plus en plus rare de voir une personne ayant un handicap abandonner le programme en raison d'un problème d'accès aux lieux d'entraînement ou de compétition.»

Chris Bourne mentionne que les entraîneur(e)s peuvent jouer un rôle important en veillant à ce qu'il y ait une signalisation appropriée à l'intention des personnes qui ont un handicap dans les bâtiments et en évitant de laisser traîner des objets qui pourraient nuire aux personnes qui ont une déficience visuelle, notamment dans les salles de musculation. Cependant, tous les sports ne se pratiquent pas à l'intérieur. L'un des sports dont la hausse de popularité est la plus importante auprès des personnes ayant un handicap est le ski nautique. C'est un sport qui s'adapte bien à toute forme de handicap. En outre, il se pratique à l'extérieur, en été et sur l'eau. Il convient également parfaitement à ceux et celles qui aiment que leur sport allie la vitesse et l'action.

«Lorsqu'on choisit un site pour les ateliers de ski nautique, les problèmes d'accessibilité ne peuvent pas toujours être entièrement résolus» reconnaît Chris Bourne. «Il arrive qu'il faille emprunter des escaliers pour descendre vers le quai ou que le chemin menant vers la rive soit rocailleux. Dans de telles circonstances, il faut s'assurer que des personnes qui n'ont pas de handicap apportent leur aide. Nous devons parfois trouver des solutions raisonnables plutôt qu'idéales. Tout n'est peut-être pas complètement accessible et il est possible qu'une personne ne puisse pas être totalement autonome; mais nous travaillons avec le matériel que nous avons et nous faisons de notre mieux pour qu'il s'approche le plus raisonnablement possible de l'idéal.»

«L'entraîneur(e) devrait demander directement à la personne qui a un handicap ce qui serait nécessaire pour faciliter l'utilisation du site d'entraînement» ajoute Chris Bourne. «Ensuite, c'est l'influence que pourra exercer l'entraîneur(e) pour s'assurer de la mise en œuvre de certaines des suggestions visant à améliorer l'accessibilité qui déterminera le succès de l'initiative.»

Au Canada, les clubs et les centres de ski alpin ont la réputation d'offrir d'excellents services aux personnes qui ont un handicap de manière à leur assurer l'accès aux pentes. «Dans certains centres de ski, l'accès aux toilettes est encore un problème», révèle l'entraîneur de ski alpin Ozzie Sawicki. «Mais en comparaison de l'Europe, le Canada fait bonne figure. Il y a toutefois des situations qui peuvent être difficiles et qui font que la personne a besoin d'aide, et c'est souvent dû à la température. Par exemple, une chute de neige ou de neige fondante peut compliquer les déplacements pour quelqu'un qui est en fauteuil roulant.



Voyages

En règle générale, le type et le niveau d'aide qui sera nécessaire lors des voyages sera fonction du degré de handicap de l'athlète. Quelques conseils sont utiles lorsqu'on gère les voyages d'une équipe comptant des athlètes ayant un handicap. Les mots clés sont organisation et préparation.

Les athlètes qui ont un handicap voyagent souvent avec de l'équipement supplémentaire, par exemple, des perches et des chiens-guides pour les personnes ayant une déficience visuelle, des fauteuils roulants pour les quadriplégiques et les paraplégiques et des prothèses additionnelles pour les amputés et les amputées. Dans les aéroports, entre autres, une trousse de réparation pour fauteuil roulant peut être considérée d'un œil suspect par les agents de sécurité dans le contexte actuel mais, pour une personne en fauteuil roulant, il ne s'agit que d'un objet de tous les jours. Lors des voyages à l'étranger, il convient de souligner que certains transporteurs aériens internationaux exigent que chaque personne en fauteuil roulant soit accompagnée d'un(e) assistant(e) qui n'a pas de handicap durant le vol.

D'autres éléments logistiques liés à l'accessibilité peuvent également survenir dans les hôtels. Bien que le fait d'accéder à l'hôtel lui-même ne constitue pas un problème dans la majorité des villes canadiennes, à l'intérieur des chambres, les portes de la salle de bain peuvent ne pas être assez larges pour laisser passer un fauteuil roulant et la surface de plancher peut être insuffisante, surtout si deux personnes occupent la chambre. Donc, lors des voyages à l'étranger, il peut être nécessaire de faire appel à des personnes n'ayant pas de handicap afin d'obtenir de l'aide et du soutien. Les athlètes expérimentés contribuent généralement à mettre les novices à l'aise. «Lorsqu'un joueur ou une joueuse entreprend sa première série de matches à l'étranger, c'est très positif» explique Tim Frick. «Les athlètes les plus expérimenté(e)s connaissent des trucs, des techniques et des raccourcis qui sont efficaces dans la vie de tous les jours.»





Conseils de nos spécialistes

Le présent manuel a été rédigé à l'intention des entraîneur(e)s qui travaillent au niveau de la collectivité et qui souhaitent entraîner, ou commencent à entraîner, des personnes ayant un handicap. Ce document peut également être utile aux entraîneur(e)s qui dirigent un programme auquel s'est récemment jointe une personne ayant un handicap. Le message clé sur lequel nous avons insisté est que l'entraîneur(e) doit se concentrer sur le sport, sans faire de distinction entre les athlètes qui ont ou qui n'ont pas de handicap. L'objectif principal de l'entraîneur(e) doit être de partager ses connaissances techniques et d'aider les athlètes à progresser.

Nos spécialistes s'entendent cependant pour dire que, parfois, certains ajustements doivent être faits en vue d'offrir un soutien d'entraînement adéquat aux personnes ayant un handicap. Certaines approches pouvant être utiles aux entraîneur(e)s en ce sens ont été abordées dans le présent manuel.

En guise de conclusion, nos expert(e)s proposent quelques conseils additionnels aux entraîneur(e)s qui interviennent pour la première fois auprès d'athlètes ayant un handicap en milieu communautaire.

Mary Bluehardt

Ce ne sont pas uniquement les athlètes ayant un handicap qui bénéficient d'une approche inclusive au sein du système sportif; tous les athlètes, entraîneur(e)s, administrateurs et administratrices, parents ainsi que l'ensemble des membres de la communauté en sortent gagnants.

Chris Bourne

Il faut considérer l'entraînement des athlètes qui ont un handicap non seulement comme une occasion de leur permettre de pratiquer une activité qui deviendra peut-être une passion à long terme, mais aussi comme une occasion pour vous, l'entraîneur(e), de perfectionner vos habiletés et d'approfondir votre connaissance du sport.

Cathy Cadieux

Soyez honnête, concentrez-vous sur le sport en tenant compte de la personne et faites preuve de patience.

Wayne Elderton

Nous disons simplement à nos entraîneur(e)s d'enseigner le tennis, mais nous leur demandons de comprendre les différences, notamment la façon dont les athlètes se déplacent au moyen de leur fauteuil. Il s'agit d'un des aspects à propos desquels les entraîneur(e)s doivent acquérir une certaine expertise.

Peter Eriksson

Traitez l'athlète qui a un handicap de la même façon que vous traiteriez n'importe quel(le) autre athlète. Assurez-vous de savoir quels sont les objectifs de l'athlète. Ne vous attardez pas aux limites; voyez d'abord et avant tout le potentiel.



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

SECTION 6

Conseils de nos spécialistes

Tim Frick

Je voudrais que les enfants en fauteuil roulant qui fréquentent les écoles primaires participent à des activités telles que le basket-ball. J'aimerais que les entraîneur(e)s des écoles primaires fassent participer ces enfants à chaque séance d'entraînement et qu'ils ou elles leur donnent des tâches à accomplir seul(e)s, comme ce serait le cas avec n'importe quel(le) autre jeune qui s'intéresse au basket-ball. Rien n'empêche ces enfants de prendre part aux séances d'entraînement avec les autres qui n'ont pas de handicap. Il devrait y avoir davantage d'intégration au sein des programmes existants. De plus, les enfants devraient être encouragé(e)s lorsqu'ils ou elles font les choses de la bonne manière. Fournissez des tonnes de rétroactions positives et spécifiques et renouvelez-les souvent.

Tom Hainey

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.

Colin Higgs

Ce n'est pas difficile; c'est simplement un(e) autre enfant dans votre programme. Travaillez avec lui ou avec elle, et vous découvrirez que c'est très facile. Beaucoup de personnes de votre région sont très bien renseignées et vous ne devriez pas hésiter à leur demander de l'information. Il y a certainement un(e) entraîneur(e) ou un(e) athlète qui se fera un plaisir de vous aider.

James Hood

N'ayez pas peur de lancer des défis aux athlètes 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, même de façon incomplète, ce à quoi ils ou elles sont confronté(e)s.

Bob Kierstead

Laissez aux athlètes le soin de vous montrer la voie; ils ou elles vous diront ce que vous devez savoir. Votre rôle est de leur transmettre des connaissances techniques.»

Dean Kozak

Apprenez à bien 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 cet(te) athlète. C'est une simple question d'apprentissage.

Greg Lagacé

N'ayez pas peur de poser des questions, même si vous n'êtes pas certain(e) de la façon dont elles pourraient être perçues par la personne ayant un handicap. Concentrez-vous sur les aspects techniques de l'entraînement. Soyez prêt(e) à saisir les occasions d'apprendre lorsqu'elles se présentent.

Jean Laroche

Concentrez-vous sur ce que vous connaissez. N'ayez pas peur du handicap. Dirigez votre attention sur la personne et non sur le handicap.

6



Entraîner des athlètes ayant un handicap

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

SECTION 6

Conseils de nos spécialistes

Carla Qualtrough

Pour amener les personnes qui ont un handicap à participer, il faut qu'il y ait des modèles, des exemples positifs. Si les enfants voient d'autres personnes ayant un handicap pratiquer un sport, ils et elles voudront y participer. Une bonne façon d'accroître la sensibilisation consiste à collaborer avec les parents et les écoles afin de faire la promotion de l'intégration des personnes ayant un handicap.

Ozzie Sawicki

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

Bob Schrader

Investissez-vous dans ce que vous faites. Analysez les habiletés des athlètes et motivez-les. Il faut constamment travailler avec les athlètes pour qu'ils et elles continuent à se passionner pour le sport. Ce n'est pas différent de ce qui se produit avec les athlètes qui n'ont pas de handicap.

Elizabeth Roman

Ne laissez pas les menus détails vous tracasser outre mesure; par exemple, ne soyez pas trop préoccupé(e) par ce qu'il faut dire ou faire. Agissez ! L'entraînement, c'est l'entraînement, peu importe si une personne a ou non un handicap.



**Vous êtes un(e) entraîneur(e) –
vous pouvez le faire !
Vous n'êtes pas seul(e).**

Il y a des gens et des organismes qui sont prêts à vous aider dans vos démarches en vue d'entraîner des athlètes ayant un handicap.

6

Annexe 1 : Connaissances essentielles au sujet des handicaps



ATHLÈTES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Le terme « déficience intellectuelle » s'applique à plusieurs conditions ayant pour principales caractéristiques (1) un déficit important ou très important sur le plan de l'intelligence et/ou (2) des difficultés liées à la capacité d'adaptation. Lorsqu'on fait allusion à l'intelligence, on se rapporte ici au fonctionnement intellectuel du point de vue de la capacité cognitive générale. Le comportement adaptatif désigne quant à lui l'efficacité avec laquelle un individu répond aux normes d'autonomie personnelle et de responsabilité sociale attendues de la part de personnes du même groupe d'âge et du même groupe culturel. Les déficits du comportement adaptatif sont évalués en fonction du développement. Chez les bébés et les tout-petits, ces déficits peuvent être observés dans des domaines tels que les habiletés sensori-motrices, la communication, l'effort autonome et la sociabilité. Pendant l'enfance et la première phase de l'adolescence, les déficits peuvent surtout être axés sur l'application des aptitudes scolaires de base, le raisonnement et le jugement et les aptitudes sociales. A la fin de l'adolescence et à l'âge adulte, le comportement adaptatif est principalement axé sur les responsabilités professionnelles et sociales.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>Groupe de personnes ayant des caractéristiques variées, et une vaste gamme de niveaux d'habileté.</p> <p>L'âge chronologique peut ne pas correspondre aux habiletés relatives au développement.</p> <p>Concepts clés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne; - déficits du comportement adaptatif; - la déficience survient pendant la période de développement (de la naissance à 18 ans); - peut accuser un certain retard par rapport aux habiletés motrices de base; - groupe sous-représenté ; peut ne pas avoir eu l'occasion de pratiquer un sport ou des activités physiques; - il est courant que des déficiences connexes ou autres qu'intellectuelles soient présentes, les plus fréquentes comprenant le syndrome de Down, les crises d'épilepsie, l'autisme, l'instabilité de l'articulation atlanto-axiale (flexibilité des deux vertèbres supérieures plus élevée que la normale; caractéristique présente chez environ 17% des personnes ayant le syndrome de Down). <p>Les principaux besoins se rapportent souvent aux aspects cognitifs, de l'apprentissage et/ou social/émotionnel.</p>	<p>Tenir compte de l'hétérogénéité et de la variation des habiletés.</p> <p>Peut nécessiter une acquisition des habiletés motrices de base avant la pratique ou l'exécution d'habiletés sportives spécifiques, ainsi qu'une supervision accrue.</p> <p>Le transport à l'aller et au retour des séances d'entraînement et des compétitions peut constituer un problème clé en matière d'accessibilité.</p> <p>Le revenu des athlètes est parfois fixe et l'impact de l'achat d'équipement et des frais d'inscription doivent être pris en considération.</p>	<p>Il est démontré que la participation au sport et/ou à des activités physiques a une incidence positive sur la qualité de vie des personnes ayant une déficience intellectuelle (p. ex., condition physique; estime de soi; aptitude à l'emploi; développement cognitif, moteur et social).</p> <p>Le sport et l'activité physique fournissent des occasions d'accroître la participation des personnes ayant une déficience intellectuelle au sein de la société.</p>	<p>Collaborer avec l'athlète/les parents/les tuteurs et tutrices pour identifier les besoins liés au comportement et à la supervision.</p> <p>Le Plan d'action d'urgence doit comporter une procédure à appliquer en cas de crise d'épilepsie. Se renseigner sur les crises survenues dans le passé afin de connaître le type et la durée des crises et s'informer des signes avant-coureurs (athlète capable d'anticiper les premiers signes de la crise).</p> <p>Si l'entraînement est dispensé à des athlètes ayant le syndrome de Down, s'assurer que ceux-ci ou celles-ci ne présentent pas une instabilité de l'articulation atlanto-axiale (les examens comprennent une analyse des radiographies par un médecin mis au courant de la condition de l'athlète). En l'absence de tels examens, éviter la participation à des activités comprenant des contacts, ou à des sports tels le plongeon et la gymnastique. Établir si l'athlète ayant le syndrome de Down présente d'autres caractéristiques importantes à connaître, notamment une maladie cardiaque congénitale, un appareil circulatoire sous-développé ou une faible capacité respiratoire.</p>	<p>Un grand nombre d'athlètes ayant une déficience intellectuelle prennent des médicaments visant à atténuer différents troubles médicaux ou comportementaux. Connaître ces médicaments ainsi que les contre-indications éventuelles concernant la participation au sport et à l'activité physique. Exprimer le besoin d'être informé(e) s'il y a un changement de médicaments et de connaître l'incidence d'un tel changement sur la performance et le comportement de l'athlète.</p> <p>Les athlètes peuvent avoir de la difficulté à transférer les compétences d'un environnement à un autre (p. ex., d'un terrain de jeu à un autre, ou d'un environnement intérieur à un environnement extérieur).</p> <p>Un changement de routine ou des membres du personnel/bénévoles responsables de l'encadrement peut entraîner des réactions comportementales (p. ex., le ou la participant(e) peut faire preuve d'appréhension à l'idée de participer aux activités; il ou elle peut démontrer de l'entêtement ou des signes de perte d'attention). Les athlètes ayant une déficience intellectuelle sont à l'aise avec la routine et la structure.</p> <p>Instaurer un dialogue avec les parents/le tuteur ou la tutrice/le ou la prestataire de soins afin d'obtenir les renseignements nécessaires à une gestion appropriée des comportements pouvant exiger une attention particulière (entre autres, besoins de supervision et stratégies efficaces de correction des comportements).</p>	<p>Ne pas avoir peur de poser des questions. Au besoin, communiquer avec une personne-ressource privilégiée et avec Jeux olympiques spéciaux Canada (ou une section locale de cet organisme).</p> <p>Discuter avec la personne-ressource privilégiée de toute considération médicale concernant l'athlète (y compris la médication et les déficiences connexes) dont il faut tenir compte sur le plan de la planification des séances d'entraînement ou de la sécurité. Planifier des exercices/activités appropriés à l'âge (c.-à-d., appropriés à l'âge chronologique, mais aussi adaptés au degré de compréhension cognitive de l'athlète). S'enquérir des changements apportés à la médication (qui peuvent avoir une incidence sur la performance ou le comportement) et de tout incident pouvant s'être produit avant la séance d'entraînement ou la compétition.</p> <p>Évaluer le niveau d'habileté dans tous les domaines (apprentissage/cognitif, social/émotionnel, physique/ moteur).</p> <p>Établir le niveau de participation antérieur à des programmes sportifs ou à d'autres activités physiques (intégrés ou non) ainsi que le résultat de ces derniers (s'il y a lieu).</p> <p>Si l'athlète participe à un programme où il y a des athlètes qui n'ont pas de handicap ou de déficience, se renseigner sur les expériences antérieures des autres membres de l'équipe ou du groupe, (y compris les entraîneur(e) et les autres bénévoles) avec des athlètes ayant un handicap ou une déficience. Ces discussions contribueront à clarifier la situation et à créer un environnement plus accueillant.</p> <p>Connaître les habiletés fondamentales requises (p. ex., habiletés motrices de base) à l'apprentissage des habiletés propres au sport.</p> <p>Ne pas « saturer » les participant(e)s d'instructions. S'assurer de la compréhension. Veiller à retenir l'attention des athlètes avant de leur donner des instructions (p. ex., maintenir un contact visuel adéquat).</p> <p>Procéder à une bonne analyse des exigences associées aux tâches proposées ; ces analyses peuvent devoir être plus approfondies que dans le cas d'athlètes ne présentant pas de déficience intellectuelle.</p> <p>Appliquer en tout temps des pratiques de sécurité et de supervision appropriées. Cet aspect est particulièrement important lors des premières étapes de la relation entraîneur(e)-athlète (p. ex., lorsque l'entraîneur(e) est en train d'évaluer les habiletés de l'athlète).</p> <p>Un(e) athlète ayant une déficience intellectuelle peut avoir besoin de plus de temps pour traiter les informations ou les instructions. Ne pas oublier de vérifier régulièrement si l'athlète comprend.</p> <p>La répétition, la structure et la routine sont utiles.</p> <p>Si l'athlète aspire à prendre part aux Jeux olympiques spéciaux, consulter et étudier les règlements sportifs d'Olympiques spéciaux Canada (OSO) .</p> <p>Bien connaître le processus divisionnaire d'OSC ou le concept se rapportant à l'équité en matière de compétition.</p>

N'oubliez pas. Entraîner c'est entraîner.

Annexe 1: Connaissances essentielles au sujet des handicaps



Athlètes avec handicap physique

Handicap : Mobilité réduite - Lésion de la moelle épinière (LME)

Description: Blessure à la moelle épinière bloquant la transmission des influx nerveux entre le cerveau et les muscles et empêchant les muscles qui se trouvent sous la blessure de fonctionner. Les lésions de la moelle épinière sont souvent dues à un traumatisme.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>L'étendue du handicap est déterminée par l'emplacement de la lésion de la moelle épinière. Plus la lésion se trouve près de la tête (vers l'extrémité supérieure de la moelle épinière), plus le handicap est important.</p> <p>La quadriplégie affecte les bras, le tronc et les jambes.</p> <p>La paraplégie affecte quant à elle le tronc et les jambes.</p> <p>La majorité des athlètes ayant une LME utilisent un fauteuil roulant dans la vie de tous les jours et lors de la pratique d'un sport. Selon les sports, différents types de fauteuils roulants sont utilisés pour la haute performance. Un fauteuil roulant de type «sport» à usage quotidien est approprié pour s'initier à la plupart des sports.</p> <p>À la suite des premiers changements qui se produisent dans le corps au cours des mois suivant la blessure, le handicap demeure stable et connaît peu de progrès.</p>	<p>Les athlètes qui ont une LME participent à la plupart des sports en fauteuil roulant ainsi qu'à beaucoup d'autres sports. Les sports de compétition les plus populaires sont le rugby pour quadriplégiques, le basket-ball en fauteuil roulant, le tennis en fauteuil roulant, la natation, l'athlétisme, le ski de fond et le ski alpin. Si l'équipement et les règles sont adaptés comme il se doit, les athlètes ayant une LME peuvent s'adonner à presque tous les sports.</p> <p>Les individus qui étaient des athlètes avant de subir la blessure ont souvent plus de facilité à s'adapter à la pratique des sports en fauteuil roulant que les personnes qui ne pratiquaient pas de sport auparavant.</p> <p>Le transport et l'accessibilité des installations sont d'importants obstacles à la participation. Le transport adapté aux fauteuils roulants pour se rendre aux séances d'entraînement et aux compétitions et en revenir peut poser des problèmes.</p> <p>Les installations doivent être équipées de surfaces de jeu, de piscines, de salles de bain, de portes, de rampes et d'autres composantes accessibles en fauteuil roulant. Il est également nécessaire d'avoir recours à des formes auxiliaires de signalisation; le personnel de l'installation doit être sensible aux besoins particuliers des athlètes ayant un handicap.</p>	<p>La participation au sport est bénéfique pour la santé cardiovasculaire des personnes qui ont une LME car il est plus difficile pour elles d'élever la fréquence cardiaque jusqu'à un niveau avantageux pour l'amélioration de la condition physique en raison du fait que les grandes masses musculaires des hanches et des jambes ne sont pas utilisées.</p> <p>Le sport améliore aussi l'endurance ainsi que les habiletés liées à une bonne manipulation du fauteuil roulant, ce qui se traduit par un impact positif dans la vie de tous les jours.</p> <p>Les athlètes ayant un handicap ont un sentiment d'inclusion.</p> <p>La participation au sport offre en outre de nombreux bienfaits liés à l'estime de soi et aux aptitudes sociales.</p>	<p>Comme il n'y a généralement peu ou pas de sensations dans les membres inférieurs, il est possible que l'athlète subisse une blessure à un membre sans s'en rendre compte. L'entraîneur(e) et l'athlète ayant un handicap doivent donc s'assurer que les pieds ou les ortelis de ce dernier ou de cette dernière ne traînent pas sur le sol; il peut être nécessaire de rappeler cette précaution aux athlètes.</p> <p>Pour la même raison, il faut veiller à ce que les athlètes ayant une LME ne soient pas exposés à une surface réchauffée par le soleil en été ou très froide en hiver.</p> <p>Certains quadriplégiques présentent une capacité restreinte à réguler leur température corporelle interne. Il faut donc faire preuve de prudence afin d'éviter que l'athlète ait trop chaud ou trop froid.</p> <p>Étant donné qu'il peut être difficile d'accéder aux salles de bain dans certaines installations sportives, les athlètes limitent parfois leur consommation de liquides. Encourager une hydratation suffisante.</p>	<p>Les athlètes ayant une LME utilisent un fauteuil roulant dans la vie de tous les jours et lors de la pratique d'un sport et, dans les deux cas, la plupart des mouvements consistent en une propulsion vers l'avant. Cela fait en sorte que certains muscles entourant l'épaule travaillent beaucoup plus souvent que d'autres, de sorte que des blessures résultant d'une surutilisation peuvent se produire. Pour cette raison, il est important de procéder à des étirements avant et après les séances d'entraînement ou les compétitions; de plus, on devrait chercher à renforcer tous les muscles entourant l'épaule grâce à un entraînement en force approprié.</p> <p>Si les muscles du tronc sont faibles, il peut être difficile de conserver l'équilibre en position assise; dans ce cas, le haut du corps doit être soutenu par le fauteuil roulant, notamment au moyen de sangles.</p> <p>La difficulté à contrôler l'intestin ou la vessie peut nécessiter que l'athlète interrompe ou abandonne une séance d'entraînement.</p>	<p>Considérer le fauteuil roulant comme un équipement sportif propulsé par les bras comme ce serait le cas, p. ex., pour un kayak.</p> <p>Le fait de pousser sur la main-courante irrite les mains. L'athlète doit se protéger les mains avec des gants ou des bandages adhésifs.</p> <p>Pour améliorer la communication, établir un contact visuel avec l'athlète en s'agenouillant ou en s'assoiant. Ne pas obliger l'athlète à constamment lever les yeux.</p> <p>Être conscient(e) que la surface sur laquelle l'athlète se déplace a une influence majeure sur l'intensité de l'effort qui doit être fourni. Les surfaces uniformes et dures sont plus appropriées que les surfaces accidentées et molles.</p> <p>Le message clé est que les athlètes doivent pouvoir identifier eux-mêmes et elles-mêmes leurs besoins et leur niveau d'habileté.</p> <p>Ne pas demander ce qui a causé la blessure de l'athlète. S'il ou elle souhaite en parler, cela viendra.</p>

Écoutez les athlètes: Ils et elles sont des «spécialistes» de leur handicap et savent déterminer quelles sont les adaptations dont ils et elles ont besoin.

Annexe 1: Connaissances essentielles au sujet des handicaps



Handicap : Mobilité réduite - Amputés et amputés

Description: Une personne dont un membre ou un segment d'un membre a fait l'objet d'une ablation chirurgicale, ou qui est née sans un membre.

Caractéristiques	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>La perte d'un membre peut être congénitale ou acquise.</p> <p>Grâce à une prothèse (membre artificiel), beaucoup d'athlètes peuvent participer à des compétitions sportives pour personnes n'ayant pas de handicap, ainsi qu'à des sports paralympiques.</p>	<p>Pour les personnes amputées des membres inférieurs, plus l'amputation est proche du bassin, plus la dépense énergétique associée à la réalisation des activités quotidiennes et sportives est élevée. Les athlètes peuvent donc se fatiguer plus rapidement.</p> <p>Les prothèses sportives sont aussi importantes pour les amputé(e)s que l'est l'équipement sportif pour les athlètes qui n'ont pas de handicap.</p>	<p>Comme les personnes amputées des membres inférieurs, doivent déployer beaucoup d'énergie pour vaquer à leurs activités quotidiennes, ils et elles peuvent avoir tendance à adopter un mode de vie sédentaire. Le sport et l'activité physique contribuent grandement à réduire le poids, à améliorer la condition physique et à éviter les maladies du cœur et le diabète.</p>	<p>Les soins apportés aux moignons sont une activité quotidienne obligatoire pour les personnes amputées, et la participation aux activités sportives peut s'accompagner d'un usage excessif du moignon et de la prothèse. Il est donc important que l'athlète amputé(e) porte une attention particulière à toute rupture de l'épiderme du moignon, de même qu'à toute infection des follicules pileux.</p> <p>Il est aussi important de porter un bonnet de moignon d'une épaisseur appropriée et de s'assurer que le bonnet demeure sec (surtout après l'exercice). Cela s'avère essentiel à la prévention des infections de la peau et des ampoules.</p> <p>Le port d'un casque protecteur peut être recommandé, surtout lors des premières étapes de l'utilisation du fauteuil roulant.</p>	<p>Les personnes amputées qui utilisent un fauteuil roulant pour pratiquer une activité sportive renversent souvent leur fauteuil et tombent hors de celui-ci. Ces chutes sont souvent causées par le fait que leur centre de gravité est plus élevé (parce qu'ils et elles n'ont pas de jambes) et qu'ils et elles n'ont pas, dans la plupart des cas, la capacité d'arquer leur corps dans le fauteuil au moyen de leurs jambes.</p> <p>Il est donc particulièrement fréquent que le fauteuil se renverse vers l'arrière et, pour cette raison, beaucoup de joueurs et de joueuses de basket-ball ou de tennis installent de petites roues sur les poignées de stabilisation qui se trouvent à l'arrière du fauteuil. Si le fauteuil se renverse, ces petites roues entrent alors en contact avec le sol et empêchent le fauteuil de se renverser complètement.</p>	<p>À certains égards, ce sont ces athlètes qui présentent le plus de ressemblances avec leurs coéquipiers et coéquipières qui n'ont pas de handicap. Il est donc facile pour la plupart des entraîneur(e)s de se concentrer sur les aspects techniques de l'entraînement lorsqu'ils et elles travaillent avec ces athlètes.</p> <p>Tous(tes) les athlètes doivent être traité(e)s avec les mêmes égards.</p>

Mettez l'accent sur les possibilités, tant pour la personne ayant un handicap que pour vous-même!

Annexe 1 : Connaissances essentielles au sujet des handicaps

Handicap : Paralyse cérébrale (PC)

Description: Lésion de différentes parties du cerveau en développement survenant lors de la gestation, à la naissance ou lors de la petite enfance et entraînant une faiblesse musculaire, une paralysie, un manque de coordination et des mouvements désordonnés des membres. Le handicap peut être léger ou très prononcé. Bien que la plupart des personnes ayant la PC possèdent un quotient intellectuel équivalent à celui de personnes n'ayant pas de handicap, la présence d'une déficience intellectuelle est également possible.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>La PC peut toucher les bras, les jambes, le tronc ou la tête et être plus sévère d'un côté du corps que de l'autre ; elle peut aussi affecter certains membres plus que d'autres. Ce handicap a des répercussions différentes selon les individus.</p> <p>Certaines personnes atteintes de PC peuvent courir, marcher et parler, certaines sont en fauteuil roulant et d'autres ont des difficultés d'élocution.</p>	<p>Les athlètes qui ont la PC pratiquent une vaste gamme de sports, la participation étant plus élevée à la natation, au basketball et en athlétisme ainsi qu'en cyclisme, boccia et soccer.</p> <p>Le manque de coordination et la difficulté à exécuter des mouvements rapides et précis rendent difficile la participation à un niveau élevé à des sports qui se pratiquent avec un ballon, ou encore à d'autres sports comportant des mouvements rapides.</p> <p>Comme la PC est généralement acquise dès la naissance (ou les premières années de la vie), des parents et des prestataires de soins surprotecteurs peuvent empêcher les jeunes enfants ayant la PC de s'adonner à tout l'éventail des activités enfantines favorisant l'acquisition des habiletés motrices nécessaires au sport. Il est donc important d'exposer les individus ayant la PC à des activités sportives de nature variée.</p>	<p>Les athlètes ayant la PC retirent des bienfaits de la participation au sport sur les plans physique, social et psychologique.</p> <p>Des expériences sportives positives accroissent également l'estime de soi et multiplient les possibilités d'interaction sociale.</p> <p>Les sports aquatiques où l'eau supporte le poids du corps atténuent les symptômes du handicap relatifs à l'équilibre et à la coordination.</p> <p>La participation au sport peut améliorer l'équilibre et la coordination, et la pratique systématique d'exercices d'éirement peut accroître l'amplitude de mouvement des membres affectés.</p>	<p>Comme l'équilibre est souvent affecté, beaucoup d'athlètes ayant la PC risquent de tomber ; il faut donc s'assurer d'éliminer le plus d'obstacles possible dans l'environnement sportif.</p> <p>Il est recommandé d'éviter les situations dans lesquelles l'athlète doit effectuer des mouvements rapides et précis pour éviter d'entrer en collision avec des objets ou avec d'autres participant(e)s, ou encore de superviser étroitement les athlètes lors de telles situations.</p> <p>L'escalade, le vélo et les activités similaires doivent être entreprises lentement et avec précaution, et en utilisant un équipement protecteur approprié.</p>	<p>Le stress, la fatigue et même la faim peuvent avoir une grande incidence sur le degré auquel la PC affecte les mouvements et l'apprentissage.</p> <p>Les athlètes qui sont calmes, bien reposé(e)s et bien nourri(e)s apprennent plus efficacement. Il faut veiller à ce que les athlètes ayant la PC puissent exercer les habiletés nouvellement acquises dans un endroit où ils et elles ne seront pas au centre de l'attention.</p> <p>Malgré les réserves traditionnelles à l'effet que l'entraînement en force puisse aggraver la spasticité, les données expérimentales récentes indiquent plutôt que les activités de renforcement musculaire peuvent améliorer les mouvements de la vie de tous les jours, pourvu que l'on intègre de façon appropriée des étirements au programme d'entraînement proposé à l'athlète.</p> <p>Le même système de classement que celui utilisé pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale peut être utilisé pour les personnes avec des blessures à la tête affectant leurs habiletés motrices.</p>	<p>Les athlètes ayant la PC ont de la difficulté à acquérir des habiletés lorsqu'on utilise des démonstrations globales du geste puis qu'on demande ensuite à l'athlète de reproduire cette séquence. Pour optimiser l'apprentissage, l'habileté doit plutôt être dévisée en très petites parties, et chacune doit être maîtrisée avant de passer à la suivante.</p> <p>Ne pas continuer à essayer d'enseigner une nouvelle habileté à l'athlète lorsque celui-ci ou celle-ci est fatigué(e), énervé(e) ou exagérément frustré(e).</p> <p>Certain(e)s athlètes ayant la PC ont des troubles de la parole pouvant rendre la communication difficile, ce qui peut être frustrant pour l'entraîneur(e) qui souhaite comprendre l'athlète, mais en est incapable. Bien qu'il puisse s'agir d'une situation nouvelle pour l'entraîneur(e), l'athlète y est par contre fréquemment confronté(e). Ne pas faire semblant de comprendre si ce n'est pas le cas. Demander plutôt à l'athlète de répéter ce qui vient d'être dit et, au besoin, solliciter l'aide de la famille, des ami(e)s ou d'un(e) prestataire de soins de l'athlète.</p>

Voyez d'abord et avant tout la personne, non le handicap!

Annexe 1: Connaissances essentielles au sujet des handicaps



Handicap : Blessures au cerveau

Description: Les blessures au cerveau qui sont acquises (BCA) et les blessures au cerveau qui résultent de traumatismes (BCT) peuvent être la cause de différents handicaps.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bientfaits du sport et de l'activité physique	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>Les BCA résultent de plusieurs types de conditions qui causent des dommages au cerveau mais dont l'origine n'est pas un traumatisme. Entre autres, ces blessures peuvent avoir pour origine des tumeurs au cerveau ou des caillots sanguins.</p> <p>Comme le nom l'indique, les BCT sont quant à elles causées par un traumatisme crânien.</p> <p>Ces deux conditions peuvent causer des dommages temporaires ou permanents au cerveau en raison de la pression exercée par l'enflure décollant du choc ou encore de l'impact. Selon la partie du cerveau qui est affectée, une personne ayant subi une blessure au cerveau peut avoir des problèmes de motricité (qui affectent parfois la parole), de personnalité et/ou d'ordre cognitif.</p> <p>L'hémiplégie est une paralysie complète ou partielle d'un côté du corps. Elle peut être causée par plusieurs facteurs, dont un accident cérébro-vasculaire, un traumatisme ou encore la paralysie cérébrale.</p> <p>Le niveau de handicap peut être variable et les manifestations peuvent devenir plus évidentes lorsque la personne produit un effort.</p>	<p>Les personnes qui ont des BCA ou des BCT peuvent avoir un mauvais équilibre, des mouvements non coordonnés et/ou des troubles avec leur orientation spatiale qui affectent leur aptitude à marcher ou à courir. Ils ou elles peuvent également avoir des sautes d'humeur imprévues et un mauvais jugement dans certaines situations.</p> <p>Le manque de coordination et la difficulté à exécuter des mouvements rapides et précis rendent difficile la participation à un niveau élevé à des sports qui se pratiquent avec un ballon, ou à d'autres sports comportant des mouvements rapides.</p> <p>Les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et dont les habiletés motrices sont affectées peuvent être classés(e)s selon un système semblable à celui employé pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale.</p> <p>Les personnes hémiplegiques ont souvent des patrons de mouvements particuliers au niveau des bras et des jambes. Habituellement, il s'agit d'une flexion de l'avant-bras et d'une extension de la jambe. On peut également observer certains déficits en ce qui a trait à la force des muscles du tronc et à la coordination, de sorte que la personne peut avoir une posture inclinée sur un côté. En raison du développement différent de la musculature de chaque côté du corps, les activités qui exigent beaucoup d'équilibre peuvent représenter un défi important pour ces personnes et l'athlète peut avoir tendance à compenser avec le côté le plus fort au moment d'exécuter les mouvements.</p>	<p>Des expériences sportives positives accroissent l'estime de soi et multiplient les possibilités d'interaction sociale.</p> <p>La participation au sport peut améliorer l'équilibre et la coordination. La pratique systématique d'exercices d'étirement peut accroître l'amplitude de mouvement des membres affectés.</p>	<p>Encourager les athlètes à faire part de ce qu'ils ou elles peuvent et ne peuvent pas faire.</p> <p>L'intensité, la durée et la complexité des activités athlétiques devraient être augmentées de façon lente et progressive.</p> <p>Pour les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et qui éprouvent des problèmes de motricité, plusieurs des stratégies recommandées pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale peuvent être mises en œuvre.</p> <p>Pour les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et qui éprouvent des problèmes de personnalité ou d'ordre cognitif, collaborer avec les parents, tuteurs/tutrices ou les prestataires de soins afin d'établir les besoins de supervision et d'encadrement; au besoin, certaines des stratégies recommandées pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent être mises en œuvre.</p>

Apprenez à mieux comprendre le handicap grâce à une bonne communication.

Annexe 1 : Connaissances essentielles au sujet des handicaps



Handicap : Déficience sensorielle

Description: En matière de sport, les deux déficiences sensorielles les plus courantes sont les déficiences visuelles et les déficiences auditives.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneurs et entraîneures
<p>Cécité/Basse vision</p> <p>La perte de la vue peut être totale ou partielle et, dans certains cas, elle peut être progressive et mener à la cécité. La cécité peut être congénitale ou acquise.</p> <p>Les individus qui sont nés aveugles ou qui perdent la vue avant d'avoir acquis les habiletés de base ont des besoins d'apprentissage différents de ceux des personnes qui avaient déjà acquis les habiletés fondamentales de la course, du saut, de la réception d'objets, etc. avant de perdre la vue. En général, ces personnes mettent beaucoup plus de temps à acquérir les habiletés sportives.</p> <p>Surdité/Déficience auditive</p> <p>Beaucoup de personnes sourdes n'estiment pas avoir un handicap, mais considèrent plutôt faire partie d'une culture distincte – une culture dont la communication se fait au moyen d'un langage différent (habituellement, le langage gestuel américain).</p> <p>Un grand nombre d'individus ayant une déficience auditive utilisent un appareil auditif.</p>	<p>Les athlètes aveugles ont besoin du soutien de guides ou de pilotes dans certains sports, et la relation de confiance entre un ou une athlète et son/sa guide est d'une grande importance.</p> <p>Plusieurs personnes sourdes participent à des compétitions dans un large éventail de sports pour athlètes n'ayant pas de handicap et prennent aussi part à des événements comme les Jeux paralympiques. Bien que la participation à la plupart des sports ne pose pas de problème, il est nécessaire de procéder à quelques adaptations afin que les athlètes qui sont sourds (qui ne peuvent pas, par exemple, entendre un coup de sifflet) puissent comprendre les décisions prises par les arbitres et les autres officiel(le)s. Des drapeaux de couleur peuvent être utilisés pour communiquer efficacement ces décisions.</p>	<p>Des preuves concluantes démontrent que les enfants et les jeunes qui ont une déficience visuelle ou qui sont aveugles peuvent avoir une condition physique moins bonne que les personnes qui n'ont pas de handicap, et qu'ils ou elles doivent en même temps dépenser plus d'énergie pour effectuer leurs activités quotidiennes. En outre, la participation au sport peut accroître l'équilibre et la coordination ainsi que la santé cardiovasculaire.</p> <p>Les personnes sourdes ou ayant une déficience auditive retirent du sport les mêmes bienfaits que les personnes qui n'ont pas de handicap.</p>	<p>Les athlètes aveugles ou sourds ont besoin de signaux auxiliaires bien définis pour les avertir des dangers éventuels. Il est particulièrement important qu'ils et elles comprennent bien le signal «arrêter immédiatement» afin de pouvoir être averti(e)s d'un danger imminent et empêché(e)s de poursuivre l'activité.</p> <p>Dans les sports de contact, les athlètes qui ont une déficience auditive et qui participent à un sport pour personnes n'ayant pas de handicap peuvent être incapables d'entendre les avertissements verbaux ou les autres messages transmis par leurs coéquipiers ou coéquipières ou par l'entraîneur(e); il peut donc s'avérer nécessaire d'utiliser des stratégies de communication auxiliaires.</p>	<p>Les déficiences sensorielles obligent l'entraîneur(e) à mettre en place des stratégies de communication auxiliaires. Pour les athlètes qui ont une déficience visuelle ou qui sont aveugles, on suggère d'avoir recours à des instructions verbales claires et concises associées à un accompagnement physique de l'athlète tout au long du mouvement.</p> <p>Comparativement aux personnes qui ont perdu la vue plus tard dans leur vie (c.-à-d. après l'acquisition de certaines habiletés sportives), les athlètes qui sont aveugles depuis leur naissance ou leur petite enfance ont plus de difficulté à se faire une bonne représentation interne des techniques et des stratégies sportives.</p> <p>Un ou une athlète aveugle peut avoir besoin de beaucoup plus de temps pour assimiler les expériences sportives.</p> <p>Pour les athlètes qui sont sourds ou qui ont une déficience auditive, les démonstrations claires et les indices visuels sont efficaces. Recruter un ou une bénévole pouvant transmettre les instructions dans le langage des signes à l'athlète peut également s'avérer très utile.</p>	<p>Ne pas laisser la frustration s'installer – s'habituer à utiliser des formes de communication nouvelles et différentes peut demander du temps. Si l'entraîneur(e) est calme, l'athlète le sera aussi et tout le monde en bénéficiera.</p> <p>Veiller à ce que les athlètes puissent utiliser de façon optimale les sens dont ils et elles disposent. Avec des athlètes aveugles, essayer de travailler dans un environnement calme où les instructions peuvent être facilement entendues. Donner des instructions brèves, claires et directes. Faire du bruit en approchant des athlètes afin de ne pas les faire sursauter et utiliser le nom des athlètes en s'adressant à eux et à elles pour qu'ils et elles sachent qu'on leur parle et puissent se concentrer. Avec des athlètes sourd(e)s ou ayant une déficience auditive, s'assurer qu'ils et elles puissent bien voir le visage et les lèvres de l'entraîneur(e) et que les distractions liées à l'environnement soient réduites au minimum. Parler normalement – ne pas exagérer les mouvements de la bouche et des lèvres; cela n'est pas efficace et nuit probablement à la communication.</p>

N'ayez pas peur de poser des questions!

Handicap : Les autres

Description: La catégorie « autres » s'applique à plusieurs handicaps différents qui ne peuvent être regroupés dans les catégories précédentes (p. ex., pieds bots; nanisme; etc.). Les personnes peuvent être classées dans ce groupe d'athlètes en raison d'une situation congénitale ou acquise.

Considérations pour les entraîneur(e)s

En raison de la diversité des handicaps qui composent cette catégorie, il est presque impossible de fournir des lignes directrices universelles sauf, bien sûr, de traiter ces personnes comme tout(e) autre athlète à qui ont dispense un entraînement et, au besoin, d'établir une bonne communication avec elles, les parents, les tuteurs/tutrices et les prestataires de soins.

- Les recommandations générales ci-dessous devraient également être prises en compte par les entraîneur(e)s, au besoin :
- Durant les séances d'entraînement, encourager les athlètes à faire part de ce qu'ils ou elles peuvent et ne peuvent pas faire.
- L'intensité, la durée et la complexité des activités athlétiques devraient être augmentées de façon lente et progressive.
- La perte de sensation dans les membres affectés de certain(e)s athlètes de cette catégorie doit être prise en considération, et il faut donc veiller à ce que ces parties du corps ne courent pas de risque de blessure lors des activités.



SPORTS AUXQUELS LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP PRENNENT PART ET CLASSIFICATIONS À DES FINS DE COMPÉTITION

Sports paralympiques

Les sports d'hiver et d'été énumérés ci-après sont régis par le Comité paralympique canadien. Un système de classification basé sur le niveau de handicap est en vigueur afin de permettre une compétition équitable entre les athlètes.

Sports d'été

Athlétisme, aviron, basket-ball en fauteuil roulant, boccia, cyclisme, dynamophilie, escrime, football 5 par équipe, football 7 par équipe, goalball, judo, natation, rugby en fauteuil roulant, sports équestres, tennis, tennis de table, tir, tir à l'arc, voile, volley-ball en fauteuil roulant.

Sports d'hiver

Curling, hockey luge, ski alpin, ski nordique (ski de fond et biathlon).

Aux Jeux paralympiques, le Canada prend part à l'ensemble des sports d'hiver et d'été, à l'exception du football (soccer) et du volley-ball en fauteuil roulant.

Système de classification paralympique

La classification est en fait une structure de compétition. Tout comme c'est le cas dans des sports tels la lutte, la boxe ou l'haltérophilie, où les athlètes sont regroupé(e)s par catégories de poids, les athlètes ayant un handicap sont regroupé(e)s en classes, selon le type et le niveau de handicap (tel qu'établi par la perte de fonction). Il est donc important que les entraîneur(e)s s'assurent que leurs athlètes soient regroupé(e)s dans la bonne classe, et que la classification soit faite le plus tôt possible dans le processus d'entraînement et de compétition.

Le système de classification est établi à partir de plusieurs critères, qui incluent une évaluation technique et physique de l'athlète ainsi que des observations faites durant les compétitions et à l'extérieur de celles-ci. Les classes sont définies par chaque sport et font partie des règlements de compétition. La classification d'un(e) athlète est donc un processus continu et évolutif : on peut ainsi la réviser à différents moments de la carrière de l'athlète. Les sports accréditent également des officiel(le)s qui sont responsables d'établir la classification des athlètes. De plus amples détails sur le système de classification paralympique qui est en vigueur dans un sport particulier peuvent être obtenus en communiquant avec le Comité paralympique canadien ou encore avec la fédération nationale de sport concernée.



Sports des Jeux sourdolympiques

Les sports suivants sont au programme des Jeux sourdolympiques, les Jeux olympiques pour personnes ayant une déficience auditive : athlétisme, badminton, basket-ball, cyclisme, football (soccer), handball, lutte, natation, orienteering, quilles, tennis, tennis de table, tir, volley-ball de plage, volley-ball en salle, water-polo, ski alpin, surf des neiges, curling, hockey sur glace, ski nordique.

Sports officiels, Jeux olympiques spéciaux du Canada

Jeux olympiques spéciaux du Canada (JOSC) reconnaît certains sports d'été et d'hiver comme étant des «sports officiels». Les organismes provinciaux ou territoriaux qui régissent les programmes des Jeux olympiques spéciaux peuvent cependant approuver d'autres sports, qui sont alors considérés comme étant des sports «de développement». Une fois approuvés, ces sports s'ajoutent alors à la liste officielle. Les entraîneur(e)s sont invité(e)s à communiquer avec leur organisme provincial ou territorial affilié à JOSC afin de prendre connaissance de la liste complète des sports pour lesquels des programmes sont offerts.

D'autres sports, qui ne sont pas indiqués pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle ou qui sont considérés comme étant à risque, sont quant à eux identifiés comme étant des «sports interdits».

Sports d'été

Sports aquatiques, athlétisme (piste et pelouse), cinq quilles et dix quilles, dynamophilie, gymnastique rythmique, soccer, softball.

Sports d'hiver

Ski alpin, curling, hockey en salle, patinage artistique, patinage de vitesse, raquette, ski de fond.

Sports interdits

Les sports interdits sont ceux qui ne rencontrent pas les normes minimales en matière de santé et de sécurité de Jeux olympiques spéciaux du Canada et de l'organisme international Special Olympics ou qui présentent un danger potentiel pour les athlètes.

Les épreuves et sports suivants sont donc interdits aux compétitions, événements, programmes d'entraînement, stages et autres activités d'Olympiques spéciaux.

Athlétisme : lancer du javelot, du marteau et du disque, saut à la perche, triple saut

Plongeon : plongeon de haut-vol/plate-forme

Gymnastique : trampoline

Ski nordique : biathlon, saut à skis

Tous les sports de contact : arts martiaux, lutte, judo, karaté, boxe, rugby, football américain

Autres : escrime, tir

Divisions

En tant qu'organisme national, JOSC ne procède pas à une «classification» des athlètes en vue des compétitions. Un système par «divisions» est plutôt utilisé. Ce système vise à assurer une compétition équitable pour des participant(e)s dont le niveau d'habileté peut varier. On l'applique à des compétitions individuelles telles la natation, l'athlétisme et le ski, de même qu'aux sports d'équipes (soft-ball, soccer et hockey en salle). Le principal facteur utilisé pour associer un(e) athlète à une division particulière est le niveau d'habileté; d'autres facteurs, dont l'âge et le sexe de l'athlète, sont également pris en compte mais de façon moindre.

Pour de plus amples informations relativement à ce système, veuillez consulter le site web d'Olympiques spéciaux du Canada (<http://www.specialolympics.ca>) ou contactez l'une des organisations provinciales ou territoriales affiliées.



Points de vue des entraîneur(e)s

Jeff Snyder : Hockey-luge

Lorsque Jeff Snyder a vu un joueur de hockey-luge se faire renverser pour la première fois, il s'est rapidement porté à son secours... un peu trop rapidement. «Le joueur ne voulait pas de mon aide» dit M. Snyder, un courtier d'assurance d'Elmira, en Ontario. «Cela m'a inspiré beaucoup de respect. Ce sont des joueurs et des joueuses de hockey qui, par hasard, ont un handicap, et non des athlètes handicapés.»

M. Snyder est l'entraîneur en chef de l'équipe nationale de hockey-luge du Canada, la seule équipe de hockey-luge qu'il ait jamais entraînée. Il s'est joint au programme en 2002 et a vécu sa première expérience à titre d'entraîneur d'athlètes ayant un handicap à cette occasion. Auparavant, M. Snyder avait entraîné les Rangers de Kitchener, une équipe de la Ligue de hockey de l'Ontario, de 1998 à 2001. Cette équipe fait partie du circuit qui se trouve immédiatement avant la Ligue nationale de hockey.

«J'ai trouvé l'attitude des joueurs et des joueuses de hockey-luge rafraîchissante, c'était pour moi un changement agréable, explique M. Snyder. Ils ou elles n'étaient pas confronté(e)s aux mêmes pressions et objectifs que les juniors, qui se préoccupent beaucoup de savoir si le hockey pourra assurer leur subsistance dans un avenir plus ou moins rapproché.»

Les joueurs et joueuses de hockey-luge se sanglent les jambes sur une luge montée sur un patin mobile et se déplacent sur la glace au moyen de deux bâtons de hockey sciés dont l'extrémité est munie d'un pic. «J'ai découvert que l'entraînement que je dispense au hockey-luge a une plus grande incidence sur les athlètes et que ceux-ci et celles-ci y sont davantage réceptifs. J'ai eu moins de difficulté à m'adapter que je ne l'aurais cru, parce que ce sport présente de nombreuses similitudes avec le hockey auquel j'étais habitué.»

Lors de ses débuts en tant qu'entraîneur de hockey-luge, M. Snyder avait quelques inquiétudes. «Je me demandais de quelle façon je pourrais utiliser mon expérience en matière de hockey pour les athlètes qui n'ont pas de handicap» indique-t-il. «J'ai fait preuve d'honnêteté avec mes joueurs dès le départ. Je leur ai dit que je devais essayer différentes choses pour découvrir ce qui fonctionnerait le mieux.»

L'un des premiers défis que M. Snyder a dû relever a été d'évaluer le talent des athlètes. L'équipe comprend des joueurs et des joueuses paraplégiques et amputé(e)s. «Le bassin d'athlètes n'est pas énorme dans ce sport et, au début, nous manquions de joueurs talentueux pour prendre la relève» dit-il. «Je crois aussi que mes premiers exercices étaient trop compliqués. J'essaie toujours de demeurer simple et je crois que je suis parvenu à former une relève. C'est avantageux pour tout le monde.»

M. Snyder explique que certains exercices sont semblables à ceux que l'on utilise avec les joueurs et les joueuses de hockey qui n'ont pas de handicap, par exemple, contrôler la rondelle, effectuer des lancers et réaliser des exercices un contre un. Un exercice est cependant différent : apprendre aux joueurs et aux joueuses à lancer des deux mains. «Une excellente tactique consiste à faire glisser la rondelle sous la luge avec une main puis à lancer avec l'autre main.»

En fin de compte, il n'existe pas de formule magique pour rendre les joueurs et les joueuses meilleur(e)s. «Si vous voulez réussir, il faut travailler dur lors des séances d'entraînement et être très motivé(e)s lors des matches.»



Laurent Daignault : Patinage de vitesse sur courte piste

Il n'est pas fréquent de voir une personne qui a un handicap pratiquer le patinage de vitesse. Pourtant, l'une des athlètes ayant un handicap qui a obtenu le plus de succès est Chantale Sévigny, une membre de l'équipe canadienne de patinage de vitesse sur courte piste. Bien que Mme Sévigny soit sourde, elle a fait mentir les probabilités et a connu une carrière de 11 ans au sein de l'équipe nationale. Elle a aussi été membre de l'équipe olympique de 1998.

Son entraîneur est Laurent Daignault, qui a lui-même remporté une médaille olympique en 1992.

La communication est un sérieux défi pour les athlètes qui ont une déficience auditive. Mme Sévigny peut lire sur les lèvres et son élocution s'améliore constamment. M. Daignault explique qu'il est essentiel de se placer devant Mme Sévigny lorsqu'on lui adresse la parole. Cependant, lors de discussions comportant un grand nombre d'interlocuteurs et d'interlocutrices, il est possible qu'elle perde le fil de la conversation. «Ces discussions peuvent être assez désordonnées et nous oublions que, comme elle ne peut pas entendre, les changements de sujet peuvent lui échapper. Chaque fois que nous tenons une réunion de groupe, nous la rencontrons ensuite individuellement afin de récapituler ce qui a été dit» mentionne M. Daignault.

Lorsqu'il a commencé à entraîner Mme Sévigny, l'un des principaux soucis de M. Daignault était l'établissement d'une relation sociale avec elle. «Au début, ma plus grande inquiétude était de savoir si elle allait toujours comprendre ce que nous disions et si nous allions être en mesure de lui parler afin de mieux la connaître. Ce n'était pas fondé parce qu'elle s'est toujours très bien intégrée au groupe. Nous lui parlons afin de savoir si ses besoins sont satisfaits. Et, à sa demande, nous agissons de façon simple et informelle.»

«Dès les premiers moments, l'entraîneur(e) doit absolument démystifier le handicap en communiquant avec la personne.» M. Daignault estime cependant que les athlètes doivent également faire un effort. «Il est tout aussi important que quelqu'un comme Chantale trouve des moyens d'exprimer ses pensées et ses sentiments. Depuis quelques années, elle a moins de difficulté dans ce domaine. Comme elle n'est pas de nature exigeante, il a été difficile de l'amener à s'exprimer au début.»

M. Daignault dit que Mme Sévigny a presque acquis un sixième sens à l'entraînement et en compétition. Elle ne peut pas entendre les patins mordre dans la glace, qu'il s'agisse des siens ou de ceux d'une concurrente qui s'approche, mais lorsqu'elle est sur la glace sa force réside dans l'anticipation. En collaboration avec Mme Sévigny, les entraîneur(e)s ont donc réussi à mettre au point des stratégies qui permettent d'effectuer les relais en douceur. Pendant les courses, les entraîneur(e)s communiquent avec Mme Sévigny principalement grâce à des signes de la main, mais elle est également capable de lire rapidement sur leurs lèvres lorsqu'elle passe en trombe devant eux. «Il faut qu'il y ait une communication visuelle» déclare M. Daignault. «Dans notre équipe, les athlètes et le personnel n'ont pas eu de difficulté à s'adapter. Personne ne s'est plaint. Nous demeurons vigilants lorsqu'elle est sur la glace mais elle ne demande pas plus d'attention que les autres.»

Au début de la course, Mme Sévigny ne peut manifestement pas entendre le pistolet de départ. Par conséquent, lorsqu'elle est sur la ligne de départ, le ou la starter se déplace toujours vers l'avant afin d'être vu(e) de toutes les patineuses. Cette procédure est en vigueur partout dans le monde lorsque Mme Sévigny participe à une compétition. Les entraîneur(e)s ont la responsabilité de voir à ce que le ou la starter soit informé(e) que Mme Sévigny est présente sur la ligne de départ.



«L'expérience que nous avons acquise auprès de Chantale a été très enrichissante», dit M. Daignault, qui entraîne la patineuse de 28 ans depuis les années 1990. «Cela n'a rien à voir avec sa déficience auditive. C'est plutôt sa personnalité, sa volonté d'apprendre et son éthique de travail.»

James Hood : Natation

L'un des meilleurs souvenirs de James Hood à titre d'entraîneur ne repose pas sur des médailles d'or, d'argent ou de bronze.

Deux de ses nageuses ayant la paralysie cérébrale s'entraînaient avec zèle dans la piscine, non seulement en vue des compétitions mais aussi d'une croisière dans les Caraïbes. Les deux athlètes s'entraînaient consciencieusement et nageaient chaque jour un ou deux kilomètres, mais n'avaient jamais utilisé l'échelle pour entrer et sortir de la piscine. Elles se tournaient plutôt sur le côté en roulant sur elles-mêmes.

«L'utilisation de l'échelle n'était pas un aspect sur lequel nous avons insisté», indique M. Hood, l'entraîneur en chef de l'équipe paralympique de natation de 1992. «J'estimais que leur croisière serait plus agréable si elles pouvaient se servir de l'échelle. Je ne doutais pas qu'elles avaient la capacité de le faire.»

Pendant deux semaines, M. Hood a aidé les deux athlètes à apprendre à utiliser l'échelle de la piscine en leur faisant répéter une série d'exercices. «Cela leur a permis de se sentir davantage comme les autres», dit M. Hood. Je leur parle encore régulièrement et elles n'ont pas oublié cette histoire. Cela a eu pour elles des répercussions qui dépassent le sport.»

Bob Kierstead : Tir

Au milieu des années 1990, Bob Kierstead a mis dans le mille lorsqu'il a décidé de conclure un pacte avec ses tireurs et ses tireuses adultes ayant un handicap. Il a accepté de leur enseigner le subtil art de l'adresse au tir à condition qu'ils et elles lui enseignent comment travailler avec les personnes qui ont un handicap.

M. Kierstead, un entraîneur de tir canadien dont la réputation n'est plus à faire et qui a formé de nombreux athlètes olympiques, a mis son expertise au service des personnes ayant un handicap. Depuis, le tir est devenu l'un des sports dont les programmes intégrés obtiennent le plus de succès à l'échelle du pays.

M. Kierstead était l'entraîneur en chef de l'équipe canadienne de tir lors des Jeux paralympiques de 2004. «Lorsque j'ai commencé, je leur ai dit que je dirigerais les séances de la même façon que je le ferais avec des athlètes qui n'ont pas de handicap afin d'évaluer comment cela se déroulerait» révèle M. Kierstead, qui habite à Fredericton. «Nous aurions ensuite la possibilité d'apporter les modifications nécessaires.»

Pour apprendre à entraîner des tireurs et des tireuses ayant un handicap, la méthode la plus efficace que M. Kierstead ait trouvée consistait à s'asseoir lui-même dans un fauteuil roulant afin d'avoir une idée de ce que ses athlètes vivaient. «Je me suis rendu compte de ce que cela signifiait d'entrer aux toilettes dans un fauteuil roulant et d'être poussé à travers un restaurant. J'ai passé beaucoup de temps dans ce fauteuil afin d'expérimenter ce qu'une personne qui a un handicap ressent, à la fois dans le monde réel et sur le champ de tir. Les tireurs et tireuses ayant un handicap m'ont aidé à réaliser cette expérience et à effectuer une transition efficace vers l'entraînement des personnes ayant un handicap.»



Au fil des ans, ce qui a le plus marqué M. Kierstead, c'est la détermination qui habite ses athlètes. «Chaque jour, ils ou elles font tomber les barrières, dit-il. Les athlètes vivent toutes ces expériences de la même façon qu'ils ou elles vivent leur vie. Cela m'a amené à réaliser qu'ils et elles forment un groupe d'individus très plaisants à entraîner : positifs, optimistes et motivés.»

Dès le départ, M. Kierstead a intégré des athlètes qui ont et qui n'ont pas de handicap à ses programmes et à ses stages d'entraînement. Il explique qu'il est fréquent que certain(e)s athlètes qui n'ont pas de handicap se sentent mal à l'aise dans cette situation parce qu'ils et elles ne l'ont jamais vécue auparavant. «Ce qui est amusant, c'est qu'il arrive qu'un(e) athlète qui n'a pas de handicap élève la voix pour s'adresser à une personne en fauteuil roulant. Cette dernière lui répond qu'elle est paralysée, mais que cela ne l'empêche pas de très bien entendre. Pour certains individus, cela peut prendre du temps avant d'atteindre un niveau de confort lorsqu'ils ou elles interagissent avec une personne ayant un handicap.»

«Un bon moyen de briser la glace est de demander à la personne qui n'a pas de handicap de s'asseoir dans un fauteuil roulant afin de découvrir cette perspective.» Lors des championnats nationaux de tir, les tireurs et les tireuses qui n'ont pas de handicap ou qui sont en fauteuil roulant participent à la compétition côte à côte, mais leur pointage est calculé en fonction de catégories différentes. Dans les clubs, tou(te)s les athlètes s'affrontent sans distinction. La plupart des tireurs et des tireuses sont en fauteuil roulant, mais des personnes amputées de la jambe ou du bras s'adonnent aussi à ce sport.

Il existe une multitude de dispositifs et de gadgets conçus pour aider les tireurs et les tireuses ayant un handicap à pratiquer confortablement ce sport, notamment des trépieds spéciaux et des machines à charger les carabines. «Aucun magasin ne vend ce dont nous avons besoin» indique M. Kierstead. «Nous regardons le fauteuil, nous cherchons ce qui peut être amélioré et nous concevons l'équipement nécessaire.»

Curieusement, le tir n'est pas le premier choix des personnes qui ont un handicap. Il s'agit pourtant d'un sport qui peut être pratiqué pendant toute la vie et qui comporte des occasions de compétition et de loisir pour les jeunes et les aîné(e)s; de plus, il n'y a pas de restrictions relatives au sexe ou à l'âge. En règle générale, M. Kierstead amène ses nouvelles recrues assister à une compétition locale à laquelle participent habituellement quelques membres de l'équipe nationale et organise ensuite une rencontre entre les nouveaux et les anciens. Selon M. Kierstead, la principale différence entre le fait d'entraîner des athlètes qui n'ont pas de handicap et ceux et celles qui en ont un est l'aspect physique. «Il faut porter, soulever, fixer, traîner, monter, démonter, charger et décharger l'équipement et les fauteuils», énumère-t-il. «L'entraîneur(e) doit être préparé(e) à cela. Et, bien sûr, cela ne nuit pas d'avoir un bon sens de l'humour.»

Néanmoins, M. Kierstead ne songerait jamais à changer de place avec qui que ce soit et il précise que les entraîneur(e)s qui œuvrent au sein des collectivités devraient tirer profit de la possibilité d'entraîner une personne qui a un handicap. «Vous allez mettre vos qualités d'entraîneur(e) à l'épreuve et découvrir que vous travaillez avec un groupe d'individus concentrés et motivés. Quel(le) entraîneur(e) voudrait rater une telle opportunité ?»

Elizabeth Roman : Patinage artistique

Elizabeth Roman entraîne des athlètes qui n'ont pas de handicap de même que des participant(e)s aux Jeux olympiques spéciaux – des athlètes qui ont une déficience intellectuelle – dans le cadre de séances intégrées se tenant au club de patinage de North Surrey (Colombie-Britannique). Il est parfois difficile de distinguer qui est qui. Et Mme Roman adore qu'il en soit ainsi.

Il y a 10 ans, lorsqu'elle a intégré pour la première fois une athlète des Jeux olympiques spéciaux à son programme, cette figure de proue de l'entraînement a traversé quelques turbulences avec les parents



et l'administration. Mais elle a également ouvert les esprits et montré qu'un programme intégré pouvait fonctionner, même si ce dernier est encore remis en question aujourd'hui par certains autres clubs de patinage artistique.

«Pour moi, le patinage, c'est de patiner; par conséquent, cela ne peut pas être tellement différent dans le cas des athlètes qui participent aux Jeux olympiques spéciaux», déclare Mme Roman qui a agi à titre bénévole lors de 10 Jeux olympiques spéciaux, et qui compte 13 athlètes n'ayant pas de handicap et deux participant(e)s aux Jeux olympiques spéciaux dans son programme. «Pour moi, un(e) entraîneur(e) est un(e) entraîneur(e). Je crois que techniquement, tout le monde a une forme de handicap.»

«Je tiens compte des habiletés et non pas du handicap. Nous travaillons en fonction des habiletés et nous nous concentrons sur les forces. J'encourage habituellement les participant(e)s aux Jeux olympiques spéciaux à d'abord suivre un programme d'initiation au patinage afin d'avoir une juste idée de leur niveau d'habileté et de leur condition physique lorsqu'ils ou elles débutent mon programme.»

Mme Roman admet qu'elle a eu de la chance lorsqu'elle a commencé à entraîner sa première participante aux Jeux olympiques spéciaux en 1996 parce que presque personne n'a remarqué de différence sur la glace. «Ma première athlète des Jeux olympiques spéciaux était complètement apte sur le plan physique» explique-t-elle. «Cela a fait une différence parce que personne n'a réalisé qu'elle avait des besoins particuliers. Cette patineuse a ouvert la voie et aujourd'hui, j'entraîne des participant(e)s aux Jeux olympiques spéciaux qui ont différents handicaps. Maintenant, les gens appuient le programme, mais il arrive encore qu'il y ait des sceptiques.»

Aux Jeux mondiaux d'hiver des Jeux olympiques spéciaux, qui ont eu lieu au Japon en 2005, les athlètes de Mme Roman ont remporté deux médailles d'or et une médaille d'argent. «Le club se vante maintenant de ses participant(e)s aux Jeux olympiques spéciaux» dit Mme Roman. «Leur photo est affichée sur tous les babillards avec le titre 'Champion(ne) du monde' juste à côté de leur nom. Dans certains cas, c'est de cette façon que les autres jeunes du groupe de patinage découvrent que leur collègue participe aux Jeux olympiques spéciaux. Ils ou elles ne le savaient pas avant, parce que je n'insiste pas sur cette question.»

La principale qualité de Mme Roman est probablement sa détermination en tant qu'entraîneuse. Il ne faut pas lui dire qu'elle ne peut pas faire quelque chose parce qu'elle cherchera tout naturellement à prouver le contraire. «Je ne sais pas pourquoi je suis ainsi, mais je pense que ça fait de moi une meilleure entraîneuse» estime-t-elle. «Entraîner des patineurs et des patineuses qui participent aux Jeux olympiques spéciaux représentait un nouveau défi intéressant pour moi. J'ai cependant découvert qu'ils ou elles n'étaient pas véritablement différents des athlètes qui n'ont pas de handicap. La seule différence concerne parfois l'approche et j'ai dû trouver de nouvelles façons d'expliquer les choses.»

«Pour qu'un(e) participant(e) aux Jeux olympiques spéciaux se sente à l'aise, il faut avant tout lui insuffler des pensées positives, et ce de façon régulière.»

Mme Roman ne s'est jamais exagérément soucieuse d'utiliser un langage politiquement correct pour donner des directives à ses athlètes des Jeux olympiques spéciaux. Elle ne craint pas de les blesser ou de les insulter en employant une tournure de phrase incorrecte. «La seule chose que j'évite de dire, c'est 'Tu ne peux pas'. Je crois qu'ils ou elles comprennent que mes intentions sont bonnes. Si je dis quelque chose d'inapproprié, ils et elles savent que ça n'a rien à voir avec un sentiment négatif.»

«Je ne peux pas passer mon temps à m'inquiéter. Je préfère le consacrer à l'entraînement des athlètes.»



Extrait de «Sport pour les personnes ayant un handicap - Rapport final ENTRAÎNEMENT»

Accès – Disponibilité des programmes, des services et des installations pour les personnes ayant un handicap. Désigne également les réseaux de soutien qui font en sorte que les personnes ayant un handicap peuvent être des membres participants et adhérents.

Accessibilité – Promotion de l'autonomie fonctionnelle des individus grâce à l'élimination des barrières.

Acquis – Non présent à la naissance.

Adaptation – Fourniture du soutien permettant la participation de la personne ayant un handicap.

Adapter – Modifier un élément (l'activité ou l'environnement, pas la personne) afin qu'il réponde mieux aux besoins.

Barrière – Obstruction qui empêche le mouvement, l'épanouissement personnel ou l'accès à des activités, des services ou des ressources. Les barrières peuvent être comportementales, physiques ou structurelles.

Classification – Système répartissant les athlètes en fonction de leur degré de handicap afin de favoriser la compétition entre personnes de même niveau d'habileté.

Congénital – Présent à la naissance.

Déficience – Perte de capacité anatomique, physiologique ou fonctionnelle pouvant ou non résulter en un handicap.

Dysmélie - Anomalie congénitale se caractérisant par l'absence ou l'atrophie de certains membres qui est parfois associée à des anomalies de la colonne vertébrale et est due à un trouble métabolique survenu lors du développement des membres.

Égalité – Traiter les individus de la même façon malgré leurs différences ou les traiter également en tenant compte de leurs différences.

Équité – Règles et principes fondés sur l'impartialité, la justice, et l'égalité des chances.

Handicap – Réduction de la capacité fonctionnelle due à une déficience.

Handicap invisible – Handicap qui n'est pas immédiatement décelable lorsqu'on rencontre un individu.

Inclusif – Tous et toutes peuvent participer équitablement.

Inclusion – Processus inclusif grâce auquel tous les individus sont intégrés au sein d'un programme, d'un service ou d'un autre volet régulier ou ordinaire de la société.

Intégration – Processus grâce auquel les individus peuvent participer à l'ensemble des expériences, par exemple, des programmes sportifs ou des activités d'entraînement ou de compétition.

Interprète gestuel(le) – Individu qui facilite la communication entre une personne sourde et une personne entendante.

Intervenant(e) – Individu qui sert de lien de communication entre une personne sourde et aveugle et une personne voyante et entendante et, dans des circonstances données, entre une personne sourde et aveugle et son environnement.

Structure divisionnaire – La différence fondamentale entre les compétitions des Jeux olympiques spéciaux et celles des autres organismes de sport est que les athlètes de tous les niveaux d'habileté sont encouragé(e)s à participer et que la performance de chaque athlète est reconnue. La structure des compétitions fait en sorte que les athlètes se mesurent à d'autres athlètes ayant un même niveau d'habileté dans des divisions équitables.

Annexe 5: SENSIBILISATION À LA SITUATION DES PERSONNES AYANT UN HANDICAP

Programme national de certification des entraîneurs



National Coaching Certification Program

Coaching Association of Canada



Association canadienne des entraîneurs

Les personnes qui ont handicap devraient être décrites au moyen de mots et d'expressions qui les représentent de manière digne. Les lignes directrices et les termes suivants sont approuvés par environ 200 organismes qui représentent les Canadiens et les Canadiennes ayant un handicap ou qui œuvrent auprès de ces personnes.

En général, se rappeler des principes suivants :

- décrire la personne, pas le handicap;
- faire allusion au handicap de la personne uniquement lorsque cela est pertinent;
- éviter les images susceptibles d'évoquer la pitié ou la culpabilité;
- demander avant d'offrir son aide;
- s'adresser à la personne, et non à son assistant ou à son assistante;
- dans le doute, poser des questions; la plupart des personnes ayant un handicap seront tout à fait disposées à vous aider.

Utilisez ...	Plutôt que ...
Personne ayant un handicap	Invalide, handicapé(e), infirme
Personne qui a ... ou personne ayant ...	Invalidé(e) par, qui est atteint(e) de, qui souffre de, qui est victime de, difforme
Personne à mobilité réduite	Boiteux/boiteuse
Personne utilisant un fauteuil roulant	Confiné(e), astreint(e) à un fauteuil roulant, condamné(e) à vivre dans un fauteuil roulant
Personne sourde, malentendante	Sourd(e) et idiot(e), sourd(e)-muet(te)
Personne ayant une déficience développementale ou intellectuelle	Retardé(e), mentalement retardé(e)
Personne ayant la paralysie cérébrale	Spastique (utilisé comme nom)
Personne ayant un handicap physique	Handicapé(e) physique
Personne ayant une maladie mentale, personne ayant la schizophrénie, personne ayant ...	Psychiatrisé(e), malade mental(e), lunatique, aliéné(e)
Personne ayant des difficultés d'apprentissage	Lenteur intellectuelle, difficulté d'apprentissage
Personne ayant une déficience visuelle, aveugle	Déficient(e)s visuel(le)s (pour désigner un groupe)

Annexe 6: Organisations qui peuvent fournir de l'aide

Programme
national de
certification des
entraîneurs



National
Coaching
Certification
Program

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

Organisation	Adresse	Téléphone - Télécopieur	Site Internet
Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap	720, Rue Belfast., Bureau 104 Ottawa, ON, K1G 0Z5	Sans frais : 1-800-771-0663 Tél : (613) 244-0052 Télécopieur : (613) 244-4857	www.ala.ca
Association canadienne du ski pour handicapés	27, avenue Beechwood, Bureau 310 Ottawa, ON, K1M 1M2	Tél : (613) 842-5223 Télécopieur : (613) 842-7533	www.disabledskiing.ca
Association canadienne pour la sante, l'éducation physique, le loisir et la danse	403 - 2197, Promenade Riverside Ottawa, ON, K1H 7X3	Sans frais : 1-800-663-8708 Tél : (613) 523-1348 Télécopieur : (613) 523-1206	www.cahperd.ca/eng/index.cfm
Association canadienne des sports pour aveugles			www.canadianblindsports.org
Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux	305 - 1376, Rue Bank Ottawa, ON, K1H 7Y3	Sans frais : 1-866-247-9934 Tél : (613) 748-1430 Télécopieur : (613) 748-1355	www.ccpssa.ca
Association des sports des sourds du Canada	4545, avenue Pierre-de Coubertin CP 1000, Succ. M, Montreal, Quebec, H1V 3R2	Sans frais : 1-800-855-0511 TTY: (514) 252-3069 Télécopieur : (514) 252-3213	www.assc-cdsa.com
Comité paralympique du Canada	85, Rue Albert, Bureau 1401 Ottawa, ON, K1P 6A4	Tél : (613) 569-4333 Télécopieur : (613) 569-2777	www.paralympic.ca
Association canadienne de Basket-ball fauteuil roulant	2211, Promenade Riverside Bureau B2, Ottawa, ON, K1H 7X5	Tél : (613) 260-1296 Télécopieur : (613) 260-1456	www.cwba.ca
Association canadienne des sports en fauteuil roulant	2255, Boul. St-Laurent, Bureau 108 Ottawa, ON, K1G 4K3	Tél : (613) 523-0004 Télécopieur : (613) 523-0149	www.cwsa.ca
Association canadienne des entraîneurs	141, ave Laurier Ouest, Bureau 300 Ottawa, ON, K1P 5J3	Tél : (613) 235-5000 Télécopieur : (613) 235-9500	www.coach.ca
Répertoire des fédérations nationales de sport			www.coach.ca/f/partenaires/fns.htm
Jeux olympiques spéciaux du Canada	60, ave St Clair E, Bureau 700 Toronto, ON, M4T 2N5	Tél : (416) 927-9050 Télécopieur : (416) 927-8475	www.specialolympics.ca
Sport Canada	16ième étage, 15 Eddy, Gatineau, Québec, K1A 0M5	Sans frais : 1-866-811-0055 Tél : (819) 956-8003 Télécopieur : (819) 956-8006	www.pch.gc.ca/sportcanada

American College of Sports Medicine: ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-2nd Edition, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, ISBN: 0736038728, 2003.

Davis, Ronald W.: Inclusion Through Sports - A Guide to Enhancing Sport Experiences, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, ISBN: 0736034390, 2002.

DePauw, Karen P.: Disability Sport-2nd Edition, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, ISBN: 0736046380, 2005.

Lewis, Vicky: Development and Disability, Second Edition, Blackwell publishing Company, ISBN: 0631234667, 1987

Sattler, Jerome M.: Assessment of children, Dan Diego, 1988.

Sherrill, Claudine: Adapted Physical Activity, Recreation and Sports, 6th edition, McGraw-Hill Publishers, ISBN 0072878614, 2004.

Steadward Robert D., Wheeler Garry D., Watkinson Jane: Adapted Physical Activity, The University of Alberta Press, ISBN: 0-88864-375-6, 2003

Winnick, Joseph P.: Adapted Physical Education and Sport-4th Edition, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, ISBN: 073605216X, 2005



Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs