

CRÉER UN PROGRAMME DE SPORT AMUSANT ET ACCESSIBLE

#TROUSSEDUCOACH

STATISTIQUES

Ajuster les activités pour les athlètes.

14 % de la population canadienne de 15 ans ou plus (soit 3,8 millions de personnes) a un handicap qui limite ses activités quotidiennes. (Statistique Canada, 2017)

Les types les plus communs de handicaps sont liés à :

LA DOULEUR
9,7 %

LA FLEXIBILITÉ
7,6 %

LA MOBILITÉ
7,2 %

(Statistique Canada, 2017)

IDÉE FAUSSE

Entraîner un athlète ayant un handicap demande des compétences, des connaissances ou une formation hautement spécialisées.

TYPES DE HANDICAPS



HANDICAP PHYSIQUE

Affecte la mobilité et l'amplitude de mouvement d'une personne.



DÉFICIENCE SENSORIELLE

Touche la vue, l'ouïe ou plusieurs sens.



DÉFICIENCE COMPORTEMENTALE

Touche la capacité d'une personne à nouer et à conserver des relations interpersonnelles.



TROUBLE D'APPRENTISSAGE

Affecte la capacité d'une personne à comprendre le langage écrit ou parlé.



HANDICAP INTELLECTUEL

Touche la capacité d'une personne à réfléchir et à résoudre des problèmes.

8 ÉLÉMENTS

À PRENDRE EN CONSIDÉRATION LORS DE LA PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ (TECHNIQUE D'ADAPTATION)

- 1** **Habilité :** Ajuster les activités de façon à ce que leurs exigences conviennent aux aptitudes et aux intérêts des athlètes.
- 2** **Degré de difficulté :** Adapter l'activité si elle est trop facile ou trop difficile.
- 3** **Lieu :** Choisir une surface de jeu (taille et forme) qui permet une participation équitable.
- 4** **Participants :** Changer le nombre d'athlètes au besoin. Envisager de former des petits groupes ou des paires.
- 5** **Durée :** Adapter la durée du jeu pour allouer un temps de repos suffisant.
- 6** **Inclusion :** Adapter la structure de la séance et les méthodes d'entraînement pour répondre aux besoins des athlètes.
- 7** **Variabilité :** Varier les mouvements et les activités.
- 8** **Équipement :** Tenir compte de la taille, de la forme, de la texture et du poids de l'équipement.

Rappel : Il n'y a pas deux athlètes pareils. Chacun, qu'il ait ou non un handicap, doit être entraîné en fonction de ses besoins individuels.

**SUIVEZ LE MODULE EN LIGNE ENTRAÎNER
DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP
POUR EN SAVOIR PLUS!**