

**Mme Amal Amjahid**  
**Coordinatrice de projet et formatrice à la [CENS Academy](#)**  
**Belgique**

*Quel est actuellement votre rôle et pouvez-vous décrire votre expérience professionnelle en matière de sport adapté ?*

Actuellement, je coordonne les activités de para-jiu-jitsu et je gère les relations entre les enfants, les entraîneurs et les parents afin de répondre au mieux à leurs besoins.

Je joue également un rôle d'institutrice qui me permet d'être proche des enfants et des autres entraîneurs et ainsi de discuter des améliorations à apporter à nos cours en nous basant sur les observations faites par l'équipe et les témoignages des enfants en situation de handicap et leurs parents. Cela fait maintenant plus de 15 ans que notre association s'intéresse à ce public et tente de répondre au mieux à leurs besoins par une pratique sportive adaptée et inclusive.

*Quels sont les défis que vous devez affronter au sein de votre communauté, organisation et pays afin de concevoir des opportunités sportives pour les personnes en situation de handicap ? Comment les surmontez-vous ?*

En 2004, notre association a commencé à accueillir des enfants en situation de handicap qui se voyaient refuser l'accès dans la plupart des clubs de sport auxquels ils se rendaient. Dans un objectif de lutte contre l'exclusion sociale, nous avons pris la décision de les intégrer dans nos cours de Jiu-Jitsu, aux côtés d'enfants valides. Nous avons pu sensibiliser les enfants valides et leurs parents quant aux difficultés qu'ils rencontraient et nous avons pu obtenir leur approbation et leur collaboration. Nous n'avons pas réussi à intégrer toutes les formes de handicap dans la pratique du Jiu-Jitsu comme ce fut le cas, à l'époque, avec des enfants en situation de handicap lourd, atteints de tétraplégie ou de quadriplégie. Les installations, l'espace, la sécurité ou le type de handicap représentaient des freins qui ne permettaient pas une bonne pratique du Jiu-Jitsu dans les meilleures conditions. C'est pourquoi nous avons mis en place pour ces personnes une activité de Foot Fauteuil en chaise roulante électrique, ce qui nous a permis de leur offrir une pratique sportive adaptée à leurs difficultés tout en leur permettant de vivre et de ressentir les sensations que procure le sport. Nous avons également invité des personnes valides à se joindre à eux pour partager cette activité sportive.

*Vous avez participé à un programme de diplomatie sportive via le Département d'État américain, l'ambassade des États-Unis et FHI 360. Étiez-vous déjà venue aux États-Unis auparavant ?*

Oui, j'ai déjà eu l'occasion d'aller aux États-Unis à plusieurs reprises et plus particulièrement à Los Angeles, dans le cadre des compétitions de Jiu-Jitsu. La Californie est connue pour abriter l'une des plus grandes communautés mondiales de Jiu-Jitsu, mais aussi les meilleurs combattants de cette discipline.

*Qu'avez-vous fait aux États-Unis pendant le programme ?*

Ce programme de *Sports Diplomacy* nous a procuré des formations, des échanges d'expériences, des pratiques de terrain et la mise en réseau via de nouveaux partenariats, c'est-à-dire ce dont nous avons besoin pour parfaire nos connaissances et compétences dans ce domaine. Nous avons pu visiter de nombreuses associations et rencontrer de nombreux

interlocuteurs engagés dans la cause pour l'inclusion par le sport. Nous avons rencontré de belles personnes comme Elaine Cooluris, Directrice Exécutive ADA à San Diego, qui a participé à la conception du premier projet de loi d'inclusion sociale visant à lutter contre la discrimination des personnes en situation de handicap et à les faire embaucher au sein des entreprises américaines, ce qui représente à mes yeux une avancée extraordinaire à l'échelle nationale et internationale, car elle a su inspirer et propulser cette cause dans de nombreux autres pays. Les rencontres avec nos différents interlocuteurs de terrain ont tous été d'une extrême richesse, tant ils dégagent un engagement et un dévouement hors du commun pour leur projet d'inclusion par le sport en faveur des communautés marginalisées. Ils nous ont nourris, enrichis et inspirés tout au long de notre séjour aux États-Unis.

*Qu'avez-vous appris sur les États-Unis en tant que pays, en ce qui concerne les sports adaptés ?*

J'ai été fortement impressionnée d'apprendre et de découvrir qu'il existe dans les grandes universités d'État aux États-Unis, des programmes permettant aux personnes en situation de handicap de poursuivre leurs objectifs athlétiques et académiques au sein de l'université. Les universités disposant de ces programmes tels que le « *SDSU Adapted Athletics* » de l'université de San Diego assurent à chaque étudiant athlète un coaching, et l'organisation d'entraînements dans des disciplines comme l'athlétisme, le basketball et le tennis.

*Qu'avez-vous appris au sujet de « l'American with Disabilities Act » (ADA) et comment cela vous a-t-il influencé personnellement ou professionnellement ??*

La rencontre avec Elaine, la Directrice Exécutive de l'ADA de San Diego m'a permis de mieux comprendre la volonté de cette loi visant à l'inclusion des personnes en situation de handicap et les énormes avancées qui ont pu en découler. Cette loi a eu d'incroyables retombées positives sur de nombreux américains et j'ai pu en constater les effets émancipateurs et d'autonomisation par le sport. Cette loi a rayonné dans le monde puisqu'elle a inspiré de nombreux pays à agir de même. J'ai pu rencontrer les personnes qui ont bénéficié de cette loi, dont plusieurs sportifs en situation de handicap. J'ai été témoin de l'incroyable puissance d'adaptabilité et de transformation de personnes atteintes d'un handicap, comme Joshua et Mata qui sont non-voyants, et qui enseignent à leur tour les arts-martiaux à des personnes valides et non-valides. Incontestablement, ils représentent des modèles d'inclusion. Mata est avocat, il a également lancé sa propre entreprise. Voici plusieurs modèles qui m'ont touchée par leur grandeur inestimable.

J'ai été touchée par le travail remarquable réalisé par l'ensemble de nos interlocuteurs et de leurs associations qui œuvrent en faveur de l'inclusion et de l'intégration des personnes les plus marginalisées ou discriminées de notre société.

Cela m'a permis d'approfondir mes connaissances quant aux difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap, mais surtout à propos de la manière dont le sport, et plus particulièrement les arts martiaux, ont été salutaires et inclusifs pour beaucoup d'entre eux dans leur autonomisation, en leur permettant de prendre part à la société. Je suis fascinée par la manière dont les handicaps sont contournés pour leur permettre de prendre part et faire partie de cette grande communauté que représente le sport, en oubliant leur handicap lors de leur pratique sportive, car ils ne sont plus vus en tant que tel, mais uniquement en tant que sportif.

*Quelles sont les similitudes ou les différences entre les États-Unis et votre pays d'origine en ce qui concerne l'inclusion des personnes handicapées et les sports adaptés ??*

Les États-Unis sont les pionniers de l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap. En termes de similitude, nous partageons la vision commune que tout citoyen doit bénéficier des mêmes chances. Les États-Unis ayant quelques années d'avance sur l'entreprise de cette action, cela nous permet de constater, mais également de croire en la force du sport pour permettre à ces personnes exceptionnelles de contourner leurs difficultés pour transcender leur être.

*Comment avez-vous intégré l'expérience du Programme des visiteurs sportifs dans votre vie professionnelle ?*

Nous travaillons à améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap mental, physique ou sensoriel et leur permettons d'accéder à la pratique sportive par le biais des arts martiaux, afin de participer à l'amélioration de la santé, de la confiance et de l'image de soi, du développement de qualités physiologiques, motrices et cognitives, et d'appartenance à la communauté sportive.

Nous souhaitons actuellement reproduire et multiplier des modèles d'inclusion qui ont fait leur preuve aux États-Unis comme le démontrent Joshua, Mata et l'élève de Frank qui, grâce à la pratique des arts martiaux dans leur club, sont devenus des instructeurs qui enseignent ces mêmes disciplines à des personnes valides et invalides, ce qui leur permet de transcender leur handicap et d'être reconnu pour leur personne et non pour leur handicap.

*Comment utilisez-vous cette expérience pour promouvoir l'inclusion et les possibilités d'accès au sport des personnes handicapées ?*

En travaillant sur le plan local, nous permettons à de nombreuses personnes en situation de handicap de venir faire du sport, grâce à la facilité de proximité et d'accès aux structures adaptées et à leur accueil. Pour d'autres, la distance, le moyen de transport et l'accompagnement peut représenter un frein à la pratique sportive, c'est pourquoi nous proposons dorénavant des initiations dans les établissements spécialisés. De plus, nous inscrivons l'ensemble de nos entraîneurs dans une formation en activité physique adaptée, afin qu'ils soient qualifiés et sensibilisés à ce public.

La collaboration et le partenariat avec des structures spécialisées nous permettent de communiquer nos activités à un plus large public. Nous travaillons actuellement à la conception d'une formation qualifiante d'entraîneur en Jiu-Jitsu adapté afin de multiplier le nombre de clubs pouvant accueillir ce public et ainsi élargir l'offre sur un plus grand nombre de territoires.

*Qu'avez-vous appris sur la société américaine ou sur les américains qui vous a surpris ou qui a changé votre perception du pays ?*

J'ai été particulièrement impressionnée de voir que le sport faisait partie intégrante de la culture américaine et qu'il était très présent dans les écoles et universités. De même, que les jeunes citoyens américains qui se démarquent dans le sport pouvaient recevoir une bourse d'étude et qu'aux États, on valorise beaucoup le potentiel que représente le sport dans le développement de caractères vertueux, voire même de résilience.

*Êtes-vous restée en contact avec quelqu'un que vous avez rencontré pendant le programme et qu'est-ce qui a résulté de cette relation ?*

Je suis restée en contact avec les instructeurs d'Art-Martiaux Joshua Loya, Jeff Mata, Frank Mc Carroll et Ricardo Liborio pour continuer à échanger sur nos pratiques de terrain.

EXTRAS -----

**Karaté adapté** - L'instructeur en chef Frank Mc Carroll a fait progresser les enfants porteurs de handicaps mentaux de manière considérable. Les enfants bénéficiaires faisaient preuve de discipline, ils savaient se canaliser et ils participaient de manière coordonnée à l'activité. L'enseignant récompense à la fin de la semaine tous les pratiquants qui ont su bien se comporter par un jeu. Son étudiant, atteint également d'une déficience mentale, prend le relais de l'enseignement du cours, nous ressentons la valorisation et le plaisir que prend cet étudiant à enseigner ce qu'il a appris. L'instructeur intervient de temps à autre pour rectifier quelques détails. Il a établi un carnet de progression par ceinture et degré, afin de faciliter l'instruction de la graduation des ceintures et surtout la transmission du cours à d'autres instructeurs (rédiger ce cahier pédagogique lui a pris plusieurs années).

**Star Pal** - Nous sommes partis à la rencontre de policiers volontaires qui œuvrent et mettent en place des activités sportives comme le football américain pour des jeunes venant de quartiers et de familles en situation de précarité. Un accompagnement est donné aux enfants et ceux-ci peuvent les contacter à n'importe quelle heure et les policiers essaient de répondre à leurs besoins et difficultés tels que des problèmes d'arrestation d'un membre de leur famille, un besoin matériel, un problème d'hygiène, ou même leur éviter de rentrer dans un gang, ou de tomber dans la drogue, etc. Leurs principaux partenaires sont les établissements scolaires, qui proposent plusieurs activités sportives organisées par les policiers durant l'année académique à l'intention des enfants.

**Monarch School** - Ce magnifique établissement est dédié aux enfants sans abris ou en situation d'extrême pauvreté. Il leur offre une infrastructure sportive, du matériel sportif et des instructeurs sportifs qualifiés, ainsi que des cours scolaires pour leur apprendre à lire, à compter et des ateliers de menuiserie pour des activités manuelles. Des enfants arrivent analphabètes. Une assistance psychologique est offerte, aussi bien pour les enfants qui vivent des traumatismes que pour les enseignants. Une grande partie des enfants viennent de l'autre côté de la frontière mexicaine. Il y a des équipes de volley-ball, de basket-ball, de baseball et ils en sont fiers car leurs équipes ont gagné à plusieurs reprises les championnats régionaux. Il y a une forte proportion de filles dans leurs équipes, l'une a reçu une bourse d'étude pour rentrer à l'université. Les repas sont offerts, car pour certains enfants, ce sera le seul repas de la journée. L'établissement a été principalement financé par le biais de donateurs locaux et un partenariat avec Adidas leur fournit l'équipement, ils sont également partenaire de l'équipe de Baseball de San Diego, dont le stade se trouve à moins de 200 m. Il y a aussi un potager pour reconnecter les enfants à la nature.

**Blind community - Gardien Martial Arts** - Nous sommes partis à la rencontre de Joshua Loya qui donne des cours d'Arts-martiaux adaptés pour un public atteint de non-voyance et de déficience mentale. L'instructeur nous explique qu'il faut garder un contact constant avec les non-voyants. Il nous rappelle que « *ces êtres limités ont des capacités illimitées* » car ils repoussent constamment les limites de leurs difficultés. Joshua est non-voyant et également

instructeur. Il pratique le karaté, le Jiu-Jitsu, ainsi que le surf. Il nous explique qu'il aime la compétition, qu'elle soit réalisée avec des valides ou des invalides, mais qu'il a une préférence pour les personnes ayant le même handicap que lui. Joshua n'est pas aveugle de naissance comme tant d'autres interlocuteurs que nous rencontrerons tout au long de notre séjour, il l'est devenu plus tard, mais il a su faire preuve de résilience en utilisant le sport pour se réincarner.

### **Poway Jiu-Jitsu - Jeff Mata**

Instructeur de Jiu-Jitsu non-voyant, il a fait partie de l'équipe nationale de judo lors des World Games 2015 IBSA. Il nous enseigne l'adaptativité progressive, le travail collaboratif entre voyant et non-voyant. Il explique que le Jiu-Jitsu est le sport le mieux adapté pour les malvoyants et non-voyants. Il explique que contrairement au judo, le jiu-jitsu n'a pas encore adapté ses règles de compétition au non-voyant. Afin de mieux comprendre cette déficience, il nous a invité à mieux ressentir et vivre la situation d'un aveugle dans sa pratique sportive et la manière dont nous allons pouvoir l'aider dans son apprentissage. Nous avons donc participé au cours en tant que non-voyant, avec l'aide de son partenaire voyant. Il en ressort qu'il serait difficile d'enseigner le Jiu-Jitsu à un groupe composé uniquement de non-voyants car il manque cette collaboration. Il nous enseigne que les explications des techniques doivent être le plus détaillées possible, avec un vocabulaire précis, et qu'il faut également ne pas hésiter à rectifier le positionnement d'un membre du corps de son partenaire qui serait mal positionné.

### **Plan d'action avec Rachel Archer**

Nous avons pu établir un plan d'action sur un projet d'inclusion par le sport avec l'aide et les outils proposés par Rachel. Elle nous a permis d'identifier les problèmes, les obstacles, les moyens, les ressources et les solutions. Nous avons pu dégager trois phases essentielles dans ce projet :

1. Accès au sport - Les personnes en situation de handicap peuvent s'exprimer au travers d'une activité sportive codifiée.
2. Inclusion - Les personnes en situation de handicap pratiquent le Jiu-Jitsu avec des personnes valides.
3. Valorisation - Par l'intérêt et l'accessibilité à une pratique de compétition.

### **Waves4all - Joshua - Surf adapté**

Nous avons assisté à des cours de surf pour personnes atteintes de déficiences mentales et personnes paraplégiques, pour ensuite s'initier au surf. Ils se réunissent une fois par mois pour cette activité. Joshua nous a donné une initiation sur les différentes étapes pour progresser et se maintenir sur la planche et sur les vagues.

### **Chula Vista Elite Training Center (centre olympique)**

Il s'agit d'un centre d'entraînement dédié aux sportifs olympiques et paralympiques, principalement outdoor. Certains entraînements d'athlétisme ont lieu en commun, entre athlètes olympiques et paralympiques. Nous avons pu rencontrer Lex Gillette, plusieurs fois médaillé olympique et recordman de sa discipline. Il a partagé son histoire et la manière dont sa mère l'a influencé afin qu'il reprenne goût à la vie dès le début de sa maladie. Je lui ai demandé s'il avait une citation, une phrase qui le guide avant chaque début de compétition et il m'a répondu qu'il avait une bandoulière cache-yeux sur laquelle était écrit « *Pas de crainte, pas de peur* ».

### **Michael Prodor - Atelier parler pour convaincre**

Nous avons appris à reconnaître et à utiliser les trois éléments clés d'une présentation de nous-même, de notre association, de notre activité, de nos objectifs et attentes, de nos besoins et de nos demandes concrètes à notre interlocuteur. Certains ont pu présenter leur projet à l'oral en moins d'une minute. Il nous a été conseillé de s'entraîner chez soi, face à un miroir, devant ses amis et sa famille, et de demander des retours quant à ce qui manque. Il faut éviter d'improviser et préparer en amont ces présentations qui peuvent être adaptées à ces différents interlocuteurs. Il ne faut pas utiliser de notes, mais parler avec la profondeur du cœur, car l'interlocuteur, le public pourront y être plus sensible et plus réceptif.

### **CAF Challenged Athlete Foundation**

Nous avons pu rencontrer les représentants du CAF et visiter le musée retraçant l'histoire de ses débuts à nos jours. Diverses actions sont menées en son sein dans l'organisation d'activités sportives adaptées, mais surtout, la fondation joue un rôle prépondérant dans la résilience de personnes en situation de handicap en leur offrant du matériel extrêmement coûteux, tel que des prothèses pour la pratique sportive. Elle offre son aide à de nombreux américains, mais ne se limite pas aux États-Unis et agit à l'échelle internationale.

**Université Centrale de Floride** - La rencontre et l'accueil fait par Ricardo Liborio et ses étudiants nous ont fortement touchés. Nous avons pu échanger nos expériences et nos pratiques de l'enseignement du Jiu-Jitsu. Nous avons pu également participer à deux sessions de cours.

**Université de San Diego** - Lors de notre visite, nous avons fait la connaissance de Ahkeel Whitehead, qui nous a présenté le projet « *Adapted Athletics* » qu'il a mis en place au sein de l'université de San Diego. Son projet a pour but de permettre aux personnes en situation de handicap de poursuivre leurs objectifs sportifs et académiques au sein de l'université de San Diego en mettant à disposition de ces athlètes un coaching, des entraînements et des infrastructures afin qu'ils excellent à la fois dans leur carrière sportive et universitaire. Il leur est également permis de participer à des tournois universitaires. Par la suite, nous avons eu la chance de visiter l'un des autres projets mis en place à l'université de San Diego, « *Adaptive Fitness Clinic* ». Ce programme accueille des citoyens de la région de San Diego ayant un handicap physique ou neuromusculaire et leur permet d'avoir une activité physique adaptée à leur handicap et encadrée par des étudiants en kinésithérapie. Une salle de sport leur est dédiée avec un arsenal de matériel adapté aux divers types de handicaps.

**US Open Taekwondo** – Durant deux jours magnifiques, nous avons assisté à l'un des plus grands tournois de Taekwondo, rassemblant des milliers de pratiquants en provenance du monde entier. J'ai encouragé, rencontré et discuté avec des entraîneurs et des athlètes du para-taekwondo. J'ai fortement apprécié de recueillir le témoignage des athlètes du para-taekwondo sur les règles et la manière dont celles-ci ont été adaptées pour convenir aux différents types de handicaps. Ce sont donc deux volets de compétitions de para-taekwondo que nous retrouvons, l'un est de combat, et l'autre de Kata. La force, l'enthousiasme et l'énergie qui étaient déployés par les athlètes en situation de handicap comprenaient tout autant d'intensité, d'effort et de passion dans l'application des techniques que pour des personnes valides.

**Building Leaders for the game of life** - Une belle formation sur le leadership éthique, nous permettant de mieux baliser notre engagement et de transmettre aux jeunes sportifs ces mêmes valeurs éthiques sur la durée, en prenant en compte leur histoire et leurs différences afin de leur offrir le meilleur accompagnement et soutien adapté.