



# GUIDE DE FORMATION EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



Ont contribué à l'élaboration de ce guide :

- **COULIBALY Dramane**, Directeur de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS) de Bamako, Mali, Conférencier IAAF
- **DE POTTER Jean-Claude**, Professeur à l'Université Libre de Bruxelles et Conseiller à la Direction Générale des Sports de la Communauté Française de Belgique
- **HAGNE Santi Sène**, Président de la Fédération Sénégalaise de Handisport et Secrétaire général du Comité National Olympique Sportif Sénégalais (CNOSS)
- **HEINEN Géraldine**, Directrice Technique de la Ligue Handisport de la Communauté Française de Belgique
- **ROYER Donald**, Chargé de cours à l'Université de Sherbrooke, Président de l'Association canadienne de sports en fauteuil roulant, Vice-président du Basketball en fauteuil roulant du Canada
- **KPAZAI Georges**, Professeur à l'Ecole des Sciences de l'Activité à l'Université Laurentienne (Canada)
- **ALEOKOL MABIEME Jean-Marie**, Chargé de cours à l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS) de Yaoundé (Cameroun), Président de la Fédération Camerounaise des Sports pour Déficients Intellectuels (FECASDI)
- **OUEDRAOGO Djibril**, Président du Comité International des Jeux de l'Avenir pour Personnes Handicapées d'Afrique (CI-JAPHAF)
- **SAGNA Koulaty Marius**, représentant de Handicap International
- **SAID Lamrini**, Directeur Technique National de la Fédération Handisport du Maroc
- **NDIAYE DIOUF Marie-Pierre**, Directrice-adjointe des Programmes EPS/Sports, CONFEJES
- **ALLA YAO François**, Directeur des Programmes EPS/Sports, CONFEJES



## SIGLES ET ABREVIATIONS

<b>APA</b>	Activité physique adaptée
<b>CI/JAPHAF</b>	Comité International des Jeux de l'Avenir pour Personnes Handicapées d'Afrique
<b>CIO</b>	Comité International Olympique
<b>CISS</b>	Comité International des Sports pour Sourds
<b>CONFESJES</b>	Conférence des Ministres de la Jeunesse et des Sports de la Francophonie
<b>CNO</b>	Comité National Olympique
<b>CNP</b>	Comité National Paralympique
<b>CP-ISRA</b>	Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association Association Internationale du Sport et des Loisirs des Paralysés cérébraux
<b>DLTA</b>	Développement à long terme de l'Athlète
<b>EPA</b>	Education physique adaptée
<b>EPS</b>	Education physique et sportive
<b>FI</b>	Fédération Internationale
<b>IBSA</b>	International Blind Sport Association Fédération Internationale de sport pour aveugles
<b>IFAPA</b>	International Federation in Adapted Physical Activity Fédération Internationale en Activité Physique Adaptée
<b>IMC</b>	Infirmité motrice cérébrale appelée aussi Paralyse cérébrale
<b>IPC</b>	International Paralympic Committee Comité International Paralympique
<b>IWAS</b>	International Wheelchair and Amputee Sports Fédération Internationale de sports pour personnes en fauteuil roulant et amputées
<b>ONG</b>	Organisation non gouvernementale
<b>SO</b>	Solidarité Olympique
<b>UNESCO</b>	United Nations for Education, Sciences and Culture Organization Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la Culture

# SOMMAIRE

<b>LE CONTEXTE ET LA JUSTIFICATION</b>	<b>9</b>
1.1/___ <b>POURQUOI CE GUIDE ?</b>	<b>10</b>
1.2/___ <b>À QUI EST DESTINÉ CE GUIDE ?</b>	<b>10</b>
1.3/___ <b>STRUCTURATION DU GUIDE</b>	<b>11</b>
<b>LES DIFFERENTS TYPES DE HANDICAPS</b>	<b>13</b>
2.1/___ <b>INTRODUCTION</b>	<b>14</b>
2.2/___ <b>LE HANDICAP PHYSIQUE</b>	<b>14</b>
2.2.1/___ Que faut-il savoir ?	14
2.2.2/___ A qui doit-on s'adresser ?	14
2.2.3/___ Ce qu'il faut éviter	14
2.3/___ <b>LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE</b>	<b>15</b>
2.3.1/___ Que faut-il savoir ?	15
2.3.2/___ A qui doit-on s'adresser ?	15
2.3.3/___ Ce qu'il faut éviter	15
2.4/___ <b>LA DÉFICIENCE SENSORIELLE</b>	<b>15</b>
2.4.1/___ Que faut-il savoir ?	15
2.4.2/___ A qui doit-on s'adresser ?	16
2.4.3/___ Ce qu'il faut éviter	16
3.1/___ <b>GÉNÉRALITÉS SUR LA CLASSIFICATION SPORTIVE DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP</b>	<b>20</b>
3.2/___ <b>QUELQUES EXEMPLES DE CLASSIFICATION FONCTIONNELLE</b>	<b>20</b>
3.2.1/___ Personne atteinte de lésion médullaire ou séquelle de poliomyélite	20
3.2.2/___ Personne amputée	20
3.2.3/___ Personne atteinte de paralysie cérébrale	21
3.2.4/___ Personne atteinte de déficience visuelle	21
3.2.5/___ Personne atteinte de déficience auditive	21
3.2.6/___ Personne atteinte de déficience intellectuelle	21
3.3/___ <b>LA CLASSIFICATION SPORTIVE</b>	<b>21</b>
3.3.1/___ Les spécificités de la classification sportive	21
3.3.2/___ La méthodologie de l'examen	21
3.3.3/___ Les deux volets de l'examen	22
<b>LES GENERALITES SUR LA FORMATION AUX ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES</b>	<b>25</b>
4.1/___ <b>LES DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIVITÉS</b>	<b>26</b>
4.2/___ <b>LES ORGANISATIONS PARTENAIRES</b>	<b>26</b>
4.3/___ <b>LES ORGANISATIONS INTERNATIONALES DU SPORT</b>	<b>26</b>
4.3.1/___ Les structures des sports pour personnes vivant avec un handicap	27
4.3.2/___ Les fédérations des sports pour personnes vivant avec un handicap (IOSD)	27
4.3.3/___ Les régions de l'IPC	27
4.4/___ <b>LES PARTICIPANTS : CRITÈRES DE SÉLECTION</b>	<b>28</b>
4.4.1/___ Les personnes ayant un handicap ou non	28
4.4.2/___ Sport et genre	28
4.4.3/___ L'âge	28
4.4.4/___ Le type de handicap	29
4.4.5/___ Les attentes, la motivation et les aptitudes	29

<b>4.5/___</b>	<b>L'INFORMATION ET LA MOBILISATION DES PARTICIPANTS</b>	<b>29</b>
4.5.1/___	Les obstacles	29
4.5.2/___	La sensibilité culturelle	29
<b>4.6/___</b>	<b>LA FORMATION DES GROUPES DE TRAVAIL</b>	<b>30</b>
4.6.1/___	Les conditions préalables	30
4.6.2/___	La constitution des groupes de travail	31
<b>4.7/___</b>	<b>LES PRINCIPAUX CRITÈRES DE SÉLECTION DES ACTIVITÉS</b>	<b>32</b>
<b>4.8/___</b>	<b>L'ÉQUIPEMENT</b>	<b>32</b>
<b>4.9/___</b>	<b>LES ACTIVITÉS</b>	<b>32</b>

## L'ORGANISATION DE LA FORMATION 35

<b>5.1/___</b>	<b>NIVEAU 1 : LA FAMILIARISATION AUX APA, DESTINÉE À TOUTES FORMES D'ACTIVITÉS</b>	<b>36</b>
5.1.1/___	La formation	36
5.1.2/___	L'approche pédagogique	38
<b>5.2/___</b>	<b>NIVEAU 2 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'INITIATION AUX SPORTS CHEZ LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP</b>	<b>40</b>
<b>5.3/___</b>	<b>NIVEAU 3 : L'ENTRAÎNEMENT : VERS LE PERFECTIONNEMENT SPORTIF DESTINÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE DE COMPÉTITION</b>	<b>42</b>
5.3.1/___	La formation	42
5.3.2/___	L'approche pédagogique : les principes de la préparation de la haute compétition	44

## LES MODALITES D'ORGANISATION DE LA FORMATION 47

<b>6.1/___</b>	<b>LA FORMATION EN LICENCE : "ORIENTATION ENSEIGNEMENT"</b>	<b>48</b>
6.1.1/___	Le principe de formation	48
6.1.2/___	Le cadre de pratique	48
6.1.3/___	Les objectifs	48
6.1.4/___	Le contenu	48
6.1.5/___	L'organisation des enseignements	48
<b>6.2/___</b>	<b>LA FORMATION EN MASTER 1 : "ORIENTATION ENTRAÎNEMENT"</b>	<b>48</b>
6.2.1/___	Le principe de formation	48
6.2.2/___	Le cadre de pratique	48
6.2.3/___	Les objectifs	48
6.2.4/___	Le contenu	49
6.2.5/___	Le volume horaire	49
6.2.6/___	L'organisation des enseignements	49
<b>6.3/___</b>	<b>LA FORMATION EN MASTER 2 : "ORIENTATION ENTRAÎNEMENT / RECHERCHE"</b>	<b>49</b>
6.3.1/___	Le principe de formation	49
6.3.2/___	Le profil	49
6.3.3/___	Les conditions d'admission	49
6.3.4/___	Les objectifs	49
6.3.5/___	Le contenu	49
6.3.6/___	Le volume horaire	49
6.3.7/___	L'organisation	49

## ANNEXES : DESCRIPTION D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTEES 51

<b>7.1/___</b>	<b>LES SPORTS INDIVIDUELS</b>	<b>52</b>
7.1.1/___	Arts martiaux	52
7.1.2/___	Athlétisme	53

7.1.3/___	Gymnastique et acrobaties	54
7.1.4/___	Tennis de table	54
7.1.5/___	Paracyclisme	55
<b>7.2/___</b>	<b>LES SPORTS COLLECTIFS</b>	<b>57</b>
7.2.1/___	Basket-ball en fauteuil roulant	57
7.2.2/___	Football pour amputés	58
7.2.3/___	Volley-ball en position assise	58

## GLOSSAIRE & RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 61

8.1/___	GLOSSAIRE	62
8.2/___	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	62



1

LE CONTEXTE  
ET LA  
JUSTIFICATION

## 1.1/\_\_\_ POURQUOI CE GUIDE ?

Le guide des Activités Physiques Adaptées (APA) est **un outil d'orientation pour la formation aux APA**. Il devra contribuer à l'insertion sociale des personnes vivant avec un handicap, par la réduction des barrières (structurelles, sociales, environnementales) qui freinent leur accès à la pratique sportive. Cette frange importante de la population (10 à 15%) est généralement vulnérable, parce qu'elle constitue un groupe spécifique, sujet à des discriminations fréquentes et multiples. Leur handicap est le résultat de l'interaction entre d'une part, les modifications des facteurs personnels provoquant des déficiences et/ou incapacités liées à une maladie ou un traumatisme et d'autre part, les spécificités du milieu ou les facteurs environnementaux qui créent des obstacles physiques et socioculturels, dans une situation donnée (vie familiale ou professionnelle, éducation, divertissement, climat, etc.)\*.

Les actions de rééducation et/ou d'insertion sont difficiles à mener, du fait de la rareté des ressources tant financières, matérielles, qu'humaines. En conséquence, les personnes vivant avec un handicap ne peuvent pas développer leur potentiel. Il en résulte une perte de motivation, de confiance en soi, une aggravation de la pauvreté et de l'exclusion. Ceci est d'autant plus vrai en particulier chez les femmes et les jeunes filles qui sont très souvent confrontées à la double discrimination du genre et du handicap.

Dans ce contexte, le sport peut être un moyen efficace d'éducation et d'insertion sociale des personnes vivant avec un handicap. En effet, l'activité physique et la maîtrise de la motricité peuvent offrir aux personnes vivant avec un handicap, des contributions à leur besoin d'autonomie qui est bien capital à leur existence.

C'est dans ce contexte que la Charte internationale de l'UNESCO sur l'Education physique et le sport fixe en son article 1<sup>er</sup> que « Tout être humain a le droit fondamental d'avoir accès à l'Education physique et au sport, qui sont indispensables à l'épanouissement de sa personnalité » et, précise à l'article 3, concernant les programmes d'éducation physique et du sport, : qu'« ils doivent donner la priorité aux besoins des groupes défavorisés au sein de la société » (UNESCO, 1978).

Les jeux et le sport donnent l'occasion et l'espace nécessaires au jeune vivant avec un handicap de faire face aux défis de la vie quotidienne. Dans un milieu sécurisé, toute initiative est la bienvenue. Les encadreurs doivent encourager l'apprentissage à travers toutes les expériences. Les jeunes vivant avec un handicap développent la confiance en eux, en se préparant au jeu, en adaptant les règles à leurs besoins spécifiques lorsque cela est nécessaire, en s'organisant en équipes et en assumant des rôles individuels. Au cours du jeu, ils se concentrent sur un but spécifique, développent l'esprit d'équipe et font l'expérience de la compétition en tant que défi. Avec plus d'estime et de confiance en eux, les jeunes personnes vivant avec un handicap se sentent encouragées et essayent de trouver une place active dans le groupe et dans la société.

Cependant, le constat révèle que très peu de programmes de promotion du sport intègrent réellement cette dimension aux différents niveaux, allant de la familiarisation à la compétition de haut niveau. Au nombre des difficultés rencontrées, il faut noter entre autres, la diversité des formes de pratiques sportives, le manque de matériel de pratique et surtout, l'insuffisance des ressources humaines en nombre et en qualité et un manque d'aménagement adéquat d'espaces de jeux.

C'est dans ce contexte que la décision n°9 de la 9<sup>ème</sup> réunion du Bureau de la CONFJES, tenue à Marrakech (Maroc) en mars 2010, a retenu l'élaboration d'un guide de formation sur le sport pour personnes vivant avec un handicap. La conception de ce guide répond donc à un besoin d'étendre la formation à un plus grand nombre de bénéficiaires, en l'intégrant aux programmes des instituts de formation de cadres, afin de **favoriser l'accès des personnes ayant un handicap au sport, ainsi que leur participation active et entière dans tous les contextes de la pratique sportive** (animation sportive de proximité, cours d'éducation physique et sportive à l'école, initiation et perfectionnement en vue de la compétition), dans la mesure de leurs habilités et de leurs intérêts.

## 1.2/\_\_\_ À QUI EST DESTINÉ CE GUIDE ?

Ce guide est un support didactique pour tout encadreur d'APA auprès des personnes vivant avec un handicap, notamment :

- les animateurs sportifs ;

\*Le processus de production du handicap de P. Fougeyrolas et al. RIPPH/SCCIDIH, 1998, cité par *Handicap international ; Vivre debout*, page 4

- les moniteurs sportifs ;
- les enseignants d'éducation physique et sportive (EPS) ;
- les éducateurs sportifs ;
- les entraîneurs de sports pour personnes vivant avec un handicap ;
- les organisations nationales et internationales de sports pour personnes vivant avec un handicap ;
- les instituts nationaux de formation de cadres sportifs ;
- les associations et fédérations sportives de sports pour personnes vivant avec un handicap ;
- les administrateurs du sport.

## 1.3/ STRUCTURATION DU GUIDE

Ce guide est structuré autour des trois (3) niveaux de formation identifiés :

- Niveau 1 : **la familiarisation aux APA**, destiné à toutes formes d'activités physiques ;
- Niveau 2 : **l'activité physique et l'initiation aux sports chez les personnes vivant avec un handicap**, destiné à l'éducation physique et à l'initiation à la pratique sportive ;
- Niveau 3 : **l'entraînement vers le perfectionnement sportif des personnes vivant avec un handicap**, destiné à la pratique du sport de compétition.

Le contenu du guide prend en compte aussi bien l'éducation physique adaptée que le sport de haut niveau, deux dimensions différentes mais complémentaires des activités physiques.

Les sportifs ayant un handicap passent par les mêmes stades que les sportifs non handicapés, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier. Dans leur publication sur le *Développement à long terme de l'athlète ayant un handicap* (Centres Canadiens Multisports, 2005), il a été identifié sept (7) stades pour tous les sportifs :

- Deux (2) stades sont spécifiques aux sportifs ayant un handicap ; ce sont la prise de conscience et le premier contact.
- Les autres stades peuvent se retrouver dans les trois (3) niveaux identifiés dans ce guide, comme suit :
  - enfant actif / s'amuser grâce au sport correspondent aux activités du niveau 1
  - apprendre à s'entraîner / s'entraîner à s'entraîner correspondent au niveau 2
  - s'entraîner à la compétition / s'entraîner à gagner correspondent au niveau 3

**Tableau récapitulatif des stades de développement à long terme de l'athlète ayant un handicap**

Stade de développement	Tranches d'âge*	Objectifs de formation
Prise de conscience Premier contact	Etant donné que le handicap peut survenir à tout moment de la vie, aucun âge n'est indiqué pour ces deux stades	
Enfant actif	Garçons et filles 0-6 ans	Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne
S'amuser grâce au sport	Garçons 6-9 ans Filles 6-8 ans	Développement général et global des fonctions du mouvement
Apprendre à s'entraîner	Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans	Apprentissage d'un répertoire d'habitudes motrices générales
S'entraîner à s'entraîner	Garçons 12-16 ans Filles 11-15 ans	Poursuivre le développement et consolider ; stabiliser les habiletés spécifiques au sport
S'entraîner à la compétition	Garçons 16 à +/- 23 ans Filles 15 à +/- 21 ans	Optimiser la préparation physique et sportive spécifique à la discipline sportive, au poste occupé
S'entraîner à gagner	Garçons +/- 19 ans Filles +/- 18 ans	Atteindre le podium
Vie active	Ce stade peut être amorcé à tout âge	Transition harmonieuse entre la carrière compétitive de l'athlète et la pratique de l'activité physique et sportive pour la vie

\*les références d'âge chronologique ne sont pas nécessairement applicables aux déficients intellectuels.



Standard Chartered  
SINGAPORE MARATHON  
28851

Standard Chartered  
SINGAPORE MARATHON  
2884

2

# LES DIFFERENTS TYPES DE HANDICAPS

## 2.1/\_\_\_ INTRODUCTION

---

Il est important, pour l'organisateur d'activités sportives pour personnes vivant avec un handicap ou l'entraîneur, de connaître les différents types de handicaps et de garder à l'esprit l'impact sur leur capacité à participer à l'activité. C'est généralement la personne vivant avec un handicap elle-même qui connaît mieux ses capacités, ses forces et ses faiblesses, même si elle peut avoir des difficultés à s'exprimer. Dans le choix des activités physiques et sportives et lors de la formation des groupes, il faut tenir compte des individus membres du groupe, de leurs intérêts, de leurs capacités et de leurs besoins spécifiques. Une bonne connaissance des différents types de déficiences s'avère donc importante lors de la planification et de l'animation des APA. Cette connaissance des déficiences aide non seulement à identifier les risques possibles liés à l'exercice proposé, mais se présente comme un élément clé pour la programmation d'une activité qui vise la participation de tous.

La liste présentée ci-dessous a pour but de fournir aux enseignants, animateurs et/ou entraîneurs un bref aperçu de trois (3) principaux types de handicaps, en précisant les limites et les capacités des personnes qui en sont affectées. Ce sont les personnes en situation de handicap physique, présentant divers types de déficiences sensorielles ou intellectuelles

Les professionnels, tels que les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, les psychologues, les travailleurs sociaux, les moniteurs et éducateurs spécialisés ont l'expérience nécessaire pour évaluer les capacités, le potentiel et les risques éventuels liés à la situation, tandis que les animateurs sportifs et entraîneurs pourront évaluer l'activité dans ses composantes réglementaires, matérielles et environnementales, évaluer les déficiences, identifier les risques et les aptitudes et offrir un suivi professionnel. Les enseignants, les animateurs, et/ou entraîneurs doivent donc toujours essayer de s'assurer de la coopération de tels spécialistes dans la conduite de leurs activités. Ceci est important pour **l'utilisation du sport comme moyen de réadaptation professionnelle et d'insertion sociale et psychologique.**

## 2.2/\_\_\_ LE HANDICAP PHYSIQUE

---

Il peut être dû à plusieurs facteurs :

- une maladie invalidante (poliomyélite, etc.) ;
- un accident (guerre, accident de la route, etc.) ;
- des complications pendant la grossesse ou l'accouchement, naissance prématurée (IMC) ;
- ces problèmes congénitaux.

### 2.2.1/\_\_\_ Que faut-il savoir ?

Le handicap physique peut être la combinaison de plusieurs déficiences de nature cognitive, sensorielle ou physique. Une assistance médicale, technique et sociale peut réduire la situation de handicap.

Une personne vivant avec un handicap physique moteur, par exemple, a besoin de renforcement musculaire pour assurer sa locomotion, de plus de force pour contrôler les mouvements de son corps et peut par conséquent, se fatiguer plus rapidement que les autres membres du groupe. Il est utile de compenser l'importante perte en eau due à la transpiration.

### 2.2.2/\_\_\_ A qui doit-on s'adresser ?

- D'abord, à la personne vivant avec un handicap elle-même ;
- Ensuite, aux parents, amis et éducateurs ;
- Enfin, à tout professionnel médical ou paramédical (médecin, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychologue, etc.).

### 2.2.3/\_\_\_ Ce qu'il faut éviter

- Les personnes présentant des symptômes neuromusculaires diffus ne devraient pas participer régulièrement aux entraînements, tant que le diagnostic de la sclérose en plaques n'a pas été écarté.
- Une fatigue extrême chez une personne vivant avec un handicap physique peut causer des douleurs et des souffrances. Les douleurs musculaires peuvent persister plusieurs jours. L'excès d'effort peut engendrer des crampes.

## 2.3/\_\_\_ LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

---

Elle peut être due à :

- une anomalie génétique ou chromosomique ;
- une infection grave ;
- un accident aux conséquences cérébrales graves ;
- la consommation de drogue par la mère.

### 2.3.1/\_\_\_ Que faut-il savoir ?

Les personnes en situation de handicap mental ont des déficiences au niveau des fonctions cognitives (concentration, mémoire, capacité d'apprentissage, etc.). La sévérité du handicap varie d'une personne à l'autre et dépend notamment de l'encadrement pédagogique favorable au développement des capacités que la personne vivant avec un handicap a reçu au sein de sa communauté. La capacité à appréhender le temps et l'espace peut être particulièrement affectée.

La maîtrise de données (compréhension, organisation spatiale, coordination motrice, attention et concentration, organisation en groupe, capacité de résolution de problèmes, etc.), en relation avec la réalisation d'une activité physique, est indispensable. Les besoins émotionnels et physiques des personnes en situation de handicap ne leur permettent pas toujours, de réguler les rapports sociaux ou d'en définir les limites et les règles. Il faut prévoir assez de temps pour développer progressivement les rapports entre les membres de l'équipe dans de bonnes conditions.

Il n'y a pas une « moyenne » de déficience, il n'y a pas non plus une « moyenne » autorisée pour la pratique du sport et des autres activités. Intégrer une personne signifie qu'il faut lui donner le temps dont elle a besoin et adapter les consignes, l'environnement, le matériel et les règles pour qu'elle se familiarise avec le groupe, l'équipement et l'environnement de jeu et qu'elle puisse participer pleinement à l'activité.

### 2.3.2/\_\_\_ A qui doit-on s'adresser ?

- D'abord, à la personne vivant avec un handicap elle-même ;
- Aux parents, amis et éducateurs ;

Il est fortement recommandé de consulter un spécialiste-conseil (psychologue, médecin ou éducateur physique) avant le début des activités sportives.

### 2.3.3/\_\_\_ Ce qu'il faut éviter

- Pour les deux (2) premiers niveaux : l'exclusion d'un membre du groupe pour des raisons d'aptitudes ou de manque de performance. L'enseignant ou l'entraîneur doit pouvoir s'adapter aux capacités de chacun.
- La pression physique et la recherche effrénée de la performance.

## 2.4/\_\_\_ LA DÉFICIENCE SENSORIELLE

---

Une déficience sensorielle (la cécité, la surdité réversible ou irréversible etc..) peut être due à :

- une infection ou une maladie ;
- la malnutrition ;
- la malformation ;
- un trouble du métabolisme ;
- un accident ;
- une déficience post-traumatique ;
- une lésion du cerveau ;
- un trouble neurologique ;
- les affections du système oto-rhino-laryngologique.

### 2.4.1/\_\_\_ Que faut-il savoir ?

- Si la déficience sensorielle est due à des troubles du métabolisme, l'accord d'un médecin est nécessaire avant de s'engager dans un programme d'exercices physiques.
- Les spécificités pouvant avoir des liens avec la réalisation d'une activité physique : le repérage dans l'espace (utilisation du reste de la vision), la compréhension des consignes orales (auditive), les déplacements, l'équilibre, les interactions physiques, etc.
- Une aide médicale et technique de même qu'une assistance sociale dans les activités et les décisions quotidiennes peuvent améliorer les capacités d'une personne ayant une déficience sensorielle.
- Les personnes malentendantes ou malvoyantes peuvent avoir développé un mode de compensation comme par exemple : le sens du toucher chez un malvoyant. Il est important de prendre en compte ces capacités dans l'organisation des activités ;
- Il est recommandé d'utiliser les aptitudes visuelles auditives résiduelles.

## 2.4.2/\_\_\_ A qui doit-on s'adresser ?

- A la personne vivant avec un handicap dans un premier temps ;
- Aux parents, amis et enseignants ;
- Il est recommandé de consulter un médecin et un expert de l'éducation en situation de handicap pour en savoir plus sur la cause et l'impact de la déficience, en vue de l'orienter vers les activités les plus adaptées.

## 2.4.3/\_\_\_ Ce qu'il faut éviter

- L'effort en apnée (respiration bloquée) qui peut accroître la pression intraoculaire ;
- L'effort qui peut élever la tension artérielle et nuire aux personnes ayant une déficience visuelle ;
- Les milieux trop bruyants.







3

LES PRINCIPES  
GÉNÉRAUX DE LA  
CLASSIFICATION  
POUR LA PRATIQUE  
SPORTIVE



## 3.1/\_\_\_ GÉNÉRALITÉS SUR LA CLASSIFICATION SPORTIVE DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

---

La classification sportive permet de regrouper les athlètes dans des catégories homogènes en considérant leur potentiel de mouvement disponible. Elle leur permet de pouvoir s'opposer à partir de « **capacités physiques et fonctionnelles égales** ».

Il ne faut pas confondre un examen médical d'aptitude à la pratique sportive et un examen pour l'établissement de la classification fonctionnelle en vue de la compétition.

L'examen d'aptitude à la pratique sportive est obligatoire et est pratiqué uniquement par un médecin. C'est un examen général, qui a essentiellement pour objet de dépister les contre-indications à la pratique sportive, d'apprécier la condition physique et de conseiller éventuellement sur les modalités de l'entraînement, sur l'hygiène de vie et la nutrition.

La classification fonctionnelle en vue de la compétition peut être réalisée par des personnes ayant une expérience et une compétence en la matière. Les personnes qui sont autorisées par les instances dirigeantes du sport pour personnes vivant avec un handicap, au niveau national ou international, sont appelées : «classificateurs». Cet examen a pour but de quantifier la compétence motrice ou sensorielle, afin d'évaluer les possibilités de l'athlète à effectuer les mouvements en rapport avec l'épreuve à laquelle il est appelé à participer. Il permet l'égalité de chance entre les compétiteurs.

## 3.2/\_\_\_ QUELQUES EXEMPLES DE CLASSIFICATION FONCTIONNELLE

---

### 3.2.1/\_\_\_ Personne atteinte de lésion médullaire ou séquelle de poliomyélite

Pour une personne atteinte de lésion médullaire ou séquelle de poliomyélite, la classification sera basée sur une évaluation précise et quantifiée du potentiel de motricité de l'athlète en fonction des mouvements exigés par la discipline sportive.

Exemples :

- Basket-ball  
Mouvements requis : lever les bras et tirer au panier : aptitude normale ou partielle ? Fléchir le tronc pour ramasser le ballon : aptitude normale ou partielle ? Equilibre normal ou besoin de fixation du tronc au fauteuil ?  
Des points sont attribués à chacun selon ses aptitudes et une équipe est constituée de joueurs ayant différents niveaux de handicap, en respectant un nombre maximum de points pour l'équipe de cinq (5) joueurs.
- Classification en natation selon la propulsion normale, partielle ou nulle de 1 ou 2 membres.

### 3.2.2/\_\_\_ Personne amputée

Pour une personne amputée, les critères de classification sont :

- l'amputation de 1, 2, 3 ou 4 membres ;
- le niveau d'amputation ;
- la discipline sportive (car les besoins sont différents entre la natation et le lancer du poids).

Exemple : une personne amputée de membre(s) inférieur(s) pourra participer dans une équipe de basket-ball en fauteuil roulant avec d'autres joueurs paraplégiques.

### 3.2.3/\_\_\_ Personne atteinte de paralysie cérébrale

Pour une personne atteinte de paralysie cérébrale (ou IMC), les critères de classification tiendront compte :

- du type de déficience : spasticité ou athétose ?
- du niveau de déficience : 1 membre, 2 membres (même côté = hémiplégie, supérieurs ou inférieurs), ou 4 membres (tronc, tête) ?
- de la capacité de déplacement : debout ? Avec aide (canne) ? En fauteuil roulant à propulsion manuelle (1 bras ou 2 bras) ? Normale ou partielle ou à propulsion électrique ?
- pour quelle sport : football, boccia ou ... ?

### 3.2.4/\_\_\_ Personne atteinte de déficience visuelle

Pour une personne atteinte de déficience visuelle, deux (2) critères de classification à prendre en compte :

- le taux d'acuité visuelle utilisable avec des verres correctifs ;
- le champ (angle) de vision utilisable avec des verres correctifs.

### 3.2.5/\_\_\_ Personne atteinte de déficience auditive

Pour une personne atteinte de déficience auditive, on prendra en compte un critère unique de handicap minimum.

### 3.2.6/\_\_\_ Personne atteinte de déficience intellectuelle

Sur le plan international, deux classifications sont appliquées :

- soit le critère de performance dans chaque sport (critères des Jeux Paralympiques) ;
- soit le critère de compréhension permettant à tous les niveaux de déficience de participer aux activités physiques et sportives :
  - l'athlète « compétitif » : il comprend et peut respecter les règlements, la technique des disciplines : la performance est récompensée ;
  - l'athlète « pré-compétitif » peut comprendre les règles qui sont simplifiées et pourra s'intégrer dans un deuxième temps en « compétitif » ;
  - les jeux adaptés ;
  - les activités de stimulation motrice.

La classification étant spécifique à chaque sport inscrit au programme des organisations sportives internationales, il faut se référer aux sites Internet.

## 3.3/\_\_\_ LA CLASSIFICATION SPORTIVE

---

### 3.3.1/\_\_\_ Les spécificités de la classification sportive

En sport, la classification est basée sur une approche et une évaluation fonctionnelles. Chaque sport possède une classification spécifique.

Les classifications peuvent se baser sur différents éléments ou critères :

- bilan musculaire ;
- coordination, équilibre ;
- degré de vision ;
- observation en situation de compétition ;
- etc.

### 3.3.2/\_\_\_ La méthodologie de l'examen

L'athlète doit être classé selon la nature de son handicap dans le système de classification adéquat, agréé par le Comité International Paralympique.

Ainsi deux questions essentielles doivent être posées au début de l'examen :

- A quelle catégorie de déficience appartient l'athlète ?  
Dans certains cas, l'athlète est porteur d'un double handicap (visuel et moteur ou intellectuel et moteur). L'athlète (ou son entraîneur) a alors le libre choix de décider de participer à l'une ou l'autre des quatre (4) catégories (les malvoyants ou les handicapés moteurs).
- Est-ce que l'athlète remplit les critères du handicap minimum pour la catégorie en question ?  
Le handicap minimum correspond au niveau de la déficience motrice requise pour permettre à un athlète de participer à un sport donné. Le niveau est établi par les instances internationales en rapport avec la catégorie et compte tenu de la discipline sportive.

Le classificateur devra se référer à la liste des handicaps minimaux, tels qu'ils sont établis selon les différents systèmes de classification, dans les différents sports.



### 3.3.3/\_ Les deux volets de l'examen

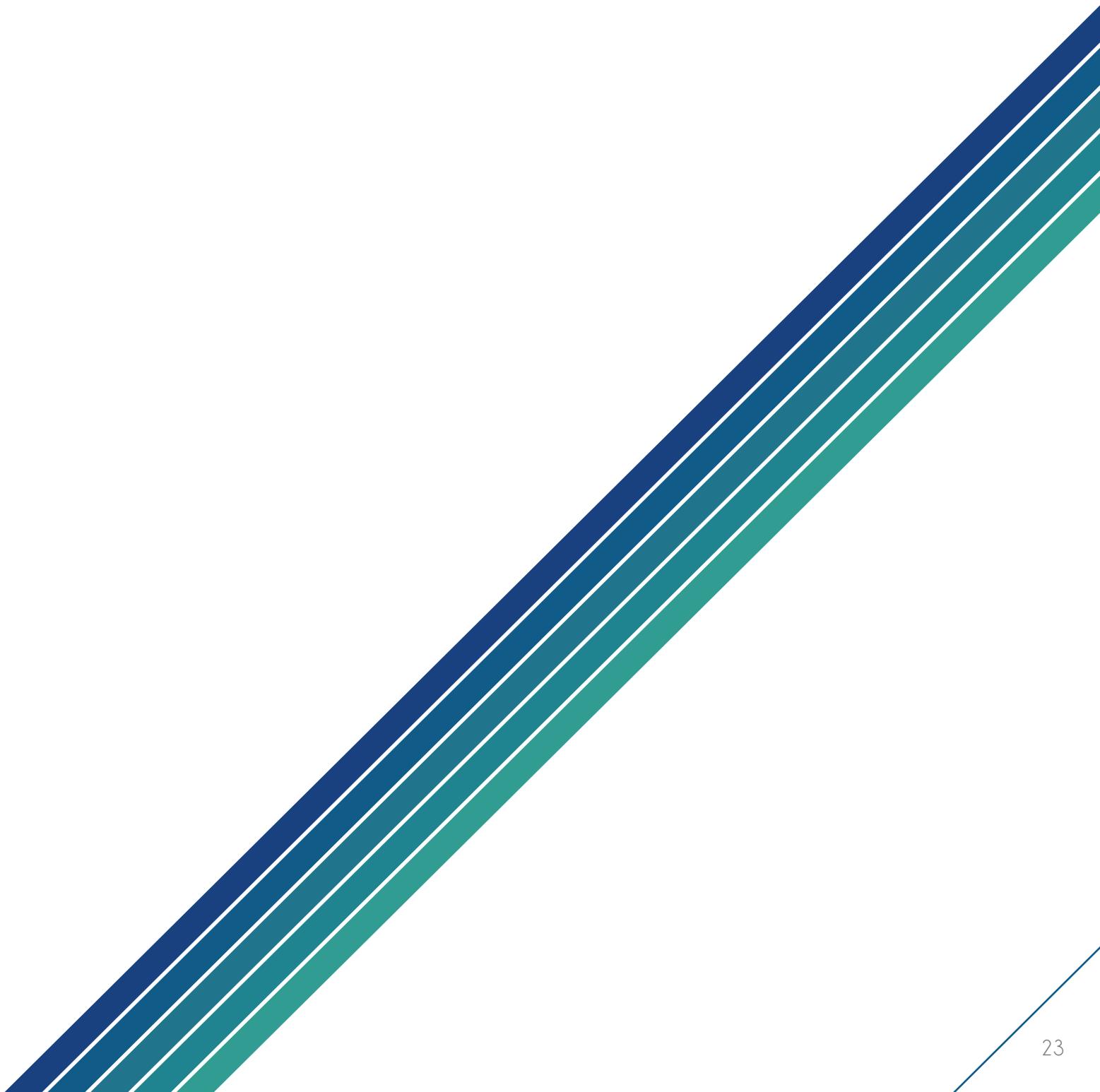
Selon les différents systèmes de classification, il existe généralement deux volets essentiels dans l'examen pour la classification sportive :

- Un volet qui consiste en une évaluation précise et quantifiée du potentiel de mouvement de l'athlète. Cette évaluation passe par des tests musculaires et un examen des différents mouvements articulaires. Cette méthode est utilisée pour les porteurs de lésion médullaire, de séquelles de poliomyélite et dans une certaine mesure, pour les amputés.
- Un volet « fonctionnel », qui est basé essentiellement sur l'évaluation des aptitudes fonctionnelles (les capacités motrices), sans tenir compte du diagnostic de la lésion. Cette méthode est appliquée pour la catégorie « les autres ».

Souvent, l'association des deux volets est nécessaire à l'examen de classification dans les différentes catégories de handicapés.

Dans tous les cas, il est indispensable de se référer aux règles de classification internationale du Comité Paralympique International. Une compétition nationale ou internationale ne peut s'organiser sans le respect des critères de classification. Ceux-ci sont en constante amélioration et modification.

Pour en savoir plus, consulter le site de l'IPC : [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)





241

4

LES GENERALITES  
SUR LA FORMATION  
AUX ACTIVITES  
PHYSIQUES  
ADAPTEES



L'organisation d'activités sportives pour les personnes vivant avec un handicap s'appuie sur le choix du type d'activités en fonction des participants. Cette organisation doit tenir compte des partenaires potentiels.

## 4.1/\_\_\_ LES DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIVITÉS

---

Le choix du type d'activités est dicté par l'objectif poursuivi.

Les activités sportives pour personnes ayant un handicap peuvent s'organiser dans différents cadres :

- **Des rencontres, festivals ou journées**, axés sur la promotion du sport pour les personnes ayant un handicap. La journée et le festival mettent l'accent sur la sensibilisation. Ce sont des activités ponctuelles qui peuvent intéresser toute la communauté. Cependant, il faut un engagement à moyen ou à long terme, pour atteindre l'objectif de faire du sport un outil d'intégration pour les personnes ayant un handicap. Pour y parvenir, il faudrait l'intégrer dans les activités et les structures communautaires et éventuellement, dans le Mouvement sportif national pour une action continue.
- **Des séances d'éducation physique**, d'entraînement régulier ou les programmes individualisés au sein des structures médicales (centres d'orthopédie, services de kinésithérapie dans les hôpitaux, équipes de traitement ambulatoire, etc.) ayant pour but la réadaptation et l'autopromotion.
- **Un camp ou un regroupement sportif** de plusieurs jours : le camp sportif peut regrouper les deux aspects (sensibilisation et pratique de compétition), mais les organisateurs peuvent aussi mettre l'accent sur un objectif spécifique.

Pour toutes les formes d'activités, l'objectif principal reste **le renforcement des capacités de la personne, l'amélioration des liens sociaux et la facilitation de son intégration dans la communauté.**

## 4.2/\_\_\_ LES ORGANISATIONS PARTENAIRES

---

Des organisations et institutions (ONG et structures gouvernementales, associations sportives, organisations et institutions locales et internationales, écoles, centres médicaux et d'orthopédie, etc.) peuvent être des partenaires à différents niveaux. Ces institutions peuvent fournir de l'aide financière, mais également du savoir-faire, de l'équipement et/ou des installations.

Il est avantageux de coopérer avec un club sportif, afin de bénéficier de son statut, de sa notoriété auprès du grand public et des compétences de ses cadres. L'implication de telles structures dès le début dans la programmation des activités, facilite leur mise en œuvre, garantit leur pérennité et leur appropriation.

Dans le cadre scolaire, les associations de parents d'élèves peuvent aussi apporter une contribution considérable sous forme d'expertise et de soutien.

## 4.3/\_\_\_ LES ORGANISATIONS INTERNATIONALES DU SPORT

---

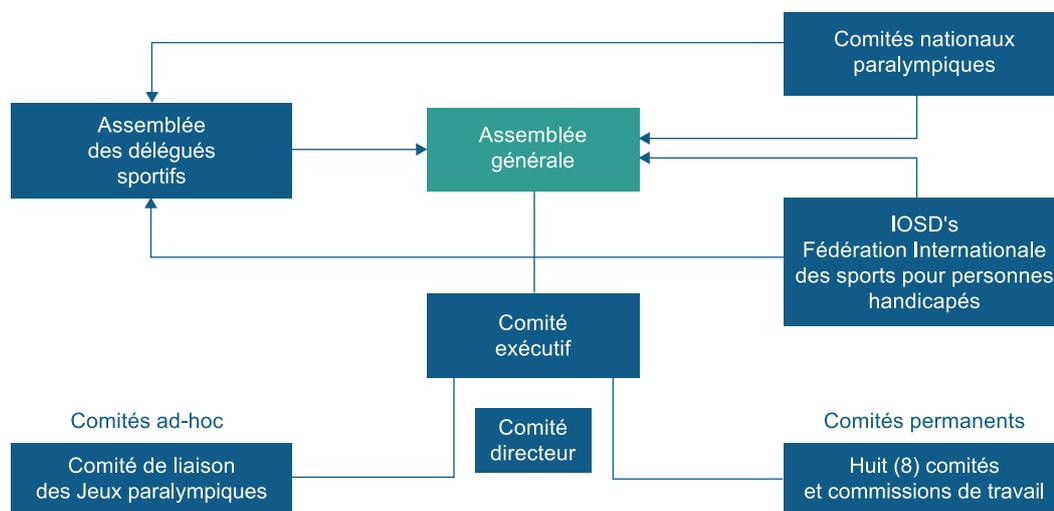
Parmi les partenaires à l'organisation d'APA figurent les institutions nationales et internationales de gestion du sport. Elles peuvent être regroupées en quatre (4) catégories :

- les Institutions intergouvernementales : elles regroupent les Etats et les gouvernements) ;
- les Institutions fédérales ;
- les Institutions Olympiques ;
- les Institutions Paralympiques.

Chaque catégorie est représentée au niveau international, continental, national et territorial.

### 4.3.1/\_ Les structures des sports pour personnes vivant avec un handicap

#### ✓ La structure générale de l'IPC



#### ✓ Le Mouvement paralympique

Le CIO est un partenaire privilégié de l'IPC et de l'ensemble des sports pour personnes handicapées.

Les Comités et commissions de travail sont :

- la commission technique ;
- les comités régionaux ;
- le comité des finances et de la solidarité ;
- le comité juridique et légal ;
- le comité médical et des sciences du sport ;
- le comité de développement ;
- le comité marketing ;
- la commission des athlètes.

### 4.3.2/\_ Les fédérations des sports pour personnes vivant avec un handicap (IOSD)

- La Fédération internationale de sports pour personnes en fauteuil roulant et amputés (IWAS) ;
- La Fédération internationale de sports pour personnes aveugles (IBSA) qui a signé une entente particulière avec l'IPC lui conférant le droit d'organiser ses propres championnats mondiaux dans les disciplines sportives au programme pour les athlètes aveugles ;
- La Fédération internationale de sports pour paralytiques cérébraux (CPISRA) ;
- La Fédération internationale de sports pour personnes avec une déficience intellectuelle (INAS-FID) ;
- L'ISMWSF (fauteuil roulant) et l'ISOD (amputés et les autres) ont fusionné et forment depuis 2005 une fédération internationale unique dont le nom est l'IWAS (International Wheelchair and Amputee Sports) ;
- La Fédération internationale de sports pour les personnes sourdes (CISS) existe, mais ne fait plus partie de l'IPC. Elle a signé une entente particulière avec le CIO et possède son propre calendrier et réseau de compétitions.

Certains sports ont réussi à se structurer en formant des fédérations internationales de sports pour personnes handicapées :

- la Fédération internationale de tennis (ITF) ;
- la Fédération internationale de basket-ball en fauteuil roulant (IWBF) ;
- l'Organisation mondiale de volley-ball pour personnes handicapées (WOVD) ;
- la Fondation internationale de voile pour personnes handicapées (IFDS) ;
- la Fédération internationale de curling (WCF).

### 4.3.3/\_ Les régions de l'IPC

Le Comité international paralympique a permis la création de régions découpant ainsi le monde en cinq (5) régions stratégiques :

- la région de l'Afrique avec les Jeux africains pour personnes handicapées et les Jeux de l'Avenir pour Personnes Handicapées de l'Afrique francophone (JAPHAF) ;
- la région des Amériques : peu d'activités régionales, surtout en Amérique du Sud ;
- la région de l'Asie : région active avec plusieurs championnats ;

- la région de l'Europe (Euro-PC) : une région très active avec le Championnat européen de dynamophilie et le Championnat européen de basketball en fauteuil roulant ;
- la région du Moyen-Orient : pas de représentant ;
- la région de l'Océanie : une région très active avec les Jeux FESPIC.

Au niveau de la région Afrique, il existe le Comité Paralympique Africain (CPA) et le Comité International des Jeux de l'Avenir du sport pour Personnes Handicapées d'Afrique (CI/JAPHAF).

Dans chaque pays, il est créé une ou des fédérations de sports pour personnes vivant avec un handicap par type de déficience. Ces fédérations nationales se regroupent au sein du Comité National Paralympique qui travaille en collaboration avec le Comité National Olympique. Les fédérations nationales sont constituées d'associations nationales de sports pour personnes handicapées.

Remarque :

- Une association sportive est une entente entre deux ou plusieurs personnes, un groupement de personnes qui mettent en commun, leurs connaissances et leurs moyens pour atteindre un but, non lucratif. Elle se crée par une assemblée générale constitutive, conformément aux règles en vigueur du pays siège.
- Une fédération nationale sportive est le regroupement des associations sportives qui pratiquent la même discipline.

Pour l'administration et la gestion d'une structure sportive : se référer au *Manuel d'Administration sportive*, document de Solidarité Olympique, section III, P 143 à 281.

## 4.4/\_\_\_ LES PARTICIPANTS : CRITÈRES DE SÉLECTION

Les critères de sélection des participants aux activités doivent prendre en compte :

- les personnes ayant un handicap ou non ;
- le genre (féminin, masculin) ;
- l'âge ;
- le type de handicap ;
- les attentes, la motivation et les aptitudes.

### 4.4.1/\_\_\_ Les personnes ayant un handicap ou non

Pour atteindre l'objectif d'insertion sociale, les activités sportives doivent cibler chaque fois que cela est possible, à la fois des personnes ayant un handicap et celles n'en ayant pas. Seul le contact entre ces deux groupes personnes peut développer une compréhension mutuelle. Celles ne vivant pas avec un handicap pourront ainsi accepter et mieux comprendre les autres auxquelles elles seront devenues attentives. L'intégration sociale des personnes vivant avec un handicap est un processus qui implique non seulement un changement d'attitude de la part des personnes ne vivant pas avec un handicap, mais aussi de la part des personnes vivant avec un handicap elles-mêmes. Le contact direct apprend à chaque membre du groupe, à considérer l'autre à travers ses potentialités réelles. C'est un nouvel état d'esprit qui s'oppose aux attitudes et comportements négatifs.

L'expérience montre que l'implication des parents d'enfants vivant avec un handicap à la pratique des activités sportives est une approche très efficace qui permet de mieux comprendre les besoins des enfants et de leur faire gagner le respect de la communauté. Par conséquent, les activités sportives ayant pour objectif l'intégration des jeunes vivant avec un handicap doivent être ouvertes à toutes les personnes intéressées.

Cette forme de regroupement des participants vivant avec un handicap ou non est conseillée pour l'étape de la familiarisation.

### 4.4.2/\_\_\_ Sport et genre

Le sport est souvent perçu comme une activité réservée aux hommes. Il faut donc encourager la participation des filles et des femmes vivant avec un handicap qui manifestent un réel intérêt pour le sport.

Il faut cependant envisager de mettre en place une organisation qui prend en compte leurs besoins spécifiques, notamment leur propre espace (équipements, toilettes et vestiaires séparés).

### 4.4.3/\_\_\_ L'âge

Les activités physiques offrent l'occasion aux enfants et aux jeunes de différents âges de jouer ensemble dans les mêmes conditions. Le brassage des âges, quand on n'est pas en compétition (familiarisation, initiation), amène les participants à prendre en compte les exigences et les attentes des uns et des autres. Plus la différence d'âge est grande, plus le besoin de compréhension entre les membres de l'équipe est important.

#### 4.4.4/\_\_\_ Le type de handicap

Les activités physiques et sportives pour personnes vivant avec un handicap devraient être accessibles au plus grand nombre sans considération du handicap. Néanmoins, la motivation, la personnalité, l'intérêt et les capacités sont des critères que la personne vivant avec un handicap peut considérer comme étant plus importants que son handicap.

Ces différents aspects méritent d'être pris en compte avant le début des activités. Cela requiert généralement une préparation détaillée préalable avec les représentants de tous les groupes et partenaires concernés.

#### 4.4.5/\_\_\_ Les attentes, la motivation et les aptitudes

Les attentes, la motivation et les aptitudes déterminent qui participe, comment et pourquoi ? Ils définissent également le niveau de difficulté des activités qu'il faut proposer. Le sport peut être pratiqué comme un loisir, une indication de rééducation ou dans un but de compétition.

Il ne faut jamais obliger un enfant à prendre part aux activités sportives, parce qu'il y a toujours des enfants qui sont prêts à s'engager dans une équipe et d'autres qui le font avec plus de difficultés.

L'un des objectifs spécifiques de la promotion des activités physiques pour personnes vivant avec un handicap, c'est de les amener à découvrir ces activités alors qu'ils en étaient jusque-là écartés. Ils peuvent donc hésiter dans un premier temps à y participer parce qu'ils sont angoissés et ont des doutes par rapport à leur capacité à bien faire. On peut alors les persuader en leur expliquant l'objectif et les attentes.

L'encadreur a la responsabilité d'évaluer le niveau des aptitudes de chaque participant et de trouver le juste milieu entre les défis et les risques.

## 4.5/\_\_\_ L'INFORMATION ET LA MOBILISATION DES PARTICIPANTS

La mobilisation des participants potentiels peut être une tâche difficile dans un pays aux ressources limitées. En général, les enfants vivant avec un handicap ignorent qu'ils peuvent faire du sport et en tirer des avantages. Cela peut être une source de difficultés pour mobiliser les participants.

Il existe plusieurs manières (formelles ou informelles) d'informer. En voici quelques-unes :

- les médias, pour une information à grande échelle sur la possibilité de pratiquer du sport pour les personnes vivant avec un handicap ;
- la diffusion de l'information dans les lieux où les enfants et les jeunes se réunissent (au marché, à la rivière, à la plage, etc.) ;
- les visites aux familles à domicile pour informer les enfants vivant avec un handicap et leurs parents de la tenue des manifestations sportives ;
- la mobilisation des enfants et des jeunes dans le milieu où ils évoluent habituellement ;
- la mobilisation, à travers les centres de réadaptation ou les dispositifs médico-sociaux, ONG et autres institutions travaillant avec les jeunes vivants avec un handicap ;
- le contact avec les enfants dans les écoles, les jardins d'enfants et autres institutions similaires ;
- la mobilisation au sein d'un centre sportif au niveau local.

Les organisations partenaires ou les personnes ressources peuvent s'impliquer dans la mobilisation des éventuels participants.

#### 4.5.1/\_\_\_ Les obstacles

Dans des situations économiquement et sociologiquement difficiles (l'après-guerre, la pauvreté, le manque d'infrastructures, etc.), tout handicap représente parfois un défi supplémentaire pour l'individu et pour la communauté. Dans ces conditions, envisager des activités physiques pour personnes vivant avec un handicap peut paraître un luxe. Pour limiter cette perception, l'information et la sensibilisation doivent mettre l'accent sur l'importance du sport comme outil de rééducation, de santé, d'épanouissement, d'insertion et de cohésion sociale. Par le sport, les personnes vivant avec un handicap renforcent leurs capacités physiques et psychologiques et, cela les encourage à prendre une place active dans la vie quotidienne. L'individu en bénéficie aussi bien que la communauté.

#### 4.5.2/\_\_\_ La sensibilité culturelle

Certaines approches thérapeutiques et traitements médicaux peuvent être confrontés à des valeurs culturelles ou à l'interprétation d'un handicap donné. L'implication de tous les groupes et organisations concernés aux différents niveaux (préparation, mise en œuvre, évaluation) réduit les risques et permet aussi l'introduction de

nouvelles approches. La rééducation par le sport ou par les autres méthodes nécessite toujours du respect et l'implication aussi bien de la communauté que de la personne vivant avec un handicap.

#### ✓ **La participation des parents**

Les parents peuvent parfois constituer un obstacle à la participation des enfants aux activités sportives, parce qu'ils ignorent souvent le concept d'éducation, de rééducation et de loisir par le sport. Ils refusent généralement d'accepter le handicap de leur enfant et ils ont en même temps un sentiment d'exclusion, de culpabilité. La participation des parents au stade de la planification est importante parce que celle de l'enfant en dépend. La mobilisation de la cellule familiale est primordiale pour l'adhésion à une activité sportive de l'enfant vivant en situation de handicap. Le principe même du développement personnel et social, sur lequel le sport joue un rôle important, s'inscrit dans un processus de participation à une vie familiale et sociale. Si la famille n'adhère pas à ce processus, les bienfaits du sport sur la vie de l'enfant seront limités.

Il est nécessaire de prendre en compte la tendance des parents à la surprotection de l'enfant, justifiée par la situation de handicap. Cette attitude est plus accentuée chez les jeunes filles. L'expérience veut que l'on identifie certains parents concernés, prêts à coopérer, qui se chargeront de convaincre les autres. En effet, plusieurs parents d'enfants en situation de handicap se voient souvent isolés. La promotion d'espaces de pratiques accessibles aux enfants vivant avec un handicap permet également la mise en place d'espaces où les parents peuvent se rencontrer et échanger.

#### ✓ **La stimulation et la motivation**

Les activités sportives organisées pour les personnes vivant avec un handicap sont peu connues mais généralement bien accueillies. Cependant, le manque de ressources des familles ou de la communauté limite souvent les possibilités de participation des enfants. Il faut, dans ce cas, inciter et encourager les participants, en fonction des conditions du milieu et de l'environnement général. Par ailleurs, dans un groupe, lorsque l'on encourage les participants, il est important de ne pas favoriser seulement ceux vivant avec un handicap mais au contraire, privilégier les démarches qui développent le rapprochement et le sentiment d'entraide.

A titre indicatif, voici quelques éléments qui peuvent constituer des stimulations, pendant les campagnes de sensibilisation et d'information au moment de la préparation.

Pour les enfants, les activités sportives :

- améliorent la condition physique et la santé ;
- facilitent la rééducation ;
- réduisent le risque d'isolement social ;
- développent le bien-être et l'amour-propre ;
- facilitent l'établissement de liens entre les enfants ;
- apportent reconnaissance et appréciation ;
- contribuent à la valorisation des aptitudes ;
- favorisent la confiance en soi.

Pour les parents, les activités sportives permettent de :

- découvrir leur enfant dans un environnement valorisant ;
- rencontrer d'autres parents ;
- rompre avec la solitude et la routine ;
- mieux connaître les aptitudes de l'enfant vivant avec un handicap ;
- développer la relation parents-enfants.

## 4.6/\_\_\_ LA FORMATION DES GROUPES DE TRAVAIL

### 4.6.1/\_\_\_ Les conditions préalables

Pour les différentes activités sportives, les enfants peuvent être répartis en plusieurs groupes. Deux critères principaux guident la formation des groupes : soit les membres du groupe se connaissent déjà, soit ils sont tous à leur première participation.

Une classe ou des enfants qui fréquentent la même structure, constituent déjà un groupe. Il faut prévoir une étape de présentation.

Les activités doivent insister sur les nouvelles aptitudes, encourager un changement dans les conceptions et les attitudes et exclure les comportements négatifs au sein du groupe.

Dans le cadre d'un nouveau groupe formé dans un but ou pour un événement précis, les participants peuvent ne pas se connaître auparavant. Dans ce cas, il faut suffisamment de temps pour que les éléments de ce groupe fassent connaissance et tissent des relations de confiance. Des jeux et des sports bien connus peuvent alors servir de « brise-glace ». C'est seulement après cette phase que les encadreurs peuvent introduire des activités nouvelles pour le groupe.



#### 4.6.2/\_\_\_ La constitution des groupes de travail

Il est généralement possible de former des groupes homogènes ou hétérogènes de personnes vivant avec ou sans handicap.

Les groupes homogènes ont l'avantage d'avoir des participants ayant des objectifs et des aptitudes similaires. Dans ce cas, il n'est pas besoin de coordonner des exigences différentes, de sorte que les activités puissent démarrer rapidement.

Cependant, les groupes hétérogènes offrent une occasion plus forte d'intégration. Les groupes sportifs intégrés rassemblent des exigences, des orientations et des aptitudes diverses et cela exige respect mutuel, compréhension et tolérance. Le niveau de difficulté des activités dans un groupe hétérogène doit être adapté au potentiel de chaque individu pour qu'il puisse y avoir une réelle coopération. Cette approche présente des circonstances favorables intéressantes, mais également des risques considérables. Ces risques peuvent être réduits par une bonne préparation, une phase initiale suffisante pour faire connaissance et beaucoup d'attention de la part des encadreurs durant le déroulement des jeux.

Dans un groupe hétérogène où les différences sont très marquées, l'animateur ou l'éducateur doit essayer d'adapter le jeu de manière à personnaliser les tâches en fonction des participants, tout en gardant la même logique interne. Cela permet à tous et à chacun d'y participer au même moment dans un environnement commun.

## 4.7/\_\_\_ LES PRINCIPAUX CRITÈRES DE SÉLECTION DES ACTIVITÉS

---

Les activités suivantes sont accessibles aux enfants vivant avec un handicap :

- les sports et jeux créés spécialement ;
- les activités sportives dont les règles ont été modifiées et adaptées, telles que le football pour personnes amputées, le volley-ball en position assise, le basket-ball en fauteuil roulant, etc.

Les principes d'adaptation peuvent s'appliquer à toute activité. Tous les sports et jeux doivent être praticables par tous les participants ; personne ne doit être écarté en raison de son handicap ou de son absence de handicap. Toutefois, il convient de respecter les critères d'accessibilité de ces activités aux personnes vivant avec un handicap.

Les critères suivants peuvent servir à la sélection de jeux ou sports appropriés :

- l'adéquation pour la rééducation physique, psychologique et pour la réadaptation sociale ;
- la faisabilité sociale et culturelle (faiblesse des coûts, etc.) ;
- des règlements standardisés, facilement transmissibles et adaptables à des besoins spécifiques ;
- le développement des capacités de base communautaires.

## 4.8/\_\_\_ L'ÉQUIPEMENT

---

L'équipement utilisé dans les activités doit être facile à obtenir : bon marché, sûr, disponible, durable et ne présenter aucun danger pour les participants. Il doit offrir des possibilités de variation et son utilisation ne doit pas nécessiter de longues explications.

## 4.9/\_\_\_ LES ACTIVITÉS

---

Du fait de la variété des handicaps, il n'est pas possible de préparer une liste valable pour tous les cas. Chaque enfant est unique et une solution standard est évidemment impossible. Les encadreurs doivent, par conséquent, être flexibles et capables d'adapter les sports et jeux aux besoins spécifiques de chaque enfant ou de chaque groupe d'enfants.

Le chapitre consacré aux généralités sur la formation aux APA présente une liste des jeux connus et déjà testés. Pour ceux dont les règles sont complexes, des références à des sites Internet sont fournies. L'idée est de faire de cette partie du guide, un instrument pratique à utiliser sur le terrain, avec une description d'activités en annexe.

Quelques exemples d'activités pouvant être pratiquées :

- Les sports des Jeux Paralympiques d'été (19 sports) :
  - Athlétisme
  - Basket-ball en fauteuil roulant
  - Boccia\*
  - Cyclisme
  - Dynamophilie
  - Escrime
  - Football à 5
  - Football à 7
  - Goalball\*
  - Judo
  - Natation
  - Rugby en fauteuil roulant\*
  - Sports équestres
  - Tennis en fauteuil roulant
  - Tennis de table
  - Tir
  - Tir à l'arc
  - Voile
  - Volleyball assis

\*Sport n'ayant pas de pendant ou d'équivalent olympique.

- Les sports des Jeux Paralympiques d'hiver (5 sports) :
  - Biathlon
  - Hockey en luge
  - Ski alpin
  - Ski nordique (cross-country et biathlon)

Les sports reconnus par le Conseil des sports de l'IPC ne sont pas automatiquement au programme des Jeux Paralympiques d'été ou d'hiver. Pour acquérir le droit de figurer au programme des Jeux Paralympiques, un sport doit être pratiqué dans au moins trois (3) continents (régions) et dix-huit (18) pays.

Pour en savoir plus, voir : [www.inclusivesports.org](http://www.inclusivesports.org) > Activités physiques et des Sports pour personnes handicapées, Kit pédagogique.



5

L'ORGANISATION  
DE LA  
FORMATION



Le contenu de la formation est organisé en trois (3) niveaux : il commence par la familiarisation, passe par l'initiation aux activités physiques et sportives et se poursuit avec l'entraînement, en vue de la compétition de haut niveau.

Les trois (3) niveaux identifiés sont organisés selon les points suivants :

- la présentation du niveau de formation ;
- les objectifs de la formation ;
- les compétences requises et les comportements ;
- les contenus de la formation ;
- les modalités d'évaluation.

Cette organisation permet d'établir la relation entre les différents niveaux de formation et la cohérence entre les objectifs poursuivis, la méthodologie utilisée, les compétences attendues et les indications sur les contenus de formation, ainsi que les modalités d'évaluation adaptées et quelques orientations pédagogiques spécifiques à chaque niveau.

## 5.1/\_\_\_ NIVEAU I : LA FAMILIARISATION AUX APA, DESTINÉE À TOUTES FORMES D'ACTIVITÉS

---

Le choix du type d'activités est dicté par l'objectif poursuivi.

Les activités sportives pour personnes ayant un handicap peuvent s'organiser dans différents cadres:

- **Des rencontres, festivals ou journées**, axés sur la promotion du sport pour les personnes ayant un handicap. La journée et le festival mettent l'accent sur la sensibilisation. Ce sont des activités ponctuelles qui peuvent intéresser toute la communauté. Cependant, il faut un engagement à moyen ou à long terme, pour atteindre l'objectif de faire du sport un outil d'intégration pour les personnes ayant un handicap. Pour y parvenir, il faudrait l'intégrer dans les activités et les structures communautaires et éventuellement, dans le mouvement sportif national pour une action continue.
- **Des séances d'éducation physique**, d'entraînement régulier ou les programmes individualisés au sein des structures médicales (centres d'orthopédie, services de kinésithérapie dans les hôpitaux, équipes de traitement ambulatoire, etc.) ayant pour but, la réadaptation et l'autopromotion.
- **Un camp ou un regroupement sportif** de plusieurs jours : le camp sportif peut regrouper les deux aspects (sensibilisation et pratique de compétition), mais les organisateurs peuvent aussi mettre l'accent sur un objectif spécifique.

Pour toutes les formes d'activités, l'objectif principal reste le renforcement des capacités de la personne, l'amélioration des liens sociaux et la facilitation de son intégration dans la communauté.

### 5.1.1/\_\_\_ La formation

## NIVEAU 1: LA FAMILIARISATION AUX ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

*Formation destinée à la Licence STAPS, aux animateurs, aux éducateurs sportifs « orientation Enseignement »*

<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'informer</li> <li>• Être sensibilisé</li> <li>• Se familiariser aux différents types de handicaps et à l'environnement de l'intervention en Activités Physiques auprès des personnes vivant avec un handicap</li> </ul>		
<b>Compétences</b>	<b>Déclinaisons (comportements)</b>	<b>Contenu de la formation</b>	<b>Modalités d'évaluation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostiquer</li> <li>• Apprécier</li> <li>• Déterminer</li> <li>• Faire une évaluation-diagnostique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En situation d'APA, prendre des informations afin de déterminer la nature et les caractéristiques du handicap</li> <li>• Repérer les forces et les difficultés de la personne handicapée en vue de proposer des situations d'apprentissage, ludiques et/ou de familiarisation à une variété de situations de pratique d'APA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Univers, nature et caractéristiques des différents types de handicaps</li> <li>• Activités physiques adaptées aux personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Mise en situations pratiques d'activités physiques adaptées (jeux/sports)</li> <li>• Connaissance des institutions nationales et internationales, intervenant dans les activités physiques adaptées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entretien (oral),</li> <li>• Ecrit et /ou pratique (intervention) en vue de vérifier la capacité à analyser les problèmes liés au contexte d'intervention en APA et à proposer des solutions adéquates.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborer</li> <li>• Concevoir</li> <li>• Planifier</li> <li>• Programmer</li> <li>• Préparer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir des activités de pratiques physiques stimulantes, variées et appropriées aux besoins des personnes handicapées</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volume horaire total : 30 à 40 heures</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser</li> <li>• Mettre en œuvre</li> <li>• Entraîner</li> <li>• Animer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des actions pratiques en relations avec les personnes et structures d'accueil de personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Accepter l'environnement</li> <li>• Etre en relation avec la population cible ;</li> <li>• Etre sensibilisé, s'engager et s'investir</li> </ul>		<p>Observation en situation d'intervention pratique (il est souhaitable qu'elle soit réalisée par les responsables du milieu d'intervention)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer</li> <li>• Conduire un test</li> <li>• Conduire un suivi-évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer à mi-parcours des connaissances</li> <li>• Tenir compte des besoins de la population cible</li> </ul>		<p>Vérification des acquis (oral, écrit, observation)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborer avec l'équipe technique et l'institution responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer avec son environnement social sur les APA</li> <li>• Collaborer dans la réalisation de la conduite des APA</li> </ul>		<p>Rapport de stage et appréciation de la structure d'accueil</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans une démarche de développement professionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'informer</li> <li>• Etre sensibilisé</li> <li>• Comprendre les handicaps</li> <li>• Connaître les APA en général</li> <li>• Communiquer avec son environnement social sur les APA</li> <li>• Se familiariser aux différents types de handicaps et à l'environnement de l'intervention en APA auprès des personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Prendre connaissance du matériel spécifique</li> <li>• Découvrir les activités physiques et sportives, même avec des moyens limités</li> <li>• Organiser des actions pratiques en relation avec les personnes et structures d'accueil de personnes vivant avec un handicap</li> </ul>		<p>Ecrit, oral et /ou en intervention</p>

## 5.1.2/\_\_\_ L'approche pédagogique

La familiarisation aux APA se déroule dans un contexte d'animation sportive.

Les objectifs de pratique visent à :

- permettre l'accès aux activités physiques et sportives à tous pour ses bienfaits ;
- occuper sainement les pratiquants ;
- participer à l'éducation, à travers les valeurs sociales du sport ;
- mobiliser les pratiquants par les activités physiques et sportives ;
- promouvoir le sport et se promouvoir par le sport.

Deux approches pédagogiques peuvent guider l'action de l'encadreur à l'étape de familiarisation :

- L'**approche humaniste** qui est une approche anthropocentrique, centrée sur l'autonomie et la responsabilisation. Cette approche met l'accent sur la dimension humaine, sur l'individu ; l'apprentissage est perçu comme une somme d'expériences vécues. Elle valorise l'autonomie d'actions et responsabilise l'apprenant qui devient acteur du processus d'acquisition.
- L'**approche cognitiviste** qui est centrée sur la pensée complexe (éducation). L'apprentissage est perçu comme un processus personnel, interactif, itératif et continu qui repose sur la connaissance, la compréhension et l'intelligence.

La mise en œuvre de ces orientations se traduit dans la pratique par les principes de l'animation sportive, notamment :

### ✓ **Au niveau de l'organisation**

- L'organisation des équipes de travail s'appuie sur l'âge, le genre, le nombre, la taille et la connaissance du jeu par les participants.
- La gestion des espaces doit respecter les conditions de sécurité, les fonctions réglementaires des espaces, les contraintes de l'espace, (taille, relief, formes, etc.).
- La gestion du matériel doit favoriser son accès à tous et le rendre disponible à tous, de manière équitable ;
- La gestion du temps doit donner le même temps d'activité à tous.
- L'organisation des compétitions ne doit pas privilégier uniquement le résultat et la performance ; par exemple, instituer des récompenses pour le fair-play, la bonne conduite et les progrès réalisés à partir de la situation de départ.

### ✓ **Au niveau de l'animateur sportif**

Les qualités requises sont :

- être attentif à chaque composante de l'activité que sont : les pratiquants, le temps de pratique, l'espace, le matériel et les relations entre les participants ;
- se maîtriser et maîtriser les objectifs à atteindre ;
- connaître l'activité, le jeu ou le sport pratiqué ;
- avoir le sens des relations humaines ;
- accepter le bénévolat ;
- être disponible ;
- avoir une ouverture d'esprit ;
- être loyal, honnête, franc, généreux ;
- jouer le rôle de l'animateur sportif ;
- capter les énergies des participants ;
- focaliser, canaliser les énergies et les motivations des participants sur l'activité et les objectifs à atteindre.

### ✓ **Au niveau de la structure**

L'animateur doit :

- organiser le groupe, les équipes de travail ;
- distribuer les rôles au sein du groupe de travail ainsi que le matériel ;
- conduire la séance ;
- organiser, tracer les espaces de jeu ;
- programmer le temps d'action de chaque groupe.

### ✓ **Au niveau du contenu des jeux ou sports**

L'animateur doit :

- fixer les objectifs à atteindre ;
- définir les contenus ;
- créer des situations de pratiques, en rapport avec les objectifs poursuivis ;
- évaluer les productions des participants ;
- faire évoluer les situations de départ vers des situations plus complexes ;
- établir ou faire évoluer les règles du jeu.



### ✓ **Au niveau des interactions entre les membres du groupe**

L'animateur doit :

- faciliter l'expression de chaque membre et laisser libre court à sa créativité ;
- favoriser l'esprit d'équipe, l'égalité entre les membres ;
- gérer les conflits et les tensions ;
- réguler les oppositions ;
- arbitrer les oppositions et les rencontres ;
- favoriser les synergies, l'entraide, la complémentarité ;
- favoriser la communication entre les membres du groupe ;
- féliciter ceux qui réussissent ;
- encourager ceux qui échouent.



## 5.2/\_\_\_ NIVEAU 2 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'INITIATION AUX SPORTS CHEZ LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

---

**NIVEAU 2 :**  
**L'ACTIVITE PHYSIQUE ET L'INITIATION AUX SPORTS CHEZ LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP**  
**MASTER 1 orientation « ENTRAINEMENT »**

<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informer et sensibiliser son environnement sur les APA</li> <li>• Organiser les groupes de pratiquants</li> <li>• Préparer et animer des séances d'initiation sportive</li> <li>• Préparer et animer des séances d'EPA</li> <li>• Conseiller et orienter les pratiquants</li> <li>• Collaborer avec les organisations nationales dans la promotion et la mise en œuvre des politiques de sport pour les personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Développer une spécialisation dans l'encadrement des Activités Physiques pour personnes vivant avec un handicap</li> </ul>		
<b>Compétences</b>	<b>Déclinaisons (comportements)</b>	<b>Contenu de la formation</b>	<b>Modalités d'évaluation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostiquer</li> <li>• Apprécier</li> <li>• Déterminer</li> <li>• Conduire une évaluation-diagnostique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire ou utiliser des outils permettant de déterminer le profil sportif de la personne vivant avec un handicap</li> <li>• Établir un bilan des acquis en vue d'orienter le pratiquant vers l'initiation à une activité sportive spécifique</li> <li>• Détecter et orienter les talents sportifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pédagogie et didactique appliquées aux Activités physiques adaptées</li> <li>• Vécu pratique de disciplines sportives adaptées</li> <li>• Classification et disciplines sportives spécifiques/ Règlement</li> <li>• Stage pratique (Intervention) en association sportive</li> <li>• La physiologie de l'effort appliquée aux personnes vivant avec un handicap</li> <li>• La méthodologie de l'entraînement adaptée aux APA</li> <li>• Volume horaire total : 60 heures réparties comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- déficience locomotrice : 30 heures (lésions médullaires, paralysie cérébrale, amputations, les autres...)</li> <li>- déficience sensorielle : 15 heures (déficience visuelle et auditive)</li> <li>- déficience intellectuelle : 15 heures</li> </ul> </li> </ul>	<p>Ecrit, oral et/ou en intervention pratique</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborer</li> <li>• Concevoir</li> <li>• Planifier</li> <li>• Programmer</li> <li>• Préparer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir des programmes d'APA</li> <li>• Préparer des séances d'initiation sportive</li> <li>• Préparer des séances d'EPA</li> </ul>		<p>Ecrit, oral et/ou en intervention pratique</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser</li> <li>• Mettre en œuvre</li> <li>• Entraîner</li> <li>• Animer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en œuvre des programmes d'APA</li> <li>• Organiser les groupes de pratiquants</li> <li>• Animer des séances d'initiation sportive</li> <li>• Animer des séances d'EPA</li> <li>• Lors de la mise en œuvre des activités d'apprentissage, trouver des solutions évoluant des plus simples au plus complexes pour présenter des activités adaptées au potentiel des apprenants</li> </ul>		<p>En situation de pratique d'intervention</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer</li> <li>• Conduire un test</li> <li>• Conduire un suivi-évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprécier et évaluer la progression des apprentissages</li> <li>• Reconnaître les indicateurs de réussite des apprentissages</li> <li>• Apprécier régulièrement les progrès des participants (questionnement, autoévaluation, co-évaluation, etc.) afin d'avoir une information précise sur les apprentissages des participants</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapport de stage</li> <li>• Observation de situations d'intervention pratique</li> <li>• Présentation de séances-tests</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborer avec l'équipe technique et l'institution responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborer avec les organisations nationales dans la promotion et la mise en œuvre des politiques de sport pour personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Collecter des supports didactiques (documents, audio-visuels, etc.) susceptibles d'aider à la vulgarisation des APA</li> <li>• Participer à la création et à la gestion de structures de pratique dans divers milieux (clubs, quartiers, écoles, etc.)</li> </ul>		<p>Rapport de stage (pratique d'intervention / en administration)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans une démarche de développement professionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se familiariser à l'utilisation et à l'entretien du matériel spécifique</li> <li>• Améliorer les connaissances sur le milieu d'intervention en rapport avec des disciplines sportives</li> <li>• Conseiller et orienter le pratiquant</li> <li>• S'orienter vers d'autres domaines d'intervention en pratiques d'APA (réadaptation, loisirs, rééducation santé, etc.)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stage pratique d'intervention</li> <li>• Entretien (oral) sur les perspectives</li> </ul>



## 5.3/\_\_\_ NIVEAU 3 : L'ENTRAÎNEMENT : VERS LE PERFECTIONNEMENT SPORTIF DESTINÉ À LA PRATIQUE SPORTIVE DE COMPÉTITION

---

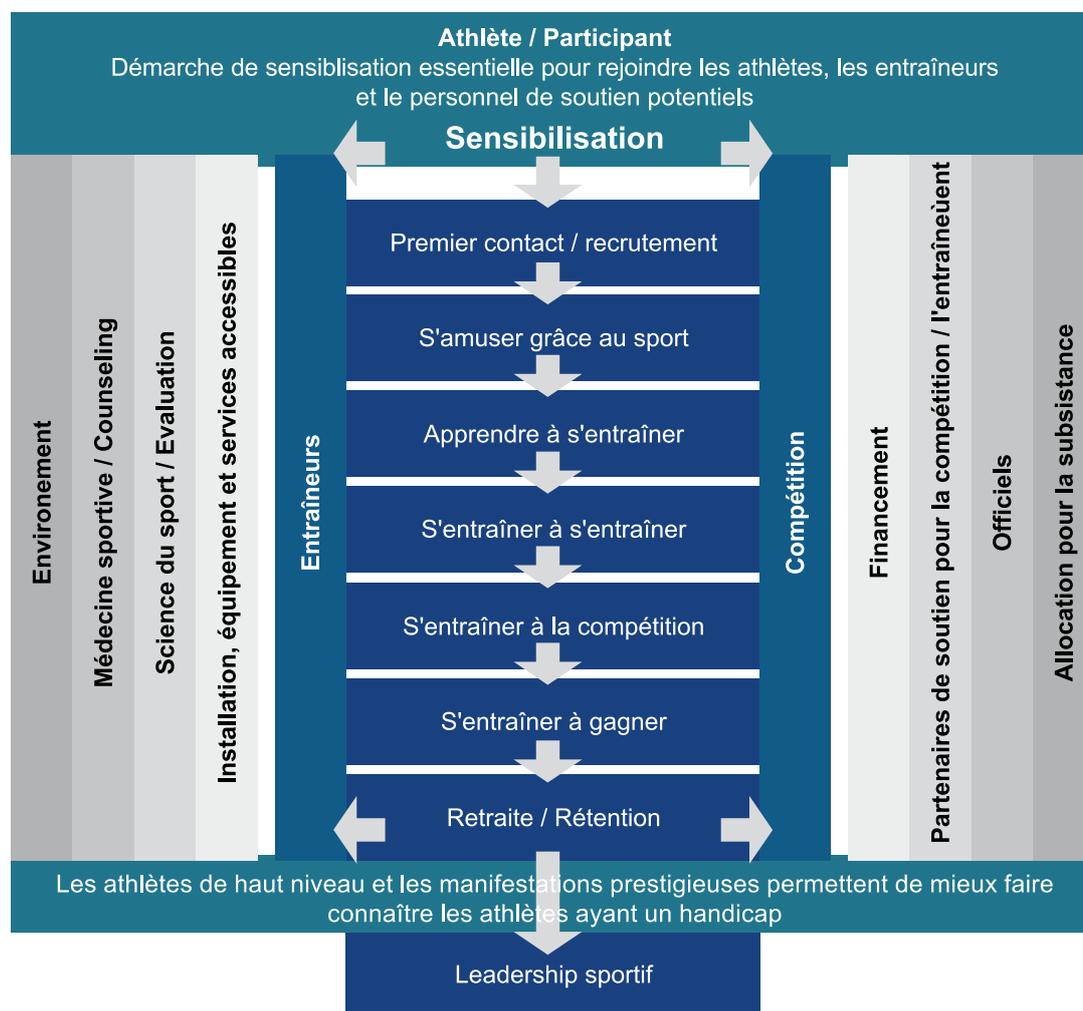
### 5.3.1/\_\_\_ La formation

**NIVEAU 3 :**  
**L'ENTRAÎNEMENT : PERFECTIONNEMENT SPORTIF DANS UN CONTEXTE DE COMPÉTITION**  
**MASTER 2 « ENTRAÎNEMENT »**

<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à la mise en œuvre de la politique de développement du sport pour personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Prendre en charge l'organisation et la préparation de l'encadrement de l'élite</li> <li>• Concevoir un programme d'entraînement spécifique (individuel/collectif) et le mettre en œuvre</li> <li>• Diriger l'entraînement de l'élite</li> <li>• Maîtriser la classification spécifique des sports</li> <li>• Former les encadreurs des APA de niveaux inférieurs</li> <li>• Maîtriser l'utilisation, l'entretien et la maintenance du matériel</li> <li>• Développer des stratégies de substitution par rapport au matériel</li> <li>• Orienter les pratiquants vers le sport pour tous</li> </ul>		
<b>Compétences</b>	<b>Déclinaisons (comportements)</b>	<b>Contenu de la formation</b>	<b>Modalités d'évaluation</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostiquer</li> <li>• Apprécier</li> <li>• Déterminer</li> <li>• Conduire une évaluation-diagnostique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les techniques et tests de diagnostic, des règlements pour une meilleure sélection des athlètes</li> <li>• Connaître la classification par discipline sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Environnement institutionnel et réglementaire (code de conduite, code mondial antidopage, législation, organisations sportives nationales et internationales, règlements internationaux des disciplines)</li> </ul>	Evaluation écrite ou par observation en situation de pratique d'intervention, entretien (orale)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborer</li> <li>• Concevoir</li> <li>• Planifier</li> <li>• Programmer</li> <li>• Préparer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concevoir une planification d'activités et de situations d'entraînement, tenant compte des compétitions sportives nationales et internationales</li> <li>• Concevoir un programme d'entraînement individualisé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classification</li> <li>• Psychologie du sport pour personnes vivant avec un handicap</li> <li>• Sociologie du sport pour personnes vivant avec un handicap (dynamique de groupe, leadership etc.)</li> </ul>	Ecrit Entretien (orale)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser</li> <li>• Mettre en œuvre</li> <li>• Entraîner</li> <li>• Animer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en œuvre un programme individualisé d'entraînement sportif de haute compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation et maintenance du matériel spécifique</li> <li>• Théorie de l'entraînement : planification, renforcement musculaire, préparation physique, tactique et mentale (Phases théorique et pratique)</li> </ul>	Observation en situation d'intervention pratique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer</li> <li>• Conduire un test</li> <li>• Conduire un suivi-évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser un programme d'entraînement, des résultats et proposer des perspectives (nouveaux objectifs) ;</li> <li>• Analyser le rapport de force entre adversaires</li> <li>• Analyser le degré de progression de l'athlète.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologie de l'effort</li> <li>• Contrôle et assistance médicale</li> <li>• Théorie de la pédagogie appliquée (évaluation, auto évaluation)</li> <li>• Management des organisations ;</li> <li>• Technique de l'information et de la communication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapport technique</li> <li>• Résultats sportifs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborer avec l'équipe technique et l'institution responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des compétitions sportives nationales et internationales</li> <li>• Encadrer la formation des entraîneurs des niveaux 1 et 2 (les former, leur accorder l'assistance nécessaire à leur évolution professionnelle)</li> <li>• Soutenir la participation des membres de l'équipe technique sous sa responsabilité, pour l'atteinte des objectifs des structures fédérales nationales et internationales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stage pratique en club ou en association</li> <li>• Volume horaire total : 50 heures + stages en équipe nationale ou en compétition internationale (JAPHAF...)</li> </ul>	Rapport de l'institution d'accueil)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans une démarche de développement professionnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à son développement professionnel, entant qu'entraîneur de haut niveau, par le biais des certifications des instances sportives nationales et internationales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplômes d'Etat, examens fédéraux, sollicitations internationales, participation aux stages et séminaires de renforcement des capacités</li> <li>• Entretien</li> <li>• Situation d'intervention</li> </ul>

### 5.3.2/\_ L'approche pédagogique : les principes de la préparation de la haute compétition

- ✓ **Modèle générique de développement à long terme de l'athlète et du participant ayant un handicap**



- ✓ **Les piliers de soutien au développement de l'athlète**

Le groupe de travail sur le sport pour personnes handicapées du Canada a identifié dix (10) piliers de soutien au développement de l'athlète. Ce sont les entraîneurs, le réseau de compétitions, le financement, les équipements et installations, les partenaires d'entraînement et de compétition, les sciences du sport, les officiels, le soutien aux athlètes et le développement du talent sportif, parmi lesquels l'entraîneur et les compétitions ont une influence majeure.





6

LES MODALITES  
D'ORGANISATION  
DE LA  
FORMATION

La formation en APA peut être organisée, dans le cadre d'une formation de courte durée sous forme de formation continue, ou être intégrée au programme de formation initiale des instituts, actuellement en vigueur.

## 6.1/\_\_\_ LA FORMATION EN LICENCE : “ORIENTATION ENSEIGNEMENT”

---

### 6.1.1/\_\_\_ Le principe de formation

Elle est destinée aux étudiants de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et/ou 3<sup>ème</sup> année. C'est une formation multidisciplinaire et multihandicap. Elle peut être intégrée au programme et obligatoire pour tous les étudiants.

### 6.1.2/\_\_\_ Le cadre de pratique

L'école ordinaire ou spéciale.

### 6.1.3/\_\_\_ Les objectifs

Il faut être capable :

- d'adapter les principales activités physiques à but éducatif pour les enfants ayant une déficience intellectuelle, visuelle, auditive, motrice ;
- de permettre l'accès aux APS pour ses bienfaits ;
- de participer à l'éducation à travers les valeurs sociales de l'activité physique.

Cf. les objectifs du niveau 1 page 37.

### 6.1.4/\_\_\_ Le contenu

Une adaptation des programmes d'enseignement est nécessaire :

- Les notions de déficiences (ex : anatomie, psychologie, physiologie, biologie, biomécanique,...) doivent être intégrées par chaque enseignant d'institut de formation de cadres dans sa matière.
- Organisation d'un cours théorique et pratique des principes d'adaptation des activités physiques (30 à 40 heures).
- Organisation d'un stage d'observation et de mise en application dans chacune des familles de déficience.

### 6.1.5/\_\_\_ L'organisation des enseignements

Elle est laissée à l'initiative de chaque institut qui peut l'intégrer au programme de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et/ou 3<sup>ème</sup> année.

## 6.2/\_\_\_ LA FORMATION EN MASTER 1 : “ORIENTATION ENTRAÎNEMENT”

---

### 6.2.1/\_\_\_ Le principe de formation

Elle est destinée aux entraîneurs de clubs ou de fédérations dans une catégorie de déficience, soit locomotrice, sensorielle ou intellectuelle. C'est une formation optionnelle.

### 6.2.2/\_\_\_ Le cadre de pratique

Les clubs et les fédérations handisport.

### 6.2.3/\_\_\_ Les objectifs

Il faut être capable de :

- préparer, animer et entraîner dans les disciplines principales accessibles selon une déficience choisie ;
- conseiller et orienter les pratiquants ;
- collaborer avec les Comités Olympiques, Paralympiques et les fédérations sportives ;

Cf. les objectifs du niveau 2 page 41.

### 6.2.4/\_\_\_ Le contenu

Il s'agit d'une formation optionnelle dans une déficience locomotrice, sensorielle ou intellectuelle.

### 6.2.5/\_\_\_ Le volume horaire

Trois types de volumes horaires :

- déficience locomotrice : 30 heures (lésions médullaires, paralysie cérébrale, amputations, les autres) ;
- déficience sensorielle : 15 heures (déficience visuelle et auditive) ;
- déficience intellectuelle : 15 heures.

### 6.2.6/\_\_\_ L'organisation des enseignements

La formation théorique est de type « programme intensif ». Il s'agit d'une formation de courte durée, d'environ deux (2) semaines. L'institut qui accueille la formation organise le regroupement régional des bénéficiaires. Chaque institut organise le stage pratique après la formation théorique, au retour des bénéficiaires de la formation théorique.

## 6.3/\_\_\_ LA FORMATION EN MASTER 2 : "ORIENTATION ENTRAÎNEMENT / RECHERCHE"

---

### 6.3.1/\_\_\_ Le principe de formation

Elle est destinée aux encadreurs de haut niveau, directeurs techniques de fédérations Handisport ou à la recherche. C'est une formation optionnelle.

### 6.3.2/\_\_\_ Le profil

Un entraîneur de haut niveau ou un enseignant chercheur.

### 6.3.3/\_\_\_ Les conditions d'admission

Il faut :

- posséder le niveau de M1 ;
- posséder une compétence reconnue dans une discipline sportive pratiquée par les personnes ayant un handicap locomoteur.

### 6.3.4/\_\_\_ Les objectifs

Cf. les objectifs du niveau 3 page 43.

### 6.3.5/\_\_\_ Le contenu

Il intègre :

- les bases scientifiques de l'entraînement et les adaptations aux déficiences ;
- la maîtrise des règlements et de la classification internationale dans le sport choisi ;
- un complément de formation dans les deux (2) autres options du Master 1 (déficiences locomotrices, sensorielles ou intellectuelles).

### 6.3.6/\_\_\_ Le volume horaire

50 heures en dehors du stage.

### 6.3.7/\_\_\_ L'organisation

La formation peut être de type « programme intensif » en deux (2) semaines, plus une période de stage en équipe nationale ou en compétition internationale (JAPHAF,...).

L'Institut désigné organise et accueille les étudiants des instituts de la région avec la participation et la reconnaissance de la qualification par l'IPC. Les stages sont organisés dans les pays d'origine des participants après la formation théorique.



7

ANNEXES :  
DESCRIPTION  
D'ACTIVITES  
PHYSIQUES ET  
SPORTIVES  
ADAPTEES

## 7.1/\_\_\_ LES SPORTS INDIVIDUELS

---

### 7.1.1/\_\_\_ Arts martiaux

✓ **Sources**

- Fédération Internationale de Taekwondo (World Taekwondo Federation : [www.twf.org](http://www.twf.org))
- Fédération Internationale de Judo (International Judo Federation): [www.ijf.org](http://www.ijf.org)

✓ **Groupe cible**

- Personnes handicapées et personnes valides (groupe hétérogène). Tous les types de handicap, mais il faut faire attention aux capacités réelles et aux différentes contraintes de chaque type de handicap. Le contact physique constitue un facteur potentiel de stress qui pourrait être difficile à gérer dans certains groupes.
- Filles et garçons
- A partir de dix (10) ans

✓ **Matériel nécessaire**

Punching-bags et éventuellement des protections pour la tête et les membres

✓ **Durée**

Variable

✓ **Objectifs**

Les arts martiaux forment le corps et l'esprit.

Ils renforcent la force physique, l'endurance, la coordination, la flexibilité, la fierté, la confiance en soi, la discipline, le respect des autres, la compassion, le travail d'équipe et la collaboration.

✓ **Les différents types d'arts martiaux**

- le Taekwondo
- le Karaté
- le Kung Fu
- le Judo
- le Ju Jitsu
- l'Aïkido
- le Wushu
- la Boxe thaï

✓ **Règles**

Il y a tant d'arts martiaux différents qu'il est impossible de détailler ici leurs règles complexes et leurs mouvements.

Le Taekwondo, par exemple, est un art martial traditionnel coréen qui signifie « l'art de porter des coup-de-poing et des coups-de pied ». Il comporte des chutes, des postures, des coups-de-poing, des coups-de pied, des blocages et différents mouvements. La méconnaissance des règles peut provoquer des blessures ; seul un entraîneur spécialisé (grades reconnus par la fédération) et qui a l'expérience de l'enseignement du self-défense doit encadrer les enfants.

Il est conseillé de choisir un art qui est bien connu dans la culture du pays en tenant compte de la disponibilité des entraîneurs et de la disposition des enfants à pratiquer ce sport.

## 7.1.2/ \_ Athlétisme

### ✓ **Les épreuves**

L'athlétisme comprend diverses activités telles que :

- les épreuves sur piste : le 100 m, le 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m et le 10 000 mètres, les relais ;
- les épreuves de saut : le saut en longueur, le triple saut et le saut en hauteur ;
- les épreuves de jet : le lancer du poids, le javelot et le disque.

### \_ **Courses de relais**

#### ✓ **Source**

IPC Athletics : <http://www.paralympic.org/sport/athletics>

#### ✓ **Groupe cible**

- Personnes vivant avec un handicap et personnes valides (groupe hétérogène). Personnes malvoyantes, personnes ayant des problèmes d'apprentissage, IMC, athlètes ambulatoires ou en fauteuil roulant.
- L'activité doit être modifiée en fonction du type de handicap
- Filles et garçons
- A partir de huit (8) ans
- Equipes mixtes (handicap, âge, sexe) de quatre (4) enfants chacune

#### ✓ **Matériel nécessaire**

- Témoin
- Piste : 100 ou 400 m avec une zone de relais de 20 m

#### ✓ **Durée**

Variable

#### ✓ **Objectifs**

Développer le mental, l'esprit de compétition, la coordination, l'adresse, le sens de l'orientation

#### ✓ **Règles**

Les coureurs de chaque équipe se passent le témoin en courant. Le premier coureur parcourt sa distance (25 ou 100 m) et passe le témoin à un équipier qui attend dans la zone de relais. Pour faciliter le relais, le coureur suivant peut s'élancer à l'approche du porteur du relais. Un bon passage de témoin s'effectue dans la zone de relais. Chaque équipe dispose de deux couloirs afin de pouvoir effectuer le passage du témoin.

### \_ **Course en fauteuil roulant**

#### ✓ **Groupe cible**

- Personnes vivant avec un handicap et personnes valides (groupe hétérogène). Tous les types de handicap peuvent pratiquer.
- Garçons et filles
- A partir de huit (8) ans
- Environ quatre (4) enfants par course

#### ✓ **Matériel nécessaire**

- Fauteuils roulants, cônes
- Piste : surface plane. Course : 25 m ou 100 m. Slalom : 30 m

#### ✓ **Durée**

Variable

#### ✓ **Objectifs**

Améliorer la force physique, la collaboration, la coordination, l'adresse, la fierté et l'esprit de compétition.

#### ✓ **Règles**

Au coup de sifflet, les participants, préalablement positionnés sur la ligne de départ, partent. On peut utiliser les mains et les pieds pour faire avancer les fauteuils roulants. Le vainqueur est celui qui traverse la ligne d'arrivée le premier avec les deux roues de son engin. Chaque participant doit courir dans un couloir délimité par des cônes, des cailloux, des bâtons, etc. On peut utiliser un chronomètre pour enregistrer les temps des participants. Le slalom en fauteuil roulant suit les mêmes règles de base que la course. On place, pour chaque participant, cinq (5) cônes à cinq (5) mètres d'intervalle. Les cônes sont placés au milieu de chaque couloir. Les participants doivent contourner les cônes. Renverser un cône est une faute qui vaut une pénalité de trois (3) secondes.

#### ✓ **Variantes**

Les enfants valides peuvent participer à la compétition en poussant les fauteuils roulants. L'enfant dans le fauteuil et l'enfant valide forment ainsi une équipe. Les enfants valides peuvent aussi participer en fauteuil roulant. Les enfants aveugles peuvent être guidés oralement par leurs « partenaires voyants ».

### 7.1.3/\_\_\_ Gymnastique et acrobaties

- ✓ **Groupe cible**
  - Personnes vivant avec un handicap et personnes valides (groupe hétérogène). Tous les types de handicap peuvent pratiquer
  - Filles et garçons de tous les âges
  - Quatre (4)-dix (10) participants dans chaque groupe
- ✓ **Matériel nécessaire**

Des balles, une corde, une poutre horizontale
- ✓ **Durée**

20-30 minutes
- ✓ **Objectifs**

Améliorer la coordination, l'adresse, la flexibilité, l'orientation, la créativité, le travail en équipe, la communication, la collaboration, la concentration, la confiance en soi, l'intégration sociale, la perception, l'équilibre.
- ✓ **Description des acrobaties**

Les enfants font des figures en utilisant leur propre corps ou celui de leurs camarades. Lorsque les enfants réalisent des figures hautes, les bras et les pieds doivent être en position verticale de sorte que le poids de la personne portée par le groupe ou par le partenaire soit appliqué directement au sol. Les genoux doivent toujours être légèrement fléchis et les enfants ne doivent jamais porter plus que leur propre poids. Les figures doivent être exécutées brièvement tout en évitant les mouvements brusques. Les enfants qui se sentent trop faibles ou trop lourds pour participer peuvent être chargés d'autres tâches telles que le contrôle des figures exécutées par les autres. Ils peuvent même les aider à exécuter les figures. On peut associer les figures à la pantomime, à la musique ou à des symboles culturels.
- ✓ **Variantes**

Formation de figures géométriques (triangles, etc.) au coup de sifflet de l'entraîneur
- ✓ **Jonglage**

Avec trois balles (ou de petites boîtes)
- ✓ **Equilibre magique**

Les enfants essayent de garder l'équilibre sur une ligne tracée au sol, une corde ou une poutre horizontale.

### 7.1.4/\_\_\_ Tennis de table

- ✓ **Source**
  - Comité International Paralympique (International Paralympic comitte) : [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
  - Fédération Internationale de Tennis de Table (International Table Tennis Federation) : [www.ittf.com](http://www.ittf.com)
- ✓ **Groupe cible**
  - Personnes vivant avec un handicap et personnes valides (groupe hétérogène).
  - Lors des compétitions internationales, les participants sont divisés en trois (3) groupes en fonction de leur handicap : un groupe de participant debout, un deuxième groupe de participants en fauteuils roulants et un troisième pour les personnes en situation de handicap intellectuel.
  - Garçons et filles
  - Simples (2 joueurs) ou doubles (4 joueurs).
- ✓ **Matériel nécessaire**

Table, filet, raquettes et balles
- ✓ **Durée**

Un rencontre comporte cinq (5) sets. Le set dure jusqu'à ce qu'un joueur ou une équipe totalise onze (11) points.
- ✓ **Objectifs**

Améliorer la force physique, la concentration, le temps de réaction, la coordination, l'adresse.
- ✓ **Règles :**

Ce sont les règles générales du tennis de table, avec quelques légères modifications pour les athlètes en fauteuil roulant.

  - Le jeu consiste en cinq (5) sets de onze (11) points chacun. Le joueur ou l'équipe de double qui marque onze (11) points remporte le set. Cependant, le set doit être remporté avec une avance de deux (2) points, ce qui signifie que le jeu continue au-delà de onze (11) points, jusqu'à ce qu'un joueur ou une équipe mène de deux points.
  - Le joueur qui effectue le service se tient au bout de la table. Il/elle lance la balle au-dessus de la table. En retombant, il/elle la frappe de sorte qu'elle atterrisse sur sa moitié de la table, fait un rebond puis atterrit du côté de l'adversaire. Si la balle touche le filet, le service est à reprendre. Le joueur sert jusqu'à ce que cinq

(5) points aient été marqués et le service passe alors au joueur ou à l'équipe adverse, pour les cinq (5) points suivants.

- A partir de la marque de dix (10) points pour les deux équipes, le service passe d'un joueur à l'autre après chaque point marqué, jusqu'à ce qu'un des joueurs mène de deux points ; ce serait la fin de la partie.
- La balle ne doit pas rebondir plus d'une fois dans un même camp et ne peut être frappée plus d'une fois, à chaque renvoi. On peut par exemple réduire la surface de jeu pour les joueurs en fauteuils roulants.

## 7.1.5/\_ Paracyclisme

En paracyclisme, il y a quatre (4) catégories de cyclistes qui prennent part aux compétitions. Pour participer à une compétition, tous les coureurs ayant un handicap doivent appartenir à l'une des catégories visuelles (B1, B2, B3), physiques (LC1, LC2, LC3 et LC4), moteurs (HC, AHC, BHC, C) ou encore spastiques (infirmités motrices cérébrales, CP3 et CP4).

La classification doit être basée, non sur l'autonomie, mais sur les différences fonctionnelles entre les handicaps, dans le respect des règles du sport cycliste.

Le cyclisme pourra être pratiqué sur piste comme sur route (en ligne ou contre-la-montre), en compétition comme simplement en loisirs.

### — Division LC (vélo traditionnel):

Les cyclistes vivant avec un handicap locomoteur, utiliseront des vélos traditionnels munis, selon le handicap, de supports et d'appuis (pour les moignons des membres inférieurs et/ou supérieurs) et seront parfois pourvus d'un pédalier adapté d'une seule pédale ou d'un côté de pédalage fixe.

- LC1 concerne les coureurs qui ont un handicap mineur ou aucun handicap de membre inférieur.
- LC2 concerne les coureurs ayant un handicap de jambe mais qui sont capables de pédaler normalement des deux (2) jambes (avec ou sans prothèse).
- LC3 concerne les coureurs ayant un handicap d'un MI (avec ou sans handicap de MS) ; la plupart pédalant avec une jambe.
- LC4 concerne les coureurs ayant un handicap des deux jambes (avec ou sans handicap de MS).
- + CP 3 et CP4.

### — Division Tandem (B1, B2, B3)

Cette discipline se court à deux (2) sur un vélo (tandem) avec un pilote (guide voyant) et un(e) cycliste déficient(e) visuel(le). Les tandems doivent avoir deux (2) freins indépendants.

Le tandem est un vélo pour deux (2) cyclistes à deux roues d'égal diamètre. Le coureur avant, appelé « pilote », doit pouvoir diriger la roue avant. Les deux (2) coureurs regardent vers l'avant et adoptent la position traditionnelle du cycliste. La roue arrière est mue par les deux (2) cyclistes par l'intermédiaire d'un système de pédales agissant sur une chaîne.

- B1 : pas de perception légère dans chacun des yeux jusqu'à une perception légère, mais incapacité de reconnaître la forme d'une main à n'importe quelle distance ou quelle que soit son orientation.
- B2 : de la capacité à reconnaître la forme d'une main jusqu'à une acuité visuelle de 2/60 et/ou un champ visuel de moins de cinq (5) degrés.
- B3 : d'une acuité visuelle de 2/60 jusqu'à une acuité visuelle de 6/60 et/ou un champ visuel de plus de 5 degrés et de moins de 20 degrés.

Pour les déficients visuels, les classifications se font d'après le meilleur œil et avec la meilleure correction (cela veut dire que tous les athlètes qui utilisent des verres de contact ou correcteurs doivent les porter pour la classification qu'ils veulent concourir avec ou non).

### — Division CP (tricycles):

Les pratiquants IMC du tricycle présentent un handicap de type athétosique des quatre (4) membres, quadriplégique ou encore hémiplégique pratiquant debout ou avec une assistance à la mobilité. Le tricycle est un cycle ayant trois (3) roues d'égal diamètre, une (1) devant et deux (2) à l'arrière, muni de deux (2) freins et mue par un système de pédales agissant sur une chaîne et d'un démultiplicateur. L'empattement arrière-distance entre les deux (2) roues arrières- sera entre 85 et 60 cm).

### — Division Handcycling

#### √ Matériel

Le matériel utilisé est un tricycle (handcycling) propulsé manuellement à l'aide d'un système de traction conventionnel, des poignées remplaçant les pédales sur les manivelles. Les roues et pneus ou bandages doivent être les composants de vélo et doivent être munies de deux (2) freins indépendants. La longueur maximum sera de 250 cm, la largeur maximum est de 90 cm et la distance entre les roues arrières de maximum 85 cm et minimum 60 cm.

## ✓ Divisions

Il existe huit (8) divisions qui se regroupent de la manière suivante :

- HC A : Tétraplégie (lésion jusque D2 = HC1-2)
- HC B : Paraplégie (lésion de D2 à D10 = HC 3-4-5)
- HC C : Autres (lésion inférieure à D10, IMC, amputés)

## ✓ Couleurs de casque

En plus du fait que le port du casque est obligatoire, pour faciliter la tâche des Commissaires et permettre au coureur d'une même catégorie de mieux se situer, celui-ci devra être de couleur ou recouvert d'un couvre-casque différent pour chaque catégorie :

- Casque rouge :
  - LC 1 hommes & femmes
  - CP 2 hommes & femmes
  - HC C hommes & femmes
  - Tandem hommes
- Casque blanc :
  - LC 2 hommes & femmes
  - CP 4 hommes & femmes
  - HC B hommes & femmes
  - Tandem femmes
- Casque bleu :
  - LC 3 hommes & femmes
  - CP 3 hommes & femmes
  - HC A hommes & femmes
- Casque vert:
  - LC 4 hommes & femmes
  - CP 1 hommes & femmes
  - Si le nombre de coureurs par division n'est pas suffisant, l'organisateur pourra rassembler différentes divisions en une seule selon les règles en vigueur.



## 7.2/\_\_\_ LES SPORTS COLLECTIFS

### 7.2.1/\_\_\_ Basket-ball en fauteuil roulant

- ✓ **Source**  
International Wheelchair Basketball Federation (Fédération Internationale de basket-ball en fauteuil roulant) : [www.iwbf.org](http://www.iwbf.org)
- ✓ **Groupe cible**
  - Personnes vivant avec un handicap et personnes valides en fauteuil roulant (les personnes valides doivent aussi jouer en fauteuil roulant).
  - En compétition internationale, la règle de handicap minimum est appliquée.
- ✓ **Effectifs**  
Cinq (5) joueurs par équipe, plus les remplaçants
- ✓ **Matériel nécessaire**
  - Panier, ballon, fauteuils roulants
  - Terrain de 28m x 15m, avec des démarcations pour les couloirs de lancer franc et les zones de lancer à trois (3) points.
  - Panier placé à 3,05m du sol
- ✓ **Durée**  
Quatre quart-temps de dix (10) minutes, avec une pause de dix (10) minutes, après vingt (20) minutes de jeu.
- ✓ **Objectifs**  
Renforcer la confiance en soi, développer des qualités sportives, l'esprit d'équipe, l'adresse, le sens de l'orientation.
- ✓ **Les règles**  
Il s'agit ici d'une version abrégée (pour la version complète, consulter le site : [www.iwbf.org](http://www.iwbf.org)).  
Les règles du basket-ball en fauteuil roulant sont similaires à celles du basket-ball ordinaire.
  - **Début du jeu** : Au début de chaque quart-temps, la mise en jeu s'effectue dans le rond central où un joueur de chaque équipe essaie de prendre possession de la balle.
  - **Décompte des points** : Comme dans le basket-ball ordinaire, un lancer franc vaut un (1) point. Un panier marqué depuis la surface de jeu vaut deux (2) points. Un panier marqué depuis la zone des trois points, donne donc droit à trois points.
  - **Déplacements** : Le joueur ne peut actionner les roues de son fauteuil plus de deux fois avant un dribble, une passe ou un tir. Actionner les roues trois (3) fois de suite constitue une faute.
  - **Limites du terrain** : Un joueur est considéré comme étant hors du champ de jeu lorsque son fauteuil roulant est en contact avec le sol au-delà des lignes de démarcation. Il en est de même pour le ballon. Dans ce cas, la balle passe à l'équipe adverse qui effectue la remise en jeu le plus près possible de l'endroit où la balle est sortie du terrain.
  - **Gestion du temps** : un joueur marqué qui est en possession de la balle a cinq (5) secondes pour faire une passe, tirer, rouler ou dribbler. De même, l'équipe a huit (8) secondes pour ramener la balle en position d'attaque.
  - **Fautes** :
    - Les contacts physiques contraires à la règle du jeu et les comportements antisportifs constituent des fautes.
    - Une faute peut être sanctionnée par la perte de la balle au profit de l'équipe adverse, par un lancer franc ou une série de lancers francs, selon la nature de la faute.
    - Une faute personnelle sanctionne un joueur qui fait obstruction, retient, pousse, s'appuie sur un joueur ou empêche sa progression avec son corps ou son fauteuil roulant.
    - Une faute technique sanctionne un joueur qui fait preuve d'un comportement antisportif délibéré, qui se soulève du siège de son fauteuil, qui enlève ses pieds du repose-pied, qui utilise ses membres inférieurs pour avoir un avantage quelconque ou pour diriger son fauteuil roulant.
    - Un joueur qui commet cinq (5) fautes est expulsé du terrain.
  - **Observations** : En début d'apprentissage, l'application stricte des règles occasionne trop d'arrêts de jeu et freine la motivation des participants. Il faut donc les alléger et parfois même complètement les ignorer.

## 7.2.2/\_\_\_ Football pour amputés

### ✓ **Source**

- Règles générales de la FIFA, [www.fifa.com](http://www.fifa.com)
- Pour les règles propres aux personnes vivant avec un handicap, consulter le site : [www.amputeefootball.co.uk](http://www.amputeefootball.co.uk)

### ✓ **Groupe cible**

- Personnes vivant avec un handicap (groupe hétérogène).
- Tous types de handicap (la présente description concerne les personnes amputées, mais les personnes malentendantes et non voyantes et les autres personnes ayant un handicap peuvent bien sûr, pratiquer le football selon des règles spécifiques).
- Garçons et filles si possible (si la participation des filles s'avère difficile, il vaudrait mieux qu'elles débutent dans un groupe homogène de filles).

### ✓ **Effectifs**

Six (6) joueurs par équipe, plus le gardien de but.

### ✓ **Matériel nécessaire**

- Un ballon, une cage, des chaussures
- Terrain : Surface plane de 50m x 30m
- La cage de but : Standard FIFA

### ✓ **Durée**

Deux mi-temps de vingt-cinq (25) minutes chacune avec une pause de dix (10) minutes

### ✓ **Objectifs**

Renforcer la coordination, l'adresse, la souplesse, le sens de l'orientation, la collaboration, la confiance en soi, l'esprit d'équipe et la combativité.

### ✓ **Les règles**

- Le football pour les amputés est similaire à la version standard du jeu avec quelques légères modifications :
  - les joueurs peuvent avoir deux mains, mais un seul pied
  - les gardiens ont deux pieds, mais une seule main
  - le jeu se joue sans prothèse avec des béquilles.
- **Contact avec la balle** : Il peut y avoir un contact involontaire entre la balle et la béquille, mais la béquille ne peut pas être utilisée pour pousser la balle. Bloquer ou pousser la balle avec la béquille équivaut à une faute de main.
- **Les membres résiduels** ne peuvent pas être utilisés pour toucher volontairement la balle. Ceci harmonise les chances des joueurs quelle que soit la taille de leurs membres résiduels. On tolère les contacts involontaires, mais le joueur ne peut utiliser un membre résiduel pour contrôler, bloquer ou passer la balle.
- **La règle du hors-jeu** ne s'applique pas au football pour les amputés.
- Le gardien de but ne peut pas quitter la surface de réparation. S'il le fait délibérément, il est expulsé et son équipe sanctionnée par un penalty.
- **Les remplacements** sont illimités et peuvent se faire à tout moment.

### ✓ **Variantes :**

- Possibilité de toucher la balle avec les mains
- Utilisation de fauteuils roulants, etc.

### ✓ **Observations**

Le football est connu, pratiqué et apprécié partout à travers le monde, de sorte qu'il est facile de démarrer l'activité, après quelques rappels sur les règles du jeu.

## 7.2.3/\_\_\_ Volley-ball en position assise

### ✓ **Source**

Organisation internationale du volley-ball pour les personnes vivant avec un handicap (World Organisation Volleyball for Disabled) : [www.wovd.com](http://www.wovd.com).

### ✓ **Groupe cible**

- Personnes vivant avec un handicap physique et personnes valides (groupe hétérogène sauf en compétition internationale : garçons et filles), tous en position assise
- partir de dix (10) ans
- Deux équipes de six (6) joueurs chacune, plus les remplaçants

### ✓ **Matériel nécessaire**

- Ballon et filet
- Terrain : Pour le volley-ball en position assise, la hauteur du filet est d'environ 1,15 m pour les garçons et 1,05 m pour les filles. Le terrain est de 10 m x 6 m avec une ligne d'attaque à 2 m.

- **Durée** : La partie comporte cinq (5) sets. Il faut remporter trois (3) sets pour gagner la partie. Chaque set comporte vingt-cinq (25) points.

✓ **Objectifs**

Améliorer la force physique, l'équilibre, l'adresse, la coordination, les qualités tactiques et l'esprit d'équipe, faciliter l'intégration et l'interaction entre les joueurs handicapés et valides.

✓ **Règles**

Les règles sont presque les mêmes que pour les personnes valides, avec une réduction de la surface du terrain et de la hauteur du filet.

On joue la balle avec la main ou toute autre partie du bras. Le jeu est fait d'échanges. Un échange est une succession d'actions de jeu allant du service à l'immobilisation de la balle. L'équipe a droit à trois passes dans son camp avant de renvoyer la balle. Elle marque un (1) point si elle parvient à faire atterrir la balle dans le camp adverse. Lorsque l'équipe qui a effectué le service gagne à l'issue d'un échange, elle marque un (1) point et continue de servir. Lorsque l'équipe qui reçoit le service gagne l'échange, elle marque un (1) point et effectue le prochain service. Lorsque l'équipe qui reçoit le service doit servir à son tour, ses membres se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre. Un joueur n'a pas le droit de servir deux (2) fois de suite.

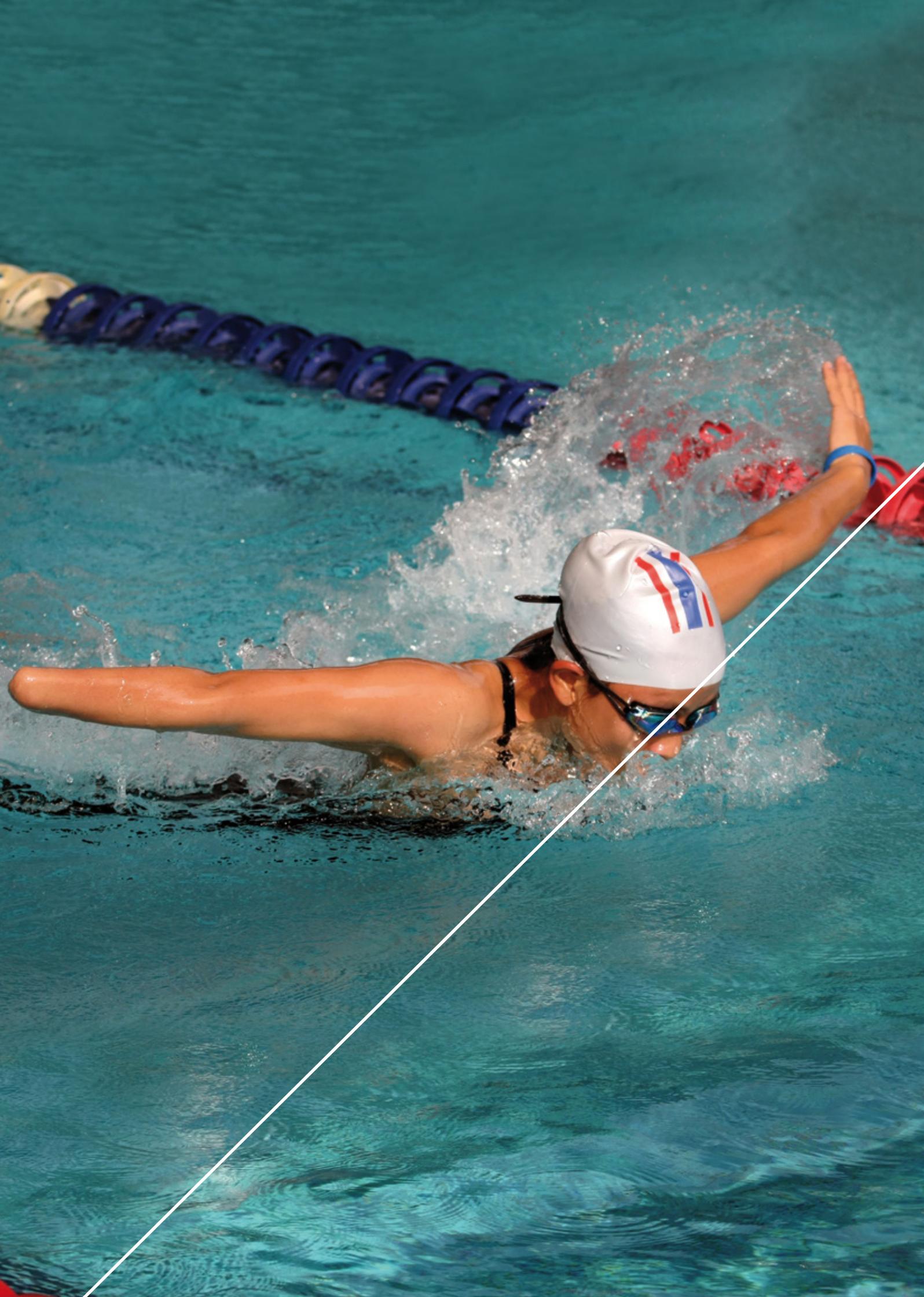
✓ **Variantes**

Possibilité de toucher la balle avec les pieds.

✓ **Observations**

Afin de faciliter l'approche et la compréhension des règles, l'entraîneur peut supprimer certaines contraintes telles que l'interdiction de toucher la balle du pied.





8

GLOSSAIRE

&

RÉFÉRENCES

BIBLIOGRAPHIQUES

## 8.1/\_\_\_ GLOSSAIRE

---

**Activité physique adaptée (APA) :** l'Activité Physique Adaptée fait référence au mouvement, aux activités physiques et aux sports nécessitant une adaptation pédagogique, technique ou réglementaire et tenant compte des motivations et capacités des personnes atteintes d'une déficience intellectuelle, locomotrice, physique ou de santé (maladie ou âge). Par principe, l'APA vise à valoriser les compétences et aptitudes et non pas considérer la personne sous l'angle de son handicap (*International Federation in Adapted Physical Activity*).

**Accessibilité :** rendre accessible, faire la promotion de l'autonomie fonctionnelle des individus grâce à l'élimination des barrières

**Barrière :** obstruction qui empêche l'épanouissement personnel ou l'accès à des activités, des services ou des ressources. Elle peut être comportementale, physique ou structurelle.

**Classification :** processus d'évaluation des aptitudes fonctionnelles de chaque athlète selon les exigences déterminées par son sport afin de le classer dans la catégorie la plus appropriée.

**Déficience :** perte ou anomalie structurale ou fonctionnelle au plan mental, anatomique ou physiologique. Elle entraîne une limitation des capacités et peut engendrer un handicap.

**Handicap :** conséquence d'une déficience qui n'est pas compensée matériellement et socialement. C'est aussi toute limitation ou restriction de participation à la vie en société, subie dans son environnement, par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.

**Inclusif :** qui permet la participation équitable de toute personne.

## 8.2/\_\_\_ RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

---

**Contribution au concept de jeu sportif collectif**, Léon Théodorescu (1988), Revue Euro-Hand, p 7 à 12.

**Devenir un champion n'est pas une question de chance, le développement à long terme de l'athlète ayant un handicap :** Complément au document de référence « Au Canada, le sport c'est la vie », Centres canadien multisports, Sport Canada, 2005.

**Entraîneurs des athlètes ayant un handicap**, Programme national de certification des entraîneurs, Association canadienne des entraîneurs, Sports Canada 2005.

**Fun Inclusive ! les sports et jeux pour la rééducation et l'intégration des enfants et jeunes handicapés**, Handicap International (Vivre debout), Munich, Allemagne.

**Guide pratique pour l'entraînement des enfants en Athlétisme**, Document produit par le Centre Régional de développement de l'IAAF à Dakar, avec la collaboration de Tidiane CORREA, CPSI, 2009.

**La politique sur le sport pour personnes handicapées**, Canada, Sport Canada, conçue par le groupe de travail du Ministère d'Etat (Sport), sur le sport pour personnes handicapées, Juin 2004.

**L'Athlétisme éducatif** de Jean-Paul Bourdon et Charles Gozzoli, FFA, 2006.

**Manuel de d'administration sportive**, Solidarité Olympique, 2010.

**Manuel de l'Animateur en Athlétisme**, Document réalisé par Alain Smail, entraîneur, ex-CPSI, produit par la CONFEJES, 2009.

**Mon guide d'animation sportive**, Document réalisé par les Iles de l'Océan Indien sous la direction de Laurent Kuntz, coproduction CJSOI, CONFEJES, Ministère des Affaires Etrangères de France, Tomes 1, 2, 3, 4 et 5.

Crédits photos :  
Couverture : Chen Wei Seng  
page 8 : xc  
page 12 : Philip Date  
pages 16-17 34, 56, 60 : Chen Wei Seng  
page 18 : © Shariff Che'Lah - Fotolia.com  
page 24 : Sportlibrary  
page 39 : CONFESJES  
page 50 : Radu Razvan

Conception : [www.contrexemple.com](http://www.contrexemple.com)



[www.confejes.org](http://www.confejes.org)

Rue Parchappe x Rue Salva  
BP 3314 - Dakar  
Sénégal  
Téléphone : (+221) 33 849 56 42  
Télécopie : (+221) 33 823 79 44  
[secretariat.general@confejes.org](mailto:secretariat.general@confejes.org)