



DEVENIR CHAMPION N'EST PAS UNE QUESTION DE CHANCE

MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME POUR TOUS

3E ÉDITION



**Le sport c'est
pour la vie**



Photo gracieuseté de l'association des skieurs limités de la Colombie-Britannique



table des matières

1. Le DLT pour tous	5
2. Le modèle canadien du DLT	8
3. Les sept stades du DLT	9
4. Deux stades supplémentaires : « Prise de conscience » et « Première participation »	10
5. Les 10 facteurs clés influençant le DLT pour tous	13
6. Les autres éléments à prendre en considération	19
7. Les changements à apporter au système	20
La formation des entraîneurs	21
Un réseau adéquat de compétitions	22
Le financement, l'accès, l'équipement et les installations	24
Les partenaires d'entraînement et de compétition	25
La science du sport	26
Le soutien aux officiels	27
Le soutien aux athlètes	27
Le développement du talent sportif	28
8. Les prochaines étapes	30
9. Pour en savoir plus	30
10. Remerciements	32
11. Références	32



Donovan Tildesley, natation
Beijing 2008

Le développement à long terme pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle

Environ 14 % des Canadiens et Canadiennes ont une limitation sensorielle, intellectuelle ou physique et certaines de ces personnes ont plus d'une limitation. Le document « Devenir champion n'est pas une question de chance » décrit quelques unes des possibilités qui s'offrent aux personnes ayant une limitation permanente et quelques uns des défis qu'elles doivent relever dans la pratique du sport et de l'activité physique en plus de comprendre comment le système sportif canadien peut prendre en compte leurs besoins de façon optimale pour accroître leur participation et améliorer leurs résultats en appliquant les principes du développement à long terme (DLT). Toutes les personnes ayant une limitation ne sont pas appelées à faire du sport de compétition; il n'en demeure pas moins qu'elles doivent aussi avoir l'occasion de développer des habiletés sportives et de mener une vie active.

Quels que soient les buts recherchés en sport de compétition ou en sport récréatif, les athlètes ayant une limitation sont d'abord et avant tout des athlètes. Pour cette raison, la plupart des principes qui sous-tendent le modèle canadien du DLT pour les athlètes sans limitation s'appliquent aussi à ceux ayant une limitation. Si vous n'avez pas encore consulté le document de *Le sport c'est pour la vie* et que vous ne connaissez pas le modèle de développement à long terme pour les athlètes sans limitation, vous auriez sans doute intérêt à en prendre connaissance d'abord. « Devenir champion n'est pas une question de chance » est fondé sur ce document, qu'il complète en présentant les facteurs supplémentaires ou particuliers que les participants ou athlètes, les entraîneurs, les parents, les administrateurs et les professionnels de la santé doivent prendre en compte dans la mise en place d'activités sportives et physiques expressément destinées aux personnes ayant une limitation.

¹ Statistique Canada. *L'Enquête sur la participation et les limitations d'activités 2006 : Tableaux*. Ottawa : Statistique Canada, 2007 (n° de cat. 89-628-XIF-n° 003).

Promouvoir la santé et l'excellence

Pour promouvoir une santé et une qualité de vie optimale, il est essentiel que tous les Canadiens et Canadiennes, ou non une limitation fonctionnelle, intègrent pleinement l'activité physique à leur mode de vie. Compte tenu du déclin attesté de l'activité physique et de l'augmentation du taux d'obésité, de dépression et de problèmes de santé connexes, tant à l'échelle nationale qu'à l'échelle mondiale, Le sport c'est pour la vie et le modèle du DLT offrent un moyen de répondre au besoin de promouvoir le mieux-être de tous les Canadiens et Canadiennes par l'activité physique et le sport. Le sport c'est pour la vie et le modèle *Le sport c'est pour la vie* permettent en outre d'appuyer la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes limitées, qui prévoit que les gouvernements doivent promouvoir la participation au sport et aux activités récréatives ayant une limitation.

Par l'entremise du DLT, les Canadiens et Canadiennes ayant une limitation peuvent s'entraîner pour atteindre l'excellence dans le sport de haut niveau, comme ils peuvent décider d'être physiquement actifs pour profiter des nombreux bienfaits que procure un tel mode de vie. Le DLT vise à appuyer les buts de chacun et chacune en présentant un parcours approprié et facile à suivre qui permet de devenir actif et de poursuivre ses buts personnels en suivant des lignes directrices logiques pour l'entraînement, la compétition et la récupération.

Jody Barber, triathlète
et paralympienne 2010, Ski de fond



² La Convention sur les droits des personnes handicapées (article 30).

Les occasions de participer au sport pour les personnes ayant une limitation

Au cours des dernières décennies, un vaste éventail de sports et d'activités physiques auparavant réservés aux athlètes sans limitation capables de s'entraîner pour atteindre l'excellence dans le sport de haut niveau sont devenus accessibles aux personnes ayant une limitation fonctionnelle, tant dans le secteur du sport récréatif que dans celui du sport de compétition (voir l'encadré de droite). Certaines personnes naissent avec une incapacité de naissance, tandis que d'autres acquièrent une limitation au cours de leur vie. Quelle que soit l'origine de leur limitation, les Canadiens et Canadiennes qui intègrent le sport et l'activité physique à leur vie méritent d'avoir un parcours à suivre pour atteindre leur but, qu'il s'agisse d'atteindre l'excellence sportive et de se tailler une place dans le sport de haut niveau ou simplement de mener une vie active.

Les facteurs qui favorisent le changement

Le Canada est reconnu pour être une nation qui connaît un énorme succès aux Jeux paralympiques, aux Jeux olympiques spéciaux, aux Jeux olympiques des sourds et dans différents sports destinés aux athlètes ayant une limitation mais une source de préoccupation demeure du fait que certains facteurs systémiques continuent de limiter l'accès au sport et à l'activité physique pour les personnes ayant une limitation. Une autre source de préoccupation vient du fait que le bassin d'athlètes de haut niveau du Canada est vieillissant et que la relève tarde à émerger. En créant un parcours du DLT pour les personnes ayant une limitation, nous pouvons contribuer à la vitalité du sport et de l'activité physique pour tous les Canadiens et Canadiennes ayant une limitation.

Compétitions de haut niveau pour les athlètes une limitation fonctionnelle

Les Jeux paralympiques offrent une occasion de compétition aux athlètes ayant une limitation physique ou une limitation visuelle. Les Jeux olympiques spéciaux offrent la même possibilité à un large éventail des personnes ayant une limitation intellectuelle, tandis que les Sourdlympiques l'offrent aux personnes sourdes. Certaines épreuves destinées aux athlètes ayant une limitation intellectuelle seront réintégrées au programme des Jeux paralympiques à compter des Jeux d'été de 2012.

Les Jeux paralympiques ont lieu tout de suite après les Jeux olympiques; les Jeux parapanaméricains sont souvent un tremplin pour y participer. Les disciplines inscrites au programme des Jeux paralympiques d'été sont le tir à l'arc, l'athlétisme, le boccia, le cyclisme, les sports équestres, le soccer à cinq et à sept joueurs, le goalball, le judo, la dynamophilie, l'aviron, la voile, le tir, la natation, le tennis de table, le volleyball, le basketball en fauteuil roulant, l'escrime en fauteuil roulant, le rugby en fauteuil roulant, le tennis en fauteuil roulant et, à compter de 2016, le canoë kayak et le triathlon. Quant au programme des Jeux paralympiques d'hiver, il comprend le ski alpin, le hockey sur luge, le ski de fond, le biathlon et le curling en fauteuil roulant. Certains sports sont réservés aux personnes ayant un type particulier de limitation, comme le goalball qui s'adresse aux athlètes aveugles ou ayant une limitation visuelle.

Les disciplines inscrites aux Jeux olympiques spéciaux d'été sont l'athlétisme, les sports aquatiques, les cinq quilles et les dix quilles, le soccer à cinq joueurs, la dynamophilie, la gymnastique rythmique et le softball. Les Jeux d'hiver ont à leur programme le ski alpin et le ski de fond, le curling, le patinage artistique, le hockey en salle, la raquette et le patinage de vitesse.

Les Jeux olympiques d'été pour les sourds comprennent des épreuves dans les disciplines suivantes : athlétisme, badminton, basketball, volleyball de plage, quilles, cyclisme sur route, soccer, judo, karaté, vélo de montagne, course d'orientation, tir, natation, tennis de table, taekwondo, tennis, volleyball, lutte libre et lutte gréco romaine. Enfin, les Jeux olympiques d'hiver pour les sourds ont à leur programme des compétitions de ski alpin, de ski de fond, de curling, de hockey sur glace et de surf des neiges.

Lauren Woolstencroft,
ski alpin, Vancouver 2010



Cérémonie d'ouverture
des jeux paralympiques
Vancouver 2010
Photo : John Sims | gracieuseset
du comité paralympique canadien

Porter le flambeau

Des activités sportives et physiques destinées aux personnes ayant une limitation fonctionnelle sont organisées par divers groupes nationaux, provinciaux, territoriaux et locaux. Dans de nombreux cas, un organisme national de sport (ONS) est l'organisme de régie d'un sport en particulier, autant pour les programmes visant les athlètes ayant une limitation que pour les programmes visant les athlètes ayant une limitation. Parallèlement, des organismes de sport adapté (OSA) représentent plusieurs sports et activités destinés aux personnes ayant une limitation particulière. Ainsi, Olympiques Spéciaux Canada offre des programmes incluant un éventail de sports et d'activités physiques aux personnes ayant une limitation intellectuelle, tandis que l'Association des sports des sourds du Canada offre un éventail de programmes destinés aux personnes sourdes ou malentendantes.

Quels que soient leur affiliation ou leur groupe d'intérêt principal et malgré la diversité des besoins que présentent les athlètes ayant une limitation sensorielle, intellectuelle ou physique, les ONS et les OSA peuvent faire en sorte que leurs programmes permettent aux athlètes de connaître le succès sur une base continue et d'obtenir des résultats supérieurs en prenant en compte et en adoptant les principes du DLT. Parallèlement, le système sportif canadien dans son ensemble peut aussi retirer des avantages de l'échange d'expertise entre les ONS et les OSA et avec les participants et intervenants, y compris les personnes ayant une limitation, les parents, les entraîneurs, les administrateurs, les professionnels de la santé, les spécialistes de la science du sport, les bénévoles et d'autres groupes.

Sport de haut niveau pour tous

Les personnes ayant une limitation fonctionnelle commencent à faire du sport pour les mêmes raisons que le reste de la population et certaines d'entre elles aspirent à atteindre les plus hauts niveaux de compétition sur la scène internationale. Cette remarque est vraie quelle que soit la nature de la limitation et il est possible pour une limitation sensorielle ou une limitation intellectuelle de s'illustrer dans le sport de haut niveau.

Lorsque vous voyez un sauteur en hauteur unijambiste franchir une barre placée à une hauteur supérieure à sa taille ou un coureur aveugle franchir le fil d'arrivée du 100 m en 10,6 secondes, vous savez que le sport pour athlètes ayant une limitation est vraiment du sport de haut niveau.

Pour atteindre le pinacle du sport de haut niveau, il faut des années d'entraînement rigoureux, de compétitions de calibre, de travail avec des entraîneurs compétents et, lorsque nécessaire, d'accès à un équipement de premier ordre. Les athlètes ayant une limitation qui atteignent les plus hauts niveaux s'entraînent aussi longtemps et aussi rigoureusement que les athlètes du système sportif régulier, font les mêmes sacrifices qu'eux et ont besoin du même niveau de soutien de la part des entraîneurs, des officiels, des équipes médicales et des spécialistes en science du sport.

Les Jeux paralympiques (l'équivalent des Jeux olympiques), les Sourdlympiques et une multitude de championnats du monde dans différents sports offrent aux athlètes ayant une limitation — limitation physique, sensorielle ou intellectuelle — l'occasion de participer à des compétitions. Ces compétitions montrent tout le chemin parcouru par les personnes ayant une limitation pour se tailler une place sur la scène sportive depuis l'époque où, il y a 65 ans de cela, des pionniers ont eu recours au sport pour améliorer la vie de militaires blessés.



Le modèle canadien du **DLT**

Plusieurs objectifs et facteurs guident le modèle de développement à long terme (DLT).

- 1** Le DLT tient compte du développement physique, mental, émotionnel, social et cognitif des enfants, des adolescents et des adultes. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement du participant ou de l'athlète.
- 2** Le DLT permet d'acquérir la littératie physique qui sert de fondement à la poursuite de l'excellence et il enrichit le répertoire physique de tous les jeunes, de la petite enfance à la fin de l'adolescence, en favorisant la pratique quotidienne d'activités physiques de qualité dans les écoles et en proposant une approche intégrée pour le développement des qualités physiques grâce à des programmes récréatifs communautaires et à des programmes de sports d'élite. Il reconnaît la nécessité d'intégrer toute la population canadienne aux efforts du DLT, y compris les personnes ayant une limitation.
- 3** Le DLT permet de s'assurer que le participant ou l'athlète bénéficie des meilleurs programmes d'entraînement, de compétition et de récupération et ce, tout au long de sa carrière.
- 4** Le DLT offre une structure de compétition optimale, adaptée aux différents stades de développement du participant ou de l'athlète.
- 5** Le DLT a une incidence sur l'ensemble des acteurs du système sportif : participants, parents, entraîneurs, écoles, clubs, programmes récréatifs communautaires, organismes provinciaux de sport (OPS), organismes territoriaux de sport (OTS), organismes nationaux de sport (ONS), organismes de services multisports (OSM), spécialistes de la science du sport, municipalités et nombreux ministères et organismes gouvernementaux provinciaux, territoriaux et fédéraux (des domaines de la santé et de l'éducation particulièrement, mais pas exclusivement).
- 6** Le DLT intègre le sport d'élite, le sport récréatif et communautaire, le sport étudiant et l'éducation physique dans les écoles.
- 7** Le DLT est un produit entièrement canadien reconnaissant la valeur des pratiques exemplaires, de la recherche et des normes internationales.
- 8** Le DLT est conséquent avec de la politique canadienne du sport et témoigne d'un engagement envers l'atteinte de ces objectifs.
- 9** Le DLT contribue à bâtir une société saine, bien renseignée sur l'activité physique et dont les membres demeurent physiquement actifs leur vie durant.

³ La littératie physique renvoie aux fondements du mouvement, aux déterminants de la condition motrice et aux habiletés sportives.



les SEPT stades du DLT

À mesure qu'ils évoluent vers l'âge adulte, les enfants et les jeunes passent par une série de stades qui ont une incidence sur le développement des capacités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles dont ils ont besoin pour participer à des activités physiques et sportives. Ce fait s'applique aussi bien aux personnes sans limitation qu'à celles qui ont une limitation fonctionnelle, même si le rythme et l'ampleur du développement peuvent varier selon le type de limitation.

Un bref survol des sept stades du DLT est présenté ci-dessous (figure 1). Les trois premiers stades, ainsi que le stade « Vie active », concernent toutes les personnes qui participent à des activités physiques et ils représentent le processus d'acquisition de la littératie physique de base et d'adhésion pour la vie à un mode de vie physiquement actif pour rester en santé et avoir du plaisir. Globalement, les sept stades représentent un parcours complet pour les athlètes qui décident de s'orienter vers le sport de haut niveau. Pour les athlètes ayant une limitation, le modèle du DLT comprend deux stades supplémentaires (voir la figure 2).

La figure 1 montre les plages d'âge correspondant aux différents stades chez les personnes sans limitation. Les personnes ayant une limitation, une incapacité de naissance ou acquise, peuvent franchir ces stades à des âges considérablement différents, selon l'âge où elles sont ou ont acquises une limitation. Le rythme de progression d'un stade à l'autre peut aussi varier grandement, selon la nature de la limitation. Ainsi, les personnes ayant une limitation intellectuelle peuvent passer directement du stade « Apprendre à s'entraîner » au stade « Vie active », ou rester à « Apprendre à s'entraîner » pendant de nombreuses années. Les personnes qui ont une limitation acquise peuvent passer par certains stades plus d'une fois, la première en tant que personne sans limitation, et la seconde, en tant que personne ayant une limitation.

Figure 1: Les sept stades du DLT

Les personnes une limitation fonctionnelle passent par les mêmes stades que les personnes sans limitation fonctionnelle, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier selon le type et l'importance de la limitation.

ENFANT ACTIF	Garçons et filles de 0 à 6 ans	Plaisir et intégration de l'activité physique à la vie quotidienne et introduction des fondements du mouvement
S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	Garçons de 6 à 9 ans Filles de 6 à 8 ans	Développement général et global lié aux fondements du mouvement et introduction des déterminants de la condition motrice
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER	Garçons de 9 à 12 ans Filles de 8 à 11 ans	Développement général des habiletés sportives
S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER	Garçons de 12 à 16 ans Filles de 11 à 15 ans	Développement des fondements physiques (aérobie, vitesse et force), et consolidation des habiletés propres au sport
S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	Garçons de 16 à +/- 23 ans Filles de 15 à +/- 21 ans	Optimisation de la préparation physique, de l'entraînement individuel et des habiletés sportives spécifiques selon la discipline et le poste et optimisation de la performance
S'ENTRAÎNER À GAGNER	Garçons de 19 ans +/- Filles de 18 ans +/-	Entraînement axé sur l'atteinte du podium
VIE ACTIVE	Ce stade peut être amorcé à tout âge	Transition harmonieuse entre la carrière comme athlète de compétition et la pratique de l'activité physique et du sport pour la vie

* Consulter le document de référence « Au Canada, Le sport c'est pour la vie (2005) » pour plus d'informations.

Stade « Prise de conscience »

Le grand public n'est pas toujours bien renseigné sur les occasions qu'ont les personnes ayant une limitation fonctionnelle de participer à des activités sportives et physiques. Le stade « Prise de conscience » a pour objet d'informer le grand public et les personnes ayant une limitation étant, des athlètes potentiels, de tout l'éventail des possibilités qui existent. À cette fin, les organismes de sport et de loisirs doivent se doter de plans de sensibilisation pour faire connaître les ressources et les programmes qu'ils offrent.

Dans le cas des personnes dont la limitation est survenue au cours de leur vie, la période qui suit l'apparition d'une limitation est généralement une période de grands changements et de transition. Parfois, elles constatent qu'elles ne peuvent plus s'adonner à certaines activités physiques qu'elles pratiquaient auparavant, sans toutefois être au courant des nombreuses activités sportives et physiques auxquelles ont accès les personnes ayant une limitation. Des plans de sensibilisation et de communication efficaces peuvent faciliter cette transition et permettre de sensibiliser les parents et les personnes qui travaillent avec des personnes ayant une limitation, comme les professionnels de la santé et les enseignants.



L'honorable Mary McNeil procède à l'entre-deux entre Ross MacDonald et Janet MacLachlan lors de la Journée internationale paralympique à Vancouver

Stade « Première participation »

Le stade « Première participation » a pour objet de faire en sorte que les personnes ayant une limitation fonctionnelle aient une première expérience d'activité physique positive et à ce qu'elles ne renoncent pas au sport. En conséquence, les organismes doivent former leurs entraîneurs et mettre au point des programmes qui offrent une orientation appropriée aux personnes ayant une limitation qui sont des athlètes potentiels, de même qu'aider celles-ci à se sentir en confiance et à l'aise dans leur environnement et bien accueillies par leurs pairs et les membres du personnel chargé de l'entraînement.

Penser à la relève

À la fin de leur carrière, les athlètes ayant une limitation qui se retirent de la compétition devraient être incités à demeurer actifs dans le sport comme entraîneurs, bénévoles, mentors ou officiels. Grâce à leur expérience dans le sport et l'activité physique pour les personnes ayant une limitation, ils peuvent être des modèles à suivre et des sources de renseignements, d'expertise et de conseils pour les athlètes en devenir.



« J'ai progressé graduellement en passant par tous les stades de développement de l'athlète comme mes collègues de niveau international : de la découverte de l'entraînement ardu à l'adolescence jusqu'au podium paralympique, en passant par l'apprentissage de la compétition sur la scène internationale. Ce cheminement m'a demandé un investissement de temps considérable et bien de la persévérance. »

Chantal Petitclerc
Championne paralympique

Les 10 facteurs clés

influençant le DLT pour tous



Stefanie McLeod Reid,
100m et 200m
athlétisme
Beijing, 2008

Photo : Benoit Pelosse | gracieuseté du comité paralympique canadien

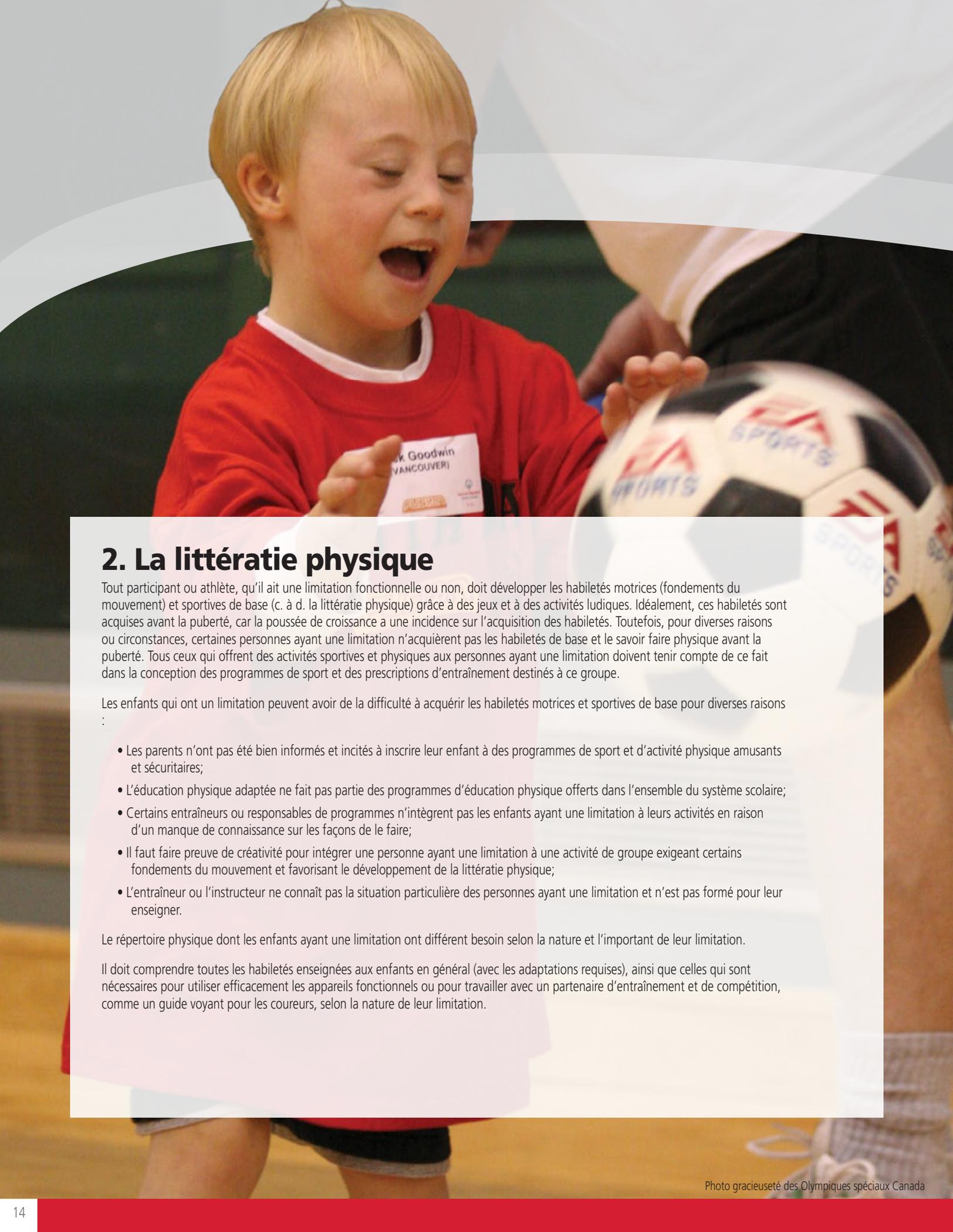
Le modèle du DLT présenté dans le document présenté par Le sport c'est pour la vie a pour fondement les données actuelles issues de la recherche en sciences du sport et de l'exercice ainsi que les pratiques exemplaires en matière d'entraînement, du point de vue de l'athlète et du point de vue de l'entraîneur, et c'est de ce savoir dont sont tirés les dix facteurs clés. Toutefois, quand vient le temps d'appliquer ces facteurs aux personnes ayant une limitation, nous savons qu'il faut prendre en compte un certain nombre de facteurs additionnels. Nous comprenons aussi que le savoir et la recherche sont moins développés dans le cas des athlètes ayant une limitation que dans celui des athlètes sans limitation. Dans cette optique, 'Devenir champion n'est pas une question de chance' doit être vu comme un premier pas enthousiasmant vers une compréhension de quelques uns des principaux défis que doivent relever les personnes ayant une limitation et la reconnaissance des occasions et des ressources qui existent pour eux, à l'intention des participants potentiels, des athlètes, des entraîneurs, des parents, des officiels, des bénévoles, des spécialistes en sciences du sport et des administrateurs. Par ailleurs, il importe de souligner qu'il est nécessaire de maintenir les efforts de recherche.

Remarque : Les facteurs qui ont une incidence sur le DLT pour les athlètes sans limitation sont décrits dans le document de référence Au Canada, le sport c'est pour la vie (2005).

1. L'excellence, un objectif à long terme

Selon la règle des dix ans, un athlète doit accumuler environ 10 000 heures d'entraînement sur 10 ans pour atteindre des performances optimales. À en juger par les résultats de quelques ayant une limitation fonctionnelle, il semble que la règle des dix ans s'applique aussi bien aux athlètes présentant certains types de limitation physique ou sensorielle qu'aux athlètes sans limitation. Néanmoins, il faut poursuivre la recherche dans ce secteur pour déterminer si la règle des dix ans s'applique également à tous les athlètes ayant une limitation, quel que soit le type de limitation.

Il importe de signaler par ailleurs que tous les athlètes ne souhaitent pas devenir des athlètes d'élite. La principale raison incitant un athlète à participer au sport et à l'activité physique peut n'avoir rien à voir avec le sport de haut niveau et les médailles, mais tenir plutôt aux valeurs qui sont associées à la santé physique et à la participation à la vie sociale. En conséquence, le temps requis pour qu'un athlète s'illustre au niveau élite peut varier en fonction du sport ou de l'activité et des buts poursuivis. Dans le cas des athlètes présentant une incapacité de naissance ou acquise, elle peut aussi varier en fonction de la nature et de l'importance dont la limitation est survenue. Dans le cas des personnes dont la limitation est survenue au cours de leur vie, l'expérience acquise dans le sport avant l'accident causant la limitation est survenue est un autre facteur qui entre en considération.



2. La littératie physique

Tout participant ou athlète, qu'il ait une limitation fonctionnelle ou non, doit développer les habiletés motrices (fondements du mouvement) et sportives de base (c. à d. la littératie physique) grâce à des jeux et à des activités ludiques. Idéalement, ces habiletés sont acquises avant la puberté, car la poussée de croissance a une incidence sur l'acquisition des habiletés. Toutefois, pour diverses raisons ou circonstances, certaines personnes ayant une limitation n'acquiesent pas les habiletés de base et le savoir faire physique avant la puberté. Tous ceux qui offrent des activités sportives et physiques aux personnes ayant une limitation doivent tenir compte de ce fait dans la conception des programmes de sport et des prescriptions d'entraînement destinés à ce groupe.

Les enfants qui ont une limitation peuvent avoir de la difficulté à acquieser les habiletés motrices et sportives de base pour diverses raisons :

- Les parents n'ont pas été bien informés et incités à inscrire leur enfant à des programmes de sport et d'activité physique amusants et sécuritaires;
- L'éducation physique adaptée ne fait pas partie des programmes d'éducation physique offerts dans l'ensemble du système scolaire;
- Certains entraîneurs ou responsables de programmes n'intègrent pas les enfants ayant une limitation à leurs activités en raison d'un manque de connaissance sur les façons de le faire;
- Il faut faire preuve de créativité pour intégrer une personne ayant une limitation à une activité de groupe exigeant certains fondements du mouvement et favorisant le développement de la littératie physique;
- L'entraîneur ou l'instructeur ne connaît pas la situation particulière des personnes ayant une limitation et n'est pas formé pour leur enseigner.

Le répertoire physique dont les enfants ayant une limitation ont différent besoin selon la nature et l'important de leur limitation.

Il doit comprendre toutes les habiletés enseignées aux enfants en général (avec les adaptations requises), ainsi que celles qui sont nécessaires pour utiliser efficacement les appareils fonctionnels ou pour travailler avec un partenaire d'entraînement et de compétition, comme un guide voyant pour les coureurs, selon la nature de leur limitation.



Brian et Robin McKeever,
ski de fond
Vancouver 2010

3. La spécialisation

D'après ce que nous savons, les sports adaptés sont des sports à spécialisation tardive (voir Le sport c'est pour la vie pour plus d'information sur les sports à spécialisation tardive et hâtive). Il est donc crucial que les enfants ayant une incapacité de naissance ou une limitation physique, intellectuelle ou sensorielle acquise à un très jeune âge soient exposés au répertoire complet de la littératie physique avant de se spécialiser dans le sport de leur choix. De même, les adultes devenus ayant acquis une limitation doivent maîtriser les nouveaux fondements du mouvement avant de se spécialiser dans un sport.

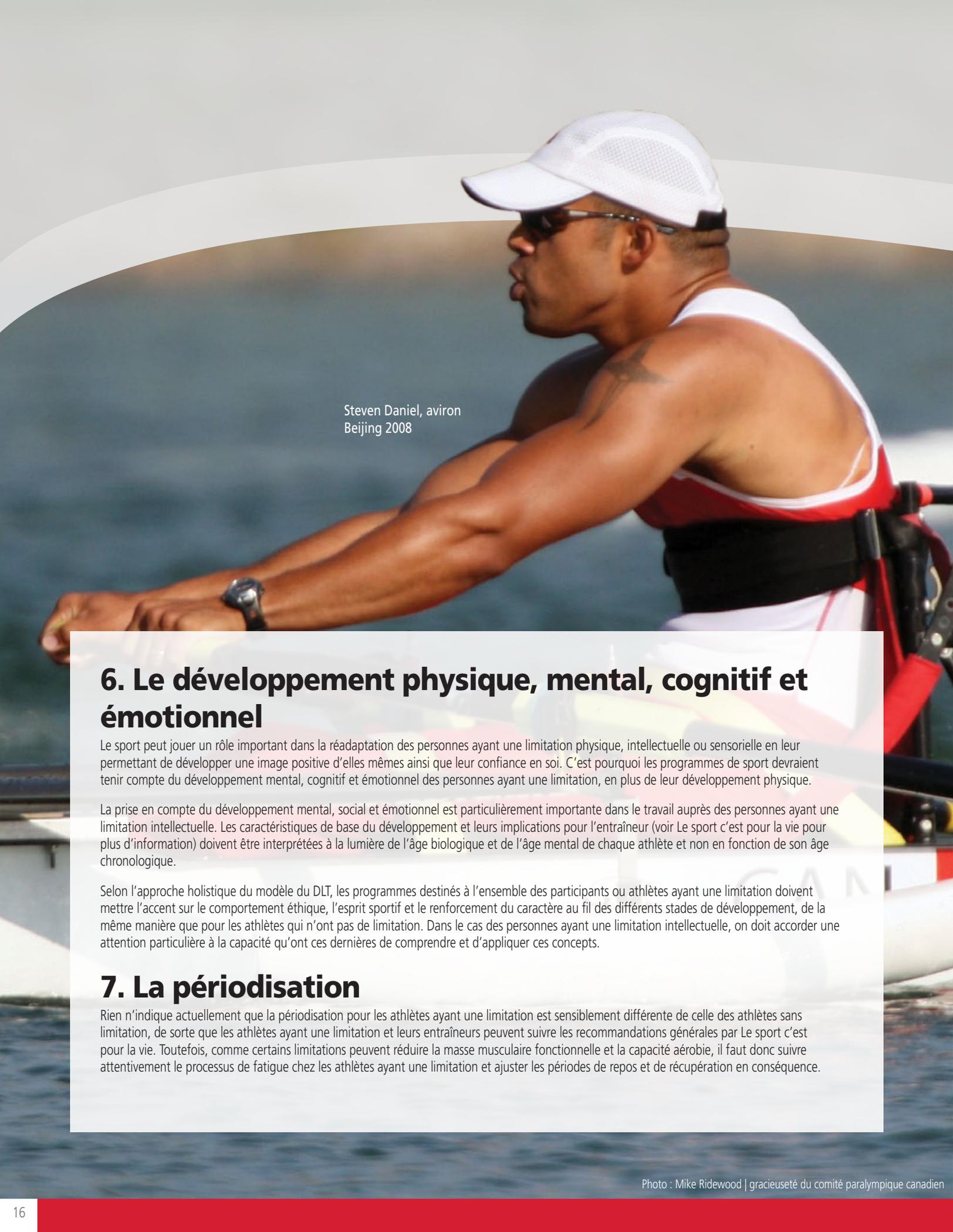
4. Les facteurs relatifs à l'âge

On sait que certaines incapacités de naissance ont une incidence sur le développement pendant l'enfance et l'adolescence ainsi que sur l'arrivée de la puberté; toutefois, il reste beaucoup de recherches à effectuer pour en arriver à comprendre pleinement cette interaction. Par exemple, on sait que les enfants qui vivent avec le spina-bifida manifestent généralement des signes caractéristiques de la puberté plus tôt que les autres et que les personnes qui ont une limitation intellectuelle ont tendance à amorcer la puberté plus tôt, mais à prendre davantage de temps à compléter le processus. Comme la puberté n'arrive pas au même moment pour tous (et par le fait même que tous les enfants n'ont pas leur pic de croissance rapide soudaine au même âge), il est probable que le moment opportun pour développer certaines habiletés par l'entraînement varie beaucoup également (voir ci-dessous).

Bien que le moment de la puberté varie, la séquence du développement de l'adolescent ne varie habituellement pas. Ce qu'il importe de retenir, c'est que les entraîneurs ne doivent pas considérer seulement l'âge chronologique de leurs athlètes.

5. La capacité de réponse individuelle à l'entraînement

On sait peu de choses sur les moments opportuns pour développer de façon optimale certaines habiletés chez les personnes ayant une limitation fonctionnelle. En l'absence de données prouvant le contraire, on croit qu'il est indiqué, dans le cas des enfants ayant une limitation congénitale, d'ajuster l'âge le plus propice à l'entraînement selon l'âge observé d'amorce de la puberté, comme indiqué dans Le sport c'est pour la vie. La question de savoir s'il existe des périodes optimales favorisant le développement de certaines qualités physiques durant une réadaptation à la suite d'un accident invalidant nécessite davantage de recherche.

A photograph of Steven Daniel, a Paralympic rower, captured in profile from the side. He is wearing a white athletic cap, sunglasses, and a red and white tank top. He is seated in a rowing boat, with his arms extended forward, holding the oars. The background shows a body of water under a clear sky. The image is partially framed by a white curved graphic element at the top.

Steven Daniel, aviron
Beijing 2008

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

Le sport peut jouer un rôle important dans la réadaptation des personnes ayant une limitation physique, intellectuelle ou sensorielle en leur permettant de développer une image positive d'elles mêmes ainsi que leur confiance en soi. C'est pourquoi les programmes de sport devraient tenir compte du développement mental, cognitif et émotionnel des personnes ayant une limitation, en plus de leur développement physique.

La prise en compte du développement mental, social et émotionnel est particulièrement importante dans le travail auprès des personnes ayant une limitation intellectuelle. Les caractéristiques de base du développement et leurs implications pour l'entraîneur (voir Le sport c'est pour la vie pour plus d'information) doivent être interprétées à la lumière de l'âge biologique et de l'âge mental de chaque athlète et non en fonction de son âge chronologique.

Selon l'approche holistique du modèle du DLT, les programmes destinés à l'ensemble des participants ou athlètes ayant une limitation doivent mettre l'accent sur le comportement éthique, l'esprit sportif et le renforcement du caractère au fil des différents stades de développement, de la même manière que pour les athlètes qui n'ont pas de limitation. Dans le cas des personnes ayant une limitation intellectuelle, on doit accorder une attention particulière à la capacité qu'ont ces dernières de comprendre et d'appliquer ces concepts.

7. La périodisation

Rien n'indique actuellement que la périodisation pour les athlètes ayant une limitation est sensiblement différente de celle des athlètes sans limitation, de sorte que les athlètes ayant une limitation et leurs entraîneurs peuvent suivre les recommandations générales par Le sport c'est pour la vie. Toutefois, comme certaines limitations peuvent réduire la masse musculaire fonctionnelle et la capacité aérobie, il faut donc suivre attentivement le processus de fatigue chez les athlètes ayant une limitation et ajuster les périodes de repos et de récupération en conséquence.

8. La planification du calendrier de compétitions

Au sein du système sportif canadien actuel, le sous-entraînement et la participation excessive à des compétitions sont monnaie courante et il importe de respecter les ratios entraînement-compétition indiqués dans *Le sport c'est pour la vie* pour chacun des stades du DLT. Rien ne permet de croire que les ratios devraient être différents dans le cas des personnes ayant une limitation fonctionnelle; toutefois, certaines limitations peuvent nécessiter plus ou moins d'entraînement. Par exemple, les cyclistes qui utilisent leurs bras pour se propulser ne peuvent pas s'entraîner aussi fort et aussi longtemps que les cyclistes qui utilisent leurs jambes.

Pour qu'une concurrence saine et équitable soit établie entre les ayant une limitation, on doit tenir compte de leur stade de développement. Cette situation peut créer des difficultés lorsque seulement quelques athlètes sont inscrits dans un sport en particulier ou dans une classification ou division au sein d'un sport, notamment dans le cas des sports et des épreuves pour les athlètes nécessitant un niveau élevé de soutien ou des athlètes de sexe féminin (deux groupes qui affichent un taux élevé d'annulation d'épreuves en raison d'un nombre insuffisant de concurrents). Il faut donc trouver des solutions créatives pour offrir des occasions de compétition satisfaisantes pour tous.

À l'heure actuelle, il existe davantage de compétitions locales et internationales adaptées pour les athlètes des stades « Apprendre à s'entraîner » et « S'entraîner à gagner » que pour ceux des stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition ». En dépit des progrès faits dans certains secteurs et sports ces dernières années, les occasions de compétition sont inégales et varient selon les sports et leur structure. Les divers organismes qui offrent des services aux athlètes ayant une limitation doivent poursuivre leurs efforts pour réduire les écarts entre les calendriers de compétition s'ils veulent favoriser le développement optimal de leurs athlètes.

9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le sport c'est pour la vie reconnaît le rôle prédominant du système sportif canadien dans le développement du participant ou de l'athlète et la promotion de l'activité physique pour la vie. On fait référence ici à la création d'occasions de compétition, des entraîneurs, du financement, des installations et de l'équipement, des partenaires d'entraînement, de la science du sport, des services auxiliaires, du soutien lié aux activités de la vie quotidienne, ainsi que du dépistage et du développement du talent sportif. Voilà pourquoi le DLT requiert un alignement des diverses composantes du système sportif afin que l'on puisse offrir toutes ces formes de soutien à tous les participants ou athlètes, indépendamment de leurs habiletés limitations fonctionnelles.

En définissant les stades clés du développement du participant ou de l'athlète, le modèle du DLT indique comment les divers organismes communautaires, provinciaux, territoriaux et nationaux de sport et de sport adapté, les gouvernements, les écoles, les services de loisirs et les organismes de soins de santé et de réadaptation peuvent optimiser leurs contributions au sein du système sportif dans son ensemble. Plus particulièrement, il est essentiel d'harmoniser les politiques fédérales, provinciales et territoriales et d'améliorer la collaboration entre les organismes pour athlètes sans limitation et ceux pour athlètes ayant une limitation. Sans le remaniement et l'intégration du système sportif, les personnes ayant une limitation ne pourront pas en tirer pleinement profit.

10. L'amélioration continue

Le sport adapté s'est développé rapidement au cours des dernières décennies. De nouvelles recherches, du nouvel équipement et de nouvelles techniques ne cessent de voir le jour dans le monde. Afin de propulser les athlètes canadiens à l'avant scène, les organismes de sport doivent se tenir au fait de ces nouveautés et en tirer profit. L'évaluation et la sélection de l'information ainsi que l'intégration de cette dernière aux programmes et aux services offerts doivent se faire de façon méthodique et systématique, en accord avec le concept d'amélioration continue propre au DLT. Ce concept permet de s'assurer que le développement à long terme du participant ou de l'athlète ayant une limitation fonctionnelle :

- répond et réagit en temps opportun aux nouvelles données, découvertes et observations scientifiques et sportives propres au domaine;
- est un véhicule en constante évolution dont l'objectif est d'améliorer la vie des personnes ayant une limitation sur le plan du sport, de l'activité physique et de l'éducation physique;
- préconise des efforts constants d'éducation et de sensibilisation des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, des administrations municipales, des médias et du système sportif canadien en ce qui a trait aux besoins et aux attentes des athlètes ayant une limitation.

⁵ Rapport du Groupe de travail du ministre d'État (Sports) sur le sport pour les personnes handicapées (juillet 2004).



Patrick Anderson,
basketball en fauteuil roulant
Beijing 2008

Photo : Kevin Bogetti-Smith | gracieuseté du comité paralympique canadien

Les autres éléments à prendre en considération

Bien qu'il y ait de nombreuses similarités entre les participants ou athlètes ayant une limitation fonctionnelle et les participants ou athlètes sans limitation, certaines différences influent sur le processus du DLT pour les personnes ayant une limitation :

- Certains participants ou athlètes sont nés avec leur limitation (de naissance), tandis que pour d'autres, la limitation est survenue au cours de leur vie (acquise). L'origine de la limitation a une incidence sur l'apprentissage et le développement antérieurs et futurs du participant ou de l'athlète.
- Certains enfants ayant une incapacité de naissance n'ont pas nécessairement les mêmes possibilités d'acquérir les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice que d'autres, car ils ne sont pas exposés à des jeux physiques vigoureux au cours de leur petite enfance (« Enfant actif »). Cela s'explique parfois par de longues périodes d'hospitalisation ou l'absence d'un programme d'éducation physique approprié, mais cela peut être dû aussi au fait que les parents et les dispensateurs de soins ne sont pas assez bien informés pour être capables de choisir avec discernement les programmes de sport et d'activité physique appropriés.
- Les enfants qui présentent une limitation sensorielle (p. ex., cécité, surdité) peuvent trouver difficile d'acquérir les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice du fait qu'ils ne peuvent pas traiter l'information ni imiter facilement leurs enseignants et leurs pairs. Il peut donc être nécessaire de recourir à des approches différentes pour l'enseignement des habiletés de base.
- Les participants ou athlètes ayant une limitation évoluent parfois dans un environnement sportif où on retrouve des personnes absentes du système sportif régulier, comme des personnes qui prodiguent des soins personnels aux participants ou athlètes, des interprètes et d'autres professionnels. Par exemple, les coureurs aveugles ou ayant une limitation visuelle peuvent avoir besoin d'un guide voyant pour l'entraînement et la compétition et la plupart des sports pour athlètes ayant une limitation nécessitent la présence d'officiels qui déterminent la classification ou division dans laquelle un athlète évoluera afin d'assurer la plus grande équité possible. L'absence de ces services dans le système sportif peut avoir un impact très négatif à long terme sur le développement des athlètes ayant une limitation et sur leur expérience en compétition.
- De nombreux participants ou athlètes ayant une limitation ont besoin d'un équipement adapté ou d'installations modifiées pour exploiter pleinement leur potentiel athlétique et réduire au minimum les obstacles à la participation sportive associés à leur limitation.
- Certains modèles de compétition peuvent conduire à l'annulation d'épreuves ou à des combinaisons d'athlètes inappropriées, limitant ainsi les possibilités de compétition équitable et valable.





Les changements à apporter au système

Le DLT n'a pas pour seul objet le développement des participants ou athlètes — il vise aussi à développer le système de sport et de loisirs à l'intérieur duquel les Canadiens et Canadiennes deviennent des athlètes ou acquièrent la capacité d'être des participants actifs toute leur vie. Grâce à un entraînement, des services et une administration adéquats, de même que des programmes de sport et de loisirs, ayant une limitation fonctionnelle peuvent apprendre et pratiquer leur sport ou leur activité de façon à optimiser leur développement à long terme. Par développement optimal, on entend ici un succès optimal — qu'il s'agisse de remporter des médailles ou d'être en mesure de profiter au quotidien des bienfaits que procure l'activité physique.

Autrement dit, les organismes de sport et de loisirs doivent répondre aux besoins des personnes ayant une limitation à chacun des stades de leur développement en assurant une planification efficace et en faisant preuve de constance dans la prestation des services. Pour faire en sorte que les personnes ayant une limitation puissent atteindre un niveau de développement optimal, il faut prendre en compte les dix piliers du soutien ci-dessous :

1. La formation des entraîneurs
2. Un réseau adéquat de compétitions
3. Le financement
4. L'équipement
5. Les installations
6. Les compétitions
7. Les partenaires d'entraînement
8. La science du sport
9. Les officiels
10. Le soutien aux athlètes

Amy Aslop, goalball
Athènes 2004



Phil Chew,
entraîneur en chef de l'équipe
de ski para-alpin BC

La formation des entraîneurs

Les personnes ayant une limitation fonctionnelle ont besoin de l'encadrement permanent d'entraîneurs et d'enseignants compétents lorsqu'ils s'engagent dans une activité sportive ou physique, particulièrement lorsqu'ils veulent pratiquer un nouveau sport ou une nouvelle activité. En conséquence, les organismes nationaux de sport (ONS) et les organismes de sport adapté (OSA) doivent continuer de concevoir des outils à intégrer au Programme national de certification des entraîneurs pour prendre en compte l'ensemble des contextes et des secteurs d'activités où évoluent les participants ou athlètes ayant une limitation, que la limitation soit physique, sensorielle ou intellectuelle.

Les entraîneurs ne connaissant pas suffisamment les limitations manquent souvent de confiance dans leur capacité d'aider les participants ou athlètes ayant une limitation. Ces entraîneurs ont donc davantage besoin du soutien des ONS, des OSA et des groupes de personnes ayant une limitation pour acquérir les connaissances, les habiletés et les techniques ainsi que la confiance nécessaires pour travailler de façon efficace avec les personnes ayant une limitation.

Par ailleurs, il faut savoir que si certains participants ou athlètes ayant une limitation gagnent à être dirigés vers des programmes de sport ou d'activité spécifiquement conçus pour leur limitation, nombre de personnes ayant une limitation vivent dans des régions éloignées du Canada où l'accès à de tels programmes est très limité, voire impossible. Les entraîneurs de ces régions occupent une position de première ligne dans l'offre de programmes de sport et de loisirs à TOUTES les personnes de leurs collectivités, y compris celles qui ont une limitation. Ces entraîneurs appelés à travailler avec des personnes ayant une limitation doivent, à tout le moins, disposer d'outils appropriés qui les aident à entraîner ces personnes.

Les entraîneurs et les enseignants qui travaillent avec des participants des stades « Enfant actif », « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner » doivent posséder de bonnes connaissances et techniques d'intervention pour initier les personnes ayant une limitation à la pratique du sport et de l'activité physique. Ils doivent avoir une attitude positive à l'égard des personnes ayant une limitation et posséder des habiletés comme instructeur et dans les relations interpersonnelles. Ils doivent être capables de créer un environnement propice à l'apprentissage, être conscient des différents styles d'apprentissage et d'adapter l'équipement, les habiletés et les règlements pour amener les personnes ayant une limitation à s'investir dans le sport et l'activité physique.

Aux stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », les entraîneurs d'athlètes ayant une limitation doivent être des spécialistes favorisant le développement des athlètes et avoir une connaissance approfondie des façons d'adapter les activités en fonction du développement des habiletés et du développement physiologique et bien connaître les règlements et les classifications divisions des sports adaptés. Ils doivent être prêts à aider les athlètes à trouver les sports dans lesquels ils pourraient exceller et être capables, grâce à leur connaissance des caractéristiques de la limitation et des techniques propres au sport pratiqué, de reconnaître les forces et les aptitudes dominantes. Dans certains contextes, il est important que les entraîneurs sachent comment adapter à l'athlète ayant une limitation l'équipement utilisé pour la pratique du sport choisi.

Les entraîneurs qui travaillent auprès d'athlètes ayant une limitation dans un contexte de sport de haut niveau doivent connaître les exigences techniques et habiletés propres au sport à ce niveau élevé. Là encore, ils doivent avoir une connaissance approfondie des caractéristiques de la limitation relativement à l'activité pratiquée et à l'interface avec l'équipement spécialisé, au besoin.

⁶ Voir *Entraînement des athlètes ayant une limitation*, publication de l'Association canadienne des entraîneurs, www.coach.ca.

Un réseau adéquat de compétitions

Les compétitions pour les athlètes ayant une limitation doivent avoir pour fondement les besoins à long terme des participants, et non s'articuler autour des structures habituelles des compétitions et des besoins des organisateurs. Lors des compétitions, il faut s'assurer que les athlètes ont accès à un personnel de soutien compétent, comme des officiels, des spécialistes de la classification, des guides pour les athlètes aveugles ou ayant une limitation visuelle de même que des interprètes gestuels, de manière à tenir des compétitions justes et équitables, appropriées et bien organisées. Il faut aussi veiller à ce que les compétitions soient structurées de manière à éviter l'annulation d'épreuves ou l'élimination de classifications/divisions lors de certaines épreuves.

Il importe aussi que les compétitions se tiennent à une échelle géographique appropriée, compte tenu du stade du DLT où se trouvent les athlètes. Ainsi, un championnat national n'est pas vraiment indiqué ou utile pour répondre aux besoins de développement des athlètes qui évoluent au stade « Apprendre à s'entraîner ». La tenue de compétitions appropriées nécessite la présence d'organismes solides aux échelons local, régional, provincial, national et international.

Les compétitions locales

Au stade « Enfant actif », il n'est pas recommandé de tenir des compétitions; l'accent doit être mis sur des programmes amusants qui favorisent la participation et l'acquisition des habiletés motrices de base qui sont le fondement de la littératie physique. Dans certains cas, selon le niveau et la nature de la limitation, l'accent peut être simplement mis sur l'acquisition d'habiletés de base et la découverte de soi par le mouvement.

Au stade « S'amuser grâce au sport », si des compétitions sont tenues, elles doivent permettre aux participants de s'amuser; il doit s'agir d'épreuves locales qui ont pour objet d'initier les athlètes à une variété de sports et qui n'accordent aucune importance aux résultats. Les organisateurs doivent s'assurer qu'il y a un nombre suffisant de participants dans chaque classification division pour que les épreuves aient lieu. S'il n'est pas possible de réunir assez de participants, les organismes de sport doivent faire preuve d'imagination et faire en sorte que les jeunes puissent participer à des jeux adaptés à leur âge, à leurs compétences et à leur condition physique.



Photo gracieuseté de X Games Canada



Les compétitions régionales

Au stade « Apprendre à s'entraîner », il devient possible de prévoir des compétitions régionales. Les organismes de sport doivent veiller au maintien d'un bon ratio entraînement compétition pour les athlètes de ce stade et offrir des conseils sur la façon d'utiliser les compétitions comme outil pour soutenir et renforcer les objectifs d'entraînement. Ces compétitions doivent permettre aux athlètes ayant une limitation de s'entraîner et de participer à des épreuves dans divers sports et activités, et ainsi de trouver l'activité qui leur convient le mieux.

Les compétitions provinciales

Au stade « S'entraîner à s'entraîner », des épreuves provinciales sont un bon moyen d'appuyer le développement des athlètes et elles peuvent donc être intégrées au calendrier des compétitions. Là encore, il faut aider les athlètes à maintenir un ratio entraînement compétition approprié, et les compétitions doivent servir à appuyer et à renforcer les objectifs d'entraînement. Les athlètes doivent toujours avoir la possibilité de faire l'essai d'activités d'entraînement et de compétitions dans différents sports parce qu'ils peuvent encore découvrir un sport ou une activité qui correspond davantage à leurs intérêts ou leurs aptitudes.

Les compétitions nationales

Il est indiqué de tenir des compétitions nationales pour les athlètes du stade « S'entraîner à la compétition ». (Dans le cas des athlètes présentant une limitation intellectuelle, des compétitions nationales peuvent aussi être indiquées pour les athlètes du stade « Apprendre à s'entraîner »). À cet échelon, les compétitions ont pour objectif d'exposer les athlètes à des volumes de plus en plus imposants d'entraînement et à des compétitions de calibre de plus en plus élevé. Les entraîneurs doivent assurer un ratio entraînement compétition approprié et choisir des compétitions qui s'accordent bien avec les objectifs du développement à long terme des athlètes, objectifs incluant la transition éventuelle vers la scène internationale.

Les compétitions internationales

Les compétitions internationales sont indiquées pour les athlètes des stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner ». Le but est de permettre aux athlètes de remporter des médailles et de rayonner au plus haut niveau possible. Quel que soit leur limitation, les athlètes doivent s'entraîner dans le but de maximiser leurs performances pour remporter des médailles et des titres. Pour les aider, les entraîneurs et les partenaires d'entraînement doivent avoir une expérience et une expertise spécialisées, qui leur permettent d'offrir un entraînement de haut niveau taillé sur mesure.

A photograph of Sam Daniels, an alpine skier, working on his ski equipment. He is wearing a black t-shirt with a red and white logo that says "Canadian Sport Centre". He is focused on adjusting a silver ski binding on a black ski. The background is a bright, indoor setting, likely a sports center.

Sam Daniels, ski alpin
Vancouver 2010

Le financement, l'accès, l'équipement et les installations

Le DLT ne va pas sans un financement à long terme constant, et ce financement doit être réparti entre tous les stades du modèle. Le meilleur rendement de l'investissement s'obtient en se concentrant sur les besoins les plus importants de l'athlète à chaque stade de son développement. Ces besoins sont décrits ci-dessous. Dans un même ordre d'idées, les besoins en équipement et en installations sportives des participants ou athlètes varient d'un stade de développement à l'autre, l'accès aux installations et à l'équipement étant particulièrement important aux stades « Enfant actif » et « S'amuser grâce au sport ». L'accès à de l'équipement de pointe conçu pour donner aux athlètes canadiens un léger avantage lors des compétitions internationales est une nécessité de premier ordre pour les athlètes ayant atteint le stade « S'entraîner à gagner ».

À quoi sert le financement?

Le financement est important pour les raisons suivantes :

- pour aider les organismes locaux qui s'intéressent aux stades « Première participation » et « S'amuser grâce au sport » à offrir un éventail d'activités de loisir qui encouragent les jeunes Canadiens et Canadiennes ayant une limitation à faire l'essai de différents sports, à développer leur littératie physique et à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne;
- pour aider les athlètes à bénéficier d'un équipement, d'occasions d'entraînement et de compétition, de services d'entraîneurs à un coût abordable et d'un accès à des installations; au cours des stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », bon nombre d'athlètes se retirent de la compétition faute de fonds et de soutien nécessaire;
- pour assurer le succès des athlètes aux stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », stades où il faut octroyer aux athlètes d'élite et de la relève des brevets appropriés (p. ex., reconnaissance aux fins du Programme d'aide aux athlètes) afin qu'ils puissent se concentrer sur l'entraînement et la compétition, qu'ils bénéficient d'un entraînement et d'un équipement adéquats et qu'ils participent à des compétitions appropriées afin de se tailler une place sur la scène internationale et de monter sur le podium;
- pour faciliter la transition vers le stade « Vie active » des athlètes qui se retirent de la compétition de haut niveau afin qu'ils mènent une vie saine et active et exploitent un large éventail d'activités récréatives, et pour aider les athlètes ayant une limitation à assumer d'autres fonctions dans leur sport.

Pourquoi est-il important d'avoir accès à l'équipement et aux installations?

L'accès à l'équipement et aux installations est important pour les raisons suivantes :

- Si tous les sports nécessitent un équipement, l'accès à un équipement spécialisé est ce qui permet à bon nombre d'athlètes et de participants ayant une limitation de participer au sport.
- L'accès à un équipement abordable, « trouvable », adapté aux besoins des athlètes et des participants de tous les stades est essentiel à l'accroissement des occasions de participation et à l'offre d'expériences sportives de qualité.
- Le recours à des approches innovatrices dans la conception et la mise au point de l'équipement aidera à rendre l'équipement requis pour les participants ayant une limitation plus abordable et – dans le cas des athlètes du stade « S'entraîner à gagner » – à soutenir et à promouvoir la performance.
- Des installations abordables et accessibles permettent aux personnes ayant une limitation de participer au sport, du stade Enfant actif au stade Vie active.
- Les horaires et les programmes des installations sportives – y compris les plages horaires et les coûts – doivent être établis de sorte que les athlètes et participants ayant une limitation puissent s'entraîner et participer au sport à tous les stades.
- L'accès aux installations s'entend également de l'accès au soutien humain et à l'équipement requis pour participer et s'entraîner.
- L'accès aux installations comprend aussi le transport entre le lieu de résidence et les installations des athlètes et des participants ayant une limitation ainsi que de leurs aides et de leur équipement, par l'entremise de services de transport adapté, publics et privés

Les partenaires d'entraînement et de compétition

Pour un développement optimal, les athlètes ayant une limitation fonctionnelle ont besoin de partenaires d'entraînement et de compétition. Si de nombreux athlètes sans limitation aiment s'entraîner avec un partenaire parce qu'ils y trouvent une source de motivation, pour certains athlètes ayant une limitation, la présence d'un partenaire d'entraînement est une condition essentielle à la pratique du sport. Ainsi, les cyclists malvoyants ne peuvent pas s'entraîner ni participer à une course sans la présence d'un pilote voyant, tout comme les athlètes vivant une paralysie cérébrale grave ne peuvent pas s'entraîner au boccia sans un partenaire pour récupérer les boules .

Pour que les athlètes ayant une limitation continuent d'améliorer leur performance sportive, il faut que leurs partenaires d'entraînement et de compétition s'engagent également à fond dans leur sport et qu'ils soient reconnus comme athlètes à part entière. Au fil du temps, il peut arriver qu'un athlète ayant une limitation s'améliore au point où il devient nécessaire de remplacer son partenaire actuel (et parfois de longue date) d'entraînement et de compétition par un nouveau partenaire affichant des capacités athlétiques mieux accordées aux siennes. Un athlète ayant une limitation ne peut pas s'améliorer si ses capacités surpassent largement celles de son partenaire, et il ne doit pas se sentir obligé de rester avec le même partenaire d'entraînement et de compétition s'il estime que ce dernier nuit à son développement.

Le recrutement et l'entraînement de partenaires sans limitation doivent faire partie intégrante de la stratégie de développement du sport des organismes de sport et d'activité physique. De leur côté, les entraîneurs doivent chercher à créer des liens très étroits entre les athlètes ayant une limitation et leurs guides sans limitation et à renforcer ces liens, qui sont nécessaires à la performance des athlètes.

Par-dessus tout, le milieu du sport adapté doit veiller à ce que la performance des athlètes ayant une limitation ne soit jamais compromise par les limites de la performance des guides, pilotes et autres partenaires d'entraînement et de compétition sans limitations.

Mark Breton,
cyclisme contre la montre
en individuel, Beijing 2008

La science du sport

Aux fins de l'amélioration continue, qui est l'un des facteurs clés du DLT, la science du sport peut apporter une contribution considérable grâce aux recherches continues visant à mieux comprendre l'entraînement et le développement des athlètes ayant une limitation. Les découvertes scientifiques aident à mieux cerner les manières de s'entraîner, les exigences associées aux compétitions, les moyens d'accroître l'accès au sport et à l'activité physique, les techniques d'amélioration de la performance et les innovations dans le secteur de l'équipement.

L'apport de la science du sport est nécessaire à tous les stades du développement du participant ou de l'athlète. Aux stades « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner », les spécialistes de la science du sport peuvent grandement contribuer au développement des participants ou athlètes grâce à des recherches sur l'acquisition des habiletés motrices, les conditions favorables à l'apprentissage et l'identification d'activités et de méthodes facilitant le développement des fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice. Dans le cas des enfants et des adultes qui ont une limitation peu connu actuellement, une attention particulière doit être accordée à l'apprentissage des habiletés motrices de base.

Aux stades « Apprendre à s'entraîner », « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », la science du sport peut contribuer au développement des athlètes en perfectionnant les techniques qui améliorent la performance. Pour certains types de limitation, elle permet aussi de mieux comprendre l'individualisation de l'équipement de sport adapté. De plus, elle permet de raffiner la projection des charges d'entraînement sur la base d'évaluations périodiques de l'état physiologique de l'athlète, et d'élaborer des programmes de psychologie sportive adaptés au stade de développement et à la capacité cognitive ou à la limitation. Une attention doit être accordée à l'adaptation au limitation, particulièrement dans le cas des personnes ayant une limitation acquise.

Au stade « S'entraîner à gagner », les athlètes ayant une limitation doivent tirer profit des dernières connaissances en matière de physiologie, de biomécanique, de tests psychologiques de même que de prescription d'entraînement. Les entraîneurs doivent comprendre les données émanant de la science du sport, les mettre à profit, et les spécialistes de la science du sport doivent entreprendre les recherches originales sur les techniques d'amélioration des performances sportives, les méthodes d'entraînement et la conception de l'équipement, afin de donner aux athlètes ayant une limitation un avantage à l'échelle internationale. Comme les différents limitations et leur incidence sur la performance varient, il est souvent difficile de faire des comparaisons : les chercheurs et les entraîneurs doivent donc étudier les progrès individuels en recourant à des protocoles de test et de retest de base pour mieux cerner les repères d'évaluation et améliorer l'entraînement.



Le soutien aux officiels

À chacun des stades du DLT, les athlètes ont besoin d'un soutien adéquat et de bons conseils de la part des officiels. Parmi ceux-ci, on retrouve les officiels spécialisés dans un sport, comme des arbitres, des juges et des officiels techniques; les officiels du sport en général, comme les agents de contrôle antidopage; et les officiels propres au sport adapté, comme les interprètes et les spécialistes de la classification. Les athlètes ayant une limitation fonctionnelle méritent de travailler avec un large éventail d'officiels ayant les connaissances et les compétences requises, selon le stade de développement et le niveau de compétition où ils évoluent.

À cet égard, le milieu du sport a besoin de plans systématiques visant à former des officiels dans les sports pour personnes ayant une limitation fonctionnelle, y compris des officiels de haut niveau. Ainsi, les Canadiens et Canadiennes prenant part à des compétitions aux échelons les plus élevés, connaîtront les règlements et sauront les interpréter.

Dans le travail auprès de jeunes athlètes ayant une limitation, les officiels doivent trouver un équilibre entre la nécessité de répondre aux besoins d'apprentissage des jeunes et la nécessité de leur procurer un environnement de compétition agréable et détendu. Des officiels bien intentionnés peuvent errer en laissant de jeunes athlètes acquérir de mauvaises habitudes qui deviennent difficiles à corriger par la suite. À titre d'exemple, les officiels ne devraient pas se montrer indulgents du seul fait que les athlètes ont une limitation.

Le soutien aux athlètes

À tous les stades de développement, les athlètes doivent avoir accès à des services professionnels de soutien pour la prévention des blessures, la nutrition, la médecine sportive et la réadaptation. Pour un développement optimal, il importe aussi qu'ils aient accès à des services d'orientation, plus particulièrement lorsqu'ils ont à prendre des décisions concernant leurs études, leur vie personnelle et leur carrière.

Pour les jeunes athlètes ayant une limitation, l'identification précoce des habiletés fonctionnelles et des techniques d'adaptation peut être un gage de plaisir dans la pratique sportive et les loisirs et orienter les jeunes vers les sports et les activités qui leur conviennent le mieux.

Les athlètes ayant une limitation physique peuvent avoir besoin d'un équipement spécialisé, comme des fauteuils roulants, des skis adaptés et des membres artificiels, dont l'entretien doit être assuré par des techniciens spécialisés. Les groupes de sport doivent avoir des plans de recrutement et de renouvellement du personnel technique pour assurer le maintien de l'expertise dans ce secteur.

Le soutien pour les activités de la vie quotidienne

Bien que certaines personnes ayant une limitation fonctionnelle soient capables de répondre seules à l'ensemble de leurs besoins quotidiens, d'autres, en particulier celles ayant une limitation grave, peuvent avoir besoin d'aide. L'étendue et le type de soutien varient d'une personne à l'autre et selon le stade de développement.

Aux stades « Enfant actif » et « S'amuser grâce au sport », le soutien pour les activités de la vie quotidienne le plus crucial est celui des parents et des dispensateurs de soins, car ils doivent encourager les enfants ayant une limitation et les autres personnes qui doivent apprendre à vivre avec une limitation à être actifs et à faire l'essai de toute une gamme d'activités sportives et récréatives, de même que les aider à se rendre aux installations sportives et à en revenir ainsi qu'à surmonter les obstacles auxquels elles se heurtent.

Aux stades « Apprendre à s'entraîner », « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », l'un des éléments les plus importants du soutien pour les activités de la vie quotidienne est l'aide accordée pour le transport régulier aux sites d'entraînement et de compétition. À cela s'ajoutent parfois les problèmes associés aux structures de coûts des installations qui imposent des frais d'admission à l'athlète (ce qui est raisonnable) et à son accompagnateur. Le milieu sportif doit veiller, en collaboration avec les dirigeants des installations sportives, à élaborer des politiques sur l'accueil des personnes qui viennent en aide aux athlètes pour les activités de la vie quotidienne et pour l'entraînement.

Aux stades « S'entraîner à gagner » et « S'entraîner à la compétition », l'objectif du soutien pour les activités de la vie quotidienne est de permettre aux athlètes d'élite ayant une limitation de se concentrer sur leur performance sportive plutôt que sur les défis que représentent leurs déplacements pour aller aux installations d'entraînement et de compétition et en revenir, ce qui est d'autant plus important lors de compétitions internationales. Le milieu sportif doit trouver des moyens de réduire les difficultés que doivent surmonter les personnes qui sont responsables à la fois de fournir un soutien pour les activités de la vie quotidienne et d'agir comme partenaire d'entraînement et de compétition ou entraîneur d'un athlète ayant une limitation.

Le développement du talent sportif

Toutes les personnes ayant une limitation fonctionnelle n'ont pas pour objectif de se tailler une place dans le sport de haut niveau et de remporter des médailles. Bon nombre d'entre elles cherchent simplement à s'amuser en étant actives, à avoir une vie sociale ou à améliorer leur état de santé. Chaque personne a sa propre définition de ce qui représente « son meilleur résultat personnel ». Néanmoins, pour celles qui souhaitent s'investir dans la compétition, un système logique de développement du talent sportif est un outil qui peut les aider à franchir les étapes menant au sport de haut niveau.

Au pays, le bassin des athlètes ayant une limitation de haut niveau est relativement petit, et le Canada ne peut pas se permettre de gaspiller des talents. Pour les athlètes ayant une limitation comme pour ceux qui n'ont pas de limitation, le développement du talent commence par la maîtrise des fondements du mouvement et leur mise en pratique dans divers sports et activités physiques.

Il s'agit là du fondement de la littératie physique. Le développement de ce savoir faire est important pour tous les enfants, mais c'est particulièrement crucial pour les enfants ayant une limitation, car la littératie physique a une incidence positive non seulement sur les performances sportives futures d'un athlète, mais aussi sur la capacité de la personne de vivre sa vie de la façon la plus autonome possible.

On peut orienter les athlètes ayant une limitation qui ne progressent pas dans un sport vers un autre sport qui leur convient mieux. Il est dans l'intérêt de l'athlète et du sport de faire en sorte que tous les athlètes potentiels restent dans le bassin de talents et que chaque athlète puisse s'épanouir dans le sport qui lui convient.

De cette manière, on peut développer le talent ou « dépister » les athlètes prometteurs en veillant à ce que toutes les personnes ayant une limitation aient la possibilité de faire l'essai de nombreux sports et de déterminer dans quel sport elles souhaitent s'investir jusqu'au plus haut niveau possible. En revanche, le système de développement du talent ne devrait pas rétrécir l'éventail des options possibles trop rapidement en orientant des personnes à un stade trop précoce vers les sports qui semblent leur convenir le mieux au départ en fonction de leur taille et de leur morphologie, de leurs habiletés initiales ou de leur physiologie.





Les prochaines étapes

La mise en œuvre systématique du modèle DLT est vitale pour que le Canada conserve son statut de chef de file sur la scène des compétitions internationales pour les athlètes ayant une limitation fonctionnelle et que les participants ou athlètes aient plus d'occasions de développement, indépendamment de leur niveau d'intérêt pour le sport et l'activité physique. Les ONS, tant ceux qui ont intégré le sport adapté à leur mandat que ceux qui régissent des sports pratiqués uniquement par des personnes ayant une limitation, doivent concevoir des plans détaillés pour mettre en œuvre des programmes du DLT efficaces, comme le font les OSA qui s'occupent d'un type de limitation en particulier. Beaucoup de progrès a été fait dans l'élaboration de programmes du DLT dans ces secteurs, mais les efforts doivent se poursuivre, car des améliorations s'imposent.

Le DLT visant la poursuite de l'excellence sportive et la santé à long terme des Canadiens et Canadiennes ayant une limitation ne sera pas le fruit du hasard. Il ne sera possible que grâce aux efforts concertés de tous les partenaires du système sportif canadien.

Devenir champion n'est pas une question de chance.



Earle Connor, athlétisme
Beijing 2008



Billy Bridges,
hockey sur luge
Vancouver 2010

Pour en savoir Plus

Le Canada compte de nombreux organismes nationaux de sport (ONS), organismes de services multisports (OSM) et organismes de sport adapté (OSA) qui conçoivent et offrent des programmes de sport et d'activité physique pour des groupes particuliers de personnes ayant une limitation fonctionnelle. La liste qui suit n'est pas exhaustive; pour de plus amples renseignements sur ces organismes, n'hésitez pas à consulter leur site Web : www.sportpoulavie.ca

Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant une limitation

www.ala.ca

L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant une limitation (l'Alliance) encourage, soutient et facilite la participation des Canadiens et Canadiennes ayant une limitation à une vie active et saine. L'Alliance assure à l'échelle nationale une direction concertée, un soutien, des encouragements, la promotion et la diffusion d'informations à l'appui de possibilités de vie saine et active à l'intention des Canadiens et Canadiennes de tous les niveaux d'adresse, et ce, dans tous les milieux et contextes.

Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux

www.ccpa.ca

L'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux (ACSPC) est un organisme national axé sur les athlètes et qui assure la régulation de la pratique sportive pour les personnes ayant la paralysie cérébrale ou d'autres limitations connexes.

Association canadienne des entraîneurs

www.coach.ca

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) est un organisme sans but lucratif, qui a pour mission de veiller à ce que l'entraînement, la formation des leaders sportifs, la prestation des services et les efforts de promotion soient conformes à l'éthique.

Association canadienne des sports en fauteuil roulant

www.cwsa.ca

L'Association canadienne des sports en fauteuil roulant (ACFSR) est un organisme national qui représente les athlètes en fauteuil roulant. L'ACFSR a pour mission de promouvoir l'excellence et les occasions de pratique sportive pour les Canadiens et Canadiennes en fauteuil roulant.



Association canadienne des sports pour amputés

www.canadianamputeesports.ca (en anglais seulement)

L'Association canadienne des sports pour amputés (ACSA) offre de l'information et un soutien aux amputés, aux autres athlètes et aux athlètes potentiels concernant toute une gamme d'activités sportives et récréatives, notamment le hockey, le golf, la dynamophilie et le boulingrin. L'ACSA offre aussi un soutien pour les compétitions et un soutien technique aux athlètes, de concert avec les associations provinciales et nationales de sport en place.

Association des sports des sourds du Canada

www.assc-cdsa.com

L'Association des sports des sourds du Canada (ASSC) est un organisme pancanadien à but non lucratif qui vise à soutenir le développement de la pratique sportive au sein de la communauté sourde, afin d'assurer une représentation canadienne de qualité aux Sourdlympiques, aux Jeux panaméricains des sourds et à divers Championnats du monde pour les sourds.

Comité paralympique canadien

www.paralympique.ca

Le Comité paralympique canadien (CPC) a pour mission de diriger la mise en place d'un système sportif paralympique durable au Canada pour permettre aux athlètes canadiens d'atteindre le podium aux Jeux paralympiques.

Olympiques spéciaux Canada

www.specialolympics.ca

Olympiques spéciaux Canada est un organisme national sans but lucratif ancré dans les collectivités qui offre des occasions d'entraînement et de compétition à plus de 32 000 Canadiens et Canadiennes ayant une limitation intellectuelle.

Sport Canada

www.pch.gc.ca/sportcanada

Sport Canada est l'organisme du gouvernement fédéral qui s'emploie à aider les Canadiens et Canadiennes à faire du sport et à y exceller. Il y parvient en rehaussant la capacité et la coordination du système sportif, en favorisant la pratique du sport et en donnant aux Canadiens et Canadiennes qui ont le talent et la détermination nécessaires la possibilité d'exceller dans le sport international.

Association canadienne des sports pour aveugles

www.sportsaveuglescanada.ca

Sports Aveugles Canada (SAC) est l'organisme national de régie du sport de goalball reconnu, respecté, responsable et valorisé, et le porte-parole compétent des personnes aveugles ou malvoyantes dans le système sportif canadien.

Remerciements

Auteurs

Colin Higgs, Ph. D., Université Memorial de Terre-Neuve

Mary Bluehardt, Ph. D., Université de l'Institut de technologie de l'Ontario

Istvan Balyi, M.A., Centre canadien multisport, PacificSport

Richard Way, MBA, Centre canadien multisport, PacificSport

Paul Jurbala, M.Sc., Communityactive

David Legg, Ph. D., Université Mount Royal

Éditeurs

Jim Grove (2e édition)

Sheila Robertson, Robertson Communications (1re édition)

Conception

Centre canadien multisports - Pacifique

Publié par les Centres canadiens multisports



Les Centres canadiens multisports remercient les nombreuses personnes des différents organismes de sport adapté s'occupant du sport pour les personnes ayant une limitation motrice, sensorielle ou intellectuelle, qui ont revu et commenté les ébauches de la deuxième édition.

Les Centres canadiens multisports remercient également le Comité paralympique canadien, Olympiques spéciaux Canada et ParaSport Ontario qui leur ont accordé l'autorisation de reproduire dans cette publication des photos de grands athlètes du passé, du présent et de l'avenir.

Tous droits réservés. Cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis à des fins commerciales sans l'autorisation écrite des auteurs et du Centre canadien multisport de Vancouver. Cette réserve englobe tout moyen mécanique ou électronique, toute photocopie ou tout accès à un système d'entreposage d'information.

Développement à long terme – Le sport c'est pour la vie.

ISBN 0-9738274-2-4

Références

Association des entraîneurs du Canada. Entraîner des athlètes ayant une limitation, Ottawa, Association canadienne des entraîneurs, 2005.

Buchanan, C. R. « Abnormalities of growth and development in puberty », *Journal of the Royal College of Physicians of London*, vol. 34, no 2 (2000).

Centres canadiens multisports. *Le sport c'est pour la vie*, Vancouver, Centre canadien multisport, 2005.

Hezkaih, A. « Adapted physical activities for the intellectually challenged adolescent: Psychomotor characteristics and implications for programming and motor intervention », *International Journal of Adolescent Medicine Health*, vol. 17, no 1 (2005), p. 33-47.

National Consortium on Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities.
En ligne : www.ncpad.org.

Olympiques spéciaux Canada. *Développement à long terme de l'athlète pour les athlètes ayant une limitation intellectuelle*, Toronto, Olympiques spéciaux Canada, 2007.

Organisation des Nations Unies. *Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées*, 2008. En ligne : www.francofonie.org/IMG/pdf/CONVENTION_RELATIVE_AUX_DROITS_handicapes.pdf.

Rapport du Groupe de travail du ministre d'État (Sports) sur le sport pour les personnes handicapées (juillet 2004).

Sherrill, C. *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Cross disciplinary and Lifespan*, Boston, McGraw-Hill Higher Education, 1998.

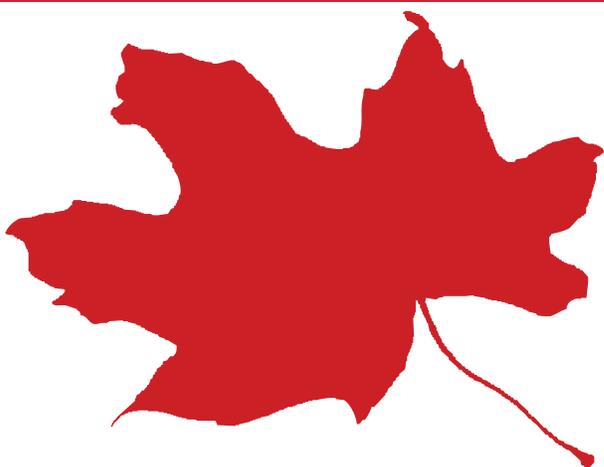
Statistique Canada. *L'Enquête sur la participation et les limitations d'activités 2006 : Tableaux*. Ottawa, Statistique Canada, 2007.

THENAPA (Thematic Network of Adapted Physical Activity)
En ligne : www.Kuleuven.ac.be/thenapa/adapt.htm

Paul Gauthier, Boccia
Beijing 2008



Vivianne Forrest et Lindsay Debou,
ski Alpin
Vancouver 2010



Nous reconnaissons l'appui financier du
gouvernement du Canada par le biais de
Sport Canada, qui relève de Patrimoine canadien.

Canada 