

Le Manuel du sport en fauteuil roulant électrique

Un guide pour lancer ou améliorer des programmes de sport en fauteuil roulant électrique

Inspiré des plus récentes recherches sur l'accessibilité dans le sport.

Conçu avec la contribution d'athlètes et de leaders de sports en fauteuil roulant électrique.



Un projet collaboratif entre PowerHockey Canada, le Steadward Centre for Personal & Physical Achievement, le Projet Canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap 2.0

Table des Matières

Préface	3
Partie 1 : Introduction	7
Pourquoi ce Manuel existe-t-il ?.....	7
À qui s'adresse le Manuel ?.....	7
Qu'est-ce que le sport en fauteuil roulant électrique ?.....	8
Qu'est-ce que le cadre Devenir para-prêt ?.....	12
Partie 2 : Devenir para-prêt – Perspective	15
Philosophie : Comprendre le handicap, le sport et la société	16
Personnes : Inclure et responsabiliser les personnes concernées	20
Politique : Intégrer l'inclusion dès le départ	22
Partie 3 : Devenir para-prêt – Planification	23
À propos du plan pour développer une participation de qualité	24
Comment favoriser des expériences et une participation de qualité	25
Place	29
Promotion.....	30
Partenariats	31
Prix	32
Parcours	33
Partie 4 : Devenir para-prêt – Programmes	34
Préférences	35
Participation	36
Pratique et pédagogie	41
Un « P » en plus : la PUISSANCE du fauteuil roulant électrique	43
Partie 5 : Pleins feux sur les sports en fauteuil roulant électrique	50
Hockey en fauteuil roulant électrique	50
Soccer en fauteuil roulant électrique	53
Boccia	55
Autres sports	58
Annexe 1 : Descriptions d'images.....	59
Annexe 2 : Ressources	60

Préface

Aperçu

Le Manuel du sport en fauteuil roulant électrique est un guide conçu pour aider à mettre sur pied ou à améliorer des programmes de sport en fauteuil roulant électrique. Il s'appuie sur les recherches les plus récentes concernant le sport accessible et a été élaboré avec la contribution d'athlètes en fauteuil roulant électrique et de dirigeants sportifs.

Les données de recherche ayant servi de fondement à ce Manuel seront présentées dans un prochain article scientifique :

Lawson, J. A., Leavitt, T. C., Herbison, J., Desaulniers, P., Hines, M., Jain, S., & Latimer-Cheung, A. E., (in press). *"We're all in this together. We're a real team." Perceptions of powerchair sport in Canada*. Journal of Applied Sport Psychology.

Le Manuel est structuré selon la ressource suivante du Steadward Centre for Personal & Physical Achievement (2021). *Devenir para-prêt*. Retrouvez cette ressource sur le [site web du Steadward Centre](#).

Financements

Ce travail a été rendu possible grâce à la Fondation Trillium de l'Ontario, au nom de l'Ontario Parasport Collective, ainsi qu'à Mitacs Accelerate. Les organismes de financement n'ont exercé aucune influence sur le contenu du Manuel. Ce projet a également été soutenu par des subventions de partenariat du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (numéros de subvention 895-2013-1021 et 895-2023-1021) dans le cadre du Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (www.cdpp2.ca).

Citation

PowerHockey Canada, le Steadward Centre for Personal & Physical Achievement et le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap 2.0. (2025). *Le Manuel du sport en fauteuil roulant électrique*. Université Queen's, Kingston (ON).

Site web

Cette ressource est disponible en ligne aux adresses suivantes:
www.cdpp2.ca et www.powerhockeycanada.com

Crédits photo

Crédits photos : Matt Murnaghan (p15 (image en haut), p21 et p56).

Auteur·ices

Le *Manuel du sport en fauteuil roulant électrique* a été rédigé par Jenny Davey, MA, et Meghan Hines, présidente de PowerHockey Canada.

Remerciements

Nous remercions chaleureusement PowerHockey Canada ainsi que les nombreux athlètes, familles et dirigeant·es de sports qui ont partagé leurs points de vue.

Geneva Coulter, du Steadward Centre for Personal & Physical Achievement, et la Dre Amy Latimer-Cheung, de l'Université Queen's, ont révisé les versions préliminaires. Mitch Profeit a contribué à la rédaction du contenu du Manuel. Le Dr Jordan Herbison a dirigé les recherches ayant servi de base à l'élaboration du Manuel. Ce dernier représente l'un des nombreux legs que Paul Desaulniers a laissés au sport du hockey en fauteuil roulant électrique.

Conception du document

Ce document a été conçu pour être accessible et pour répondre à une variété de besoins et de préférences par Dr Aaron Gabriel. Pour plus d'informations, ou pour prendre contact avec lui : a.g.hughes@icloud.com.

Date de publication

Juin 2025 – version 1.0

Renseignements

www.powerhockeycanada.com/en/contact-us/

www.cdpp2.ca/contact/

Une note sur la langue

Puisque le langage autour du handicap est profondément personnel, nuancé et en constante évolution, nous utiliserons de manière interchangeable les termes basés sur la personne (par exemple : athlète ayant un handicap, personnes ayant un handicap) et ceux basés sur l'identité (par exemple : personne en situation de handicap). Dans le même esprit, les expressions « personnes qui ne sont pas en situation de handicap » ou « sans handicap » seront privilégiées par rapport à « valide ». Un éventail de termes sera employé pour désigner le sport (parasport, sport en fauteuil roulant, sport adapté) ainsi que les personnes qui y participent (athlète, paralympien·ne, participant·e au parasport, athlète en fauteuil roulant électrique).

Les mots « athlète » et « participant·e » seront utilisés de façon interchangeable, dans l'espoir que toute personne prenant part à un sport en fauteuil roulant y trouve le niveau de plaisir et de compétition qui lui convient.

Les expressions « classification », « déficience/déficience admissible » et « athlètes ayant de grands besoins de soutien » sont des termes utilisés et reconnus par le Comité international paralympique (CIP), principalement dans le cadre de la classification des athlètes en vue des compétitions internationales, mais ils peuvent également s'appliquer à d'autres niveaux de compétition. Ils seront utilisés ici dans ces contextes précis.

Consultez le [site web du Comité International Paralympique](#) pour en savoir plus (en anglais).

Le langage inclusif et le genre grammatical

La plupart de ce document n'a pas été rédigée en un français inclusif des femmes et des minorités de genre. Nous nous excusons pour cela, et nous tenons à signaler que nous réfléchissons activement à une politique et une approche qui nous permettra de produire des ressources plus inclusives à l'avenir.

Comment le Manuel a-t-il été élaboré ?

Les auteur·es de ce Manuel ont consulté divers membres de la communauté, des athlètes de parasports et des responsables de programmes de partout au Canada, lors de deux rencontres de groupes de travail visant à recueillir leurs commentaires et recommandations. Des sondages ont aussi été menés auprès d'athlètes actuels en fauteuil roulant électrique, d'athlètes potentiel·les (personnes admissibles ne pratiquant pas encore ce sport), de membres de leur famille, ainsi que d'organismes sportifs et de gestionnaires d'installations intéressés par la mise en place de programmes de sport en fauteuil roulant électrique. Des entrevues individuelles ont également été réalisées auprès d'athlète actuel·les et potentiel·les.

En parallèle, les auteur·es ont analysé les recherches récentes sur le sport adapté en général, et plus spécifiquement sur le sport en fauteuil roulant électrique, afin de s'appuyer sur les données les plus à jour dans la littérature académique. Les recommandations formulées dans ce Manuel s'appuient sur les meilleures pratiques actuelles et visent à servir de point de départ pour la mise en place de votre programme communautaire.



Partie 1 : Introduction

Pourquoi ce Manuel existe-t-il ?

Si vous consultez ce Manuel, félicitations ! Vous avez franchi une étape importante vers la création d'occasions sportives inclusives pour une grande diversité d'athlètes et de participants. Nous espérons que ce Manuel vous sera utile pour développer et mettre en œuvre un programme communautaire de sport en fauteuil roulant.

Le Manuel a pour but de vous fournir :

- Une vue d'ensemble du sport en fauteuil roulant électrique (SFRE).
- Une réflexion sur le handicap : le langage, les concepts clés et les façons de créer des environnements inclusifs.
- Un survol de deux cadres théoriques fondés sur la recherche, utiles pour concevoir un programme de sport en fauteuil roulant.
- Des principes de base pour vous orienter dans votre parcours dans le monde du sport en fauteuil roulant et dans le soutien aux athlètes en situation de handicap.
- Des conseils pratiques pour démarrer ou améliorer un programme de sport en fauteuil roulant électrique.
- Des idées pour favoriser des environnements sportifs inclusifs.
- Des renseignements sur trois (3) sports en fauteuil roulant : le hockey en fauteuil roulant électrique, le soccer en fauteuil roulant et le boccia.
- Des références et ressources pour approfondir les sujets qui vous intéressent.

À qui s'adresse le Manuel ?

Nous espérons que ce Manuel sera une ressource utile pour divers publics. Vous y trouverez de l'information qui pourrait vous être particulièrement pertinente si vous êtes :

- Quelqu'un qui souhaite lancer un nouveau programme de SFRE.
- Un bénévole qui s'apprête à s'impliquer dans un programme de SFRE et qui aimeraît s'informer un peu avant de commencer.

- Un participant à un sport en fauteuil roulant électrique qui souhaite découvrir d'autres sports de ce type et/ou contribuer au développement de son propre programme.
- Un parent ou un proche soutien d'un athlète en fauteuil roulant électrique qui souhaite en apprendre davantage sur la conception d'un programme de SFRE.

Qu'est-ce que le sport en fauteuil roulant électrique ?

Vue d'ensemble

Les sports en fauteuil roulant électrique, ou SFRE, désignent un ensemble de disciplines parasportives spécifiquement adaptées aux participants ou athlètes ayant des besoins de soutien élevés, et sont généralement pratiqués à l'aide de fauteuils roulants électriques. Les athlètes de SFRE peuvent utiliser un fauteuil roulant électrique comme aide à la mobilité dans leur vie quotidienne, ainsi que sur le terrain de jeu, ou encore utiliser un fauteuil manuel au quotidien et passer à un fauteuil roulant électrique pour la pratique sportive. Vous découvrirez certains de ces sports dans la [Section 5](#).

Le fait que les participants utilisent habituellement un fauteuil roulant électrique pendant le jeu distingue les sports en fauteuil roulant électrique d'autres disciplines dans lesquelles les athlètes se déplacent en fauteuil dans la vie quotidienne, mais ne l'utilisent pas durant l'activité (comme la natation ou la voile).

Les fauteuils roulants électriques rendent le sport accessible aux athlètes présentant des handicaps physiques plus importants et éliminent les différences de performance habituellement associées au genre et à l'âge. Grâce à ces caractéristiques uniques, les sports en fauteuil roulant électrique sont considérés comme l'un des sports les plus inclusifs, car ils permettent à des athlètes de différentes capacités, tranches d'âge et genres de concourir ensemble au sein d'une même équipe ou les uns contre les autres de manière équitable.

Au Canada, les sports en fauteuil roulant électrique les plus populaires sont le hockey en fauteuil roulant électrique, le soccer en fauteuil roulant électrique et le boccia. Chaque sport sera abordé plus en détail dans la section 5.

Avantages des sports en fauteuil roulant électrique

La pratique d'un sport offre souvent des avantages physiques, psychologiques et sociaux aux participants, créant ainsi un espace d'habilitation personnelle. Une étude a montré que le sport en fauteuil roulant électrique constituait un excellent exercice, permettant d'améliorer les performances dans les activités quotidiennes. Certains athlètes en fauteuil roulant électrique ont exprimé leur grande satisfaction d'avoir participé à des compétitions sportives et ont souligné que cette expérience leur avait donné l'opportunité d'être plus indépendants.

De plus, les participants au SFRE témoignent de la création de liens d'amitié et du renforcement des compétences en communication grâce à la pratique du sport. Parmi les autres avantages notables, on peut citer ce qui suit :

- Mentorat : Les joueurs n'acquièrent pas seulement des compétences sportives les uns des autres, mais aussi des compétences de vie et des connaissances sur la vie avec un handicap. Les athlètes en fauteuil roulant électrique entrent en contact et échangent des conseils sur le sport, ainsi que des expériences concernant les soins auxiliaires, les options de financement, les voyages avec un handicap et l'éducation.
- Les parents observent les joueurs plus âgés et imaginent ce qu'il est possible d'accomplir ou comment soutenir leur enfant en situation de handicap.
- Croissance et évolution dans le sport : De nombreux sports en fauteuil roulant électrique offrent des options d'équipement et des règles qui soutiennent les athlètes dont les handicaps évoluent. Par exemple, les joueurs de hockey en fauteuil roulant électrique peuvent changer de crosse, ou les joueurs de boccia peuvent passer d'un lancer manuel à l'utilisation d'une rampe.
- Le large éventail d'âges et le fait que le sport se pratique en fauteuil roulant électrique signifient que les athlètes ne quittent pas nécessairement ce sport aussi tôt qu'ils le feraient dans d'autres sports.

Lorsque j'ai commencé, je voulais simplement jouer. Je voulais faire quelque chose, car il n'y avait pas beaucoup d'activités pour quelqu'un de mon niveau. Mais au fur et à mesure que je jouais, cela est devenu bien plus une question de rencontres, d'amitiés et de groupe de pairs que de simple jeu.

- Participant au SFRE

Comprendre les obstacles

De nombreux facteurs peuvent empêcher les gens de participer à un sport ou à une activité physique. Souvent appelés « barrières », ces obstacles peuvent être spécifiques aux personnes en situation de handicap par rapport aux personnes sans handicap.

Les obstacles peuvent aller de facteurs très personnels au niveau individuel – comme la motivation d'une personne à jouer et le soutien familial ou social dont elle bénéficie – à des éléments plus structurels, tels que l'accessibilité des installations, la disponibilité de l'équipement, les coûts des programmes, les décisions politiques, et même le climat. Des difficultés dans l'un ou l'autre de ces domaines, comme des frais de programme élevés, un équipement inadapté ou des installations inaccessibles, peuvent entraîner des expériences négatives ou décourager les gens d'essayer le sport.

Trouver des éléments facilitateurs

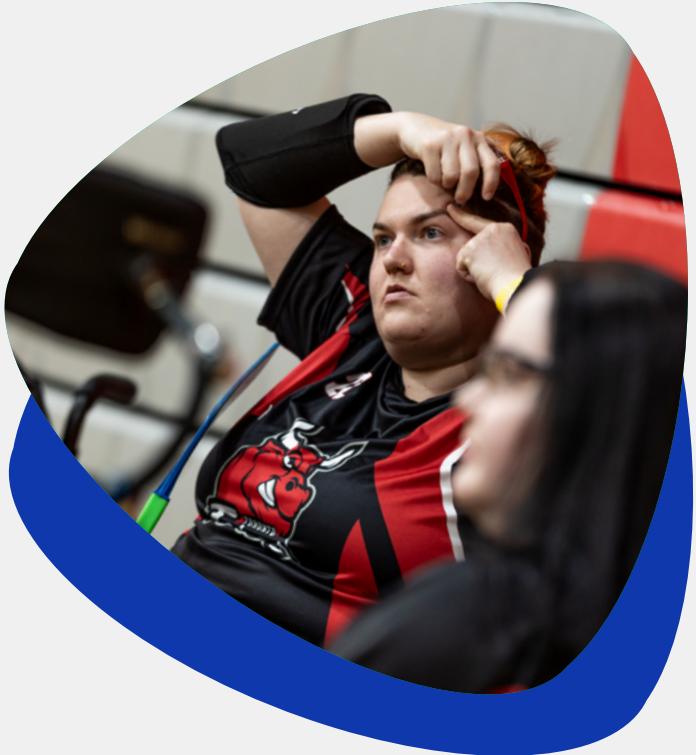
À l'inverse, chacun de ces éléments peut également jouer un rôle positif dans le parcours d'une personne vers le sport. Par exemple, imaginez un programme dont les frais d'inscription sont abordables, l'équipement bien entretenu et sécurisé, et les installations accessibles et inclusives. Ces facteurs bénéfiques, souvent appelés « éléments facilitateurs », sont les éléments dont nous voulons nous assurer qu'ils sont en place pour aider les athlètes en situation de handicap à accéder à des expériences sportives et physiques sûres, agréables et de qualité.

Tout au long de ce Manuel, nous vous fournirons des informations, des méthodes et des ressources pour vous aider à réduire les obstacles potentiels et à soutenir les éléments facilitateurs utiles, afin que votre programme devienne un environnement positif pour les participants de SFRE. Nous utiliserons deux cadres principaux pour orienter votre apprentissage.

Le premier, **Devenir para-prêt**, fournira des principes généraux ainsi que des idées et des actions à prendre en compte lors de la planification de votre programme. Nous examinerons d'abord ce cadre, dont les concepts guideront le reste du Manuel.

Le deuxième document d'orientation est le **Plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap**. Nous l'étudierons dans la [section 4](#), lorsque nous aborderons plus en détail la question de la participation.

Consultez [Devenir para-prêt](#). Vous pouvez aussi lire le [Plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap](#).



Qu'est-ce que le cadre Devenir para-prêt ?

Le cadre Devenir para-prêt a été élaboré par le Steadward Centre de l'Université de l'Alberta. Il s'agit d'un guide pratique destiné aux entraîneurs et aux responsables de programmes sportifs pour les aider à développer les compétences, les connaissances et la confiance nécessaires afin d'offrir des expériences sportives inclusives et enrichissantes. À l'origine, ce cadre a été conçu pour les programmes d'athlétisme, où le préfixe « para » est souvent utilisé. Cela dit, les principes et conseils proposés peuvent s'appliquer à une vaste gamme de programmes de sport inclusif ou adapté — alors ne vous inquiétez pas si vous utilisez une terminologie différente dans votre milieu.

Le cadre Devenir para-prêt repose sur cinq (5) grands principes. Comme le mentionne le document, « les cinq principes de Devenir para-prêt ont été créés pour aider toutes les parties prenantes de l'écosystème sportif — dirigeants, clubs, entraîneurs, parents, athlètes — à réfléchir à la manière dont ils peuvent, collectivement, offrir des expériences sportives de qualité, sûres et accessibles à tous les athlètes en situation de handicap ».

Vous pouvez utiliser ces principes comme point de départ lorsque vous planifiez un programme de sport en fauteuil roulant électrique, ou encore pour faire un bilan de votre programme actuel afin de voir s'il répond bien aux objectifs que vous et vos participants souhaitez atteindre.

Vue d'ensemble des principes du cadre Devenir para-prêt

1

Être proactif

- Planifiez l'inclusion dès le départ. Prenez l'initiative d'améliorer l'inclusion de votre programme et d'anticiper les besoins des autres.
- Veillez à ce que tout le monde bénéficie d'une approche inclusive.

2

Inclure les voix et les choix des personnes en situation de handicap

- Mettez la communauté des personnes en situation de handicap au cœur de la création des programmes.
- Invitez des personnes ayant une expérience vécue à chaque étape de la conception et de la mise en œuvre de vos initiatives.

3

Être réfléchi et déterminé dans ses actions

- Vous avez le pouvoir de faire une différence — mais ça prend du temps et de l'engagement pour améliorer l'inclusion.
- Vos attitudes et comportements influencent directement l'inclusion dans votre environnement.

4

Reconnaître que le handicap est une facette de l'identité

- N'oubliez pas l'intersectionnalité : chaque personne a une histoire unique, façonnée par des contextes, des expériences de vie et des perspectives multiples.

5

Comprendre que le handicap est une construction sociale et que la déficience se vit sur un continuum

- Deux personnes avec une même déficience peuvent la vivre de manière complètement différente.
- Le handicap est le fruit de perceptions sociales et peut varier selon les interprétations sociales, culturelles et individuelles.

Je pense que dans le domaine du sport en fauteuil roulant électrique, nous avons la capacité de repenser ce que sont le sport et la compétition.

- Athlète de SFRE



Devenir para-prêt – Comprendre comment se préparer au para

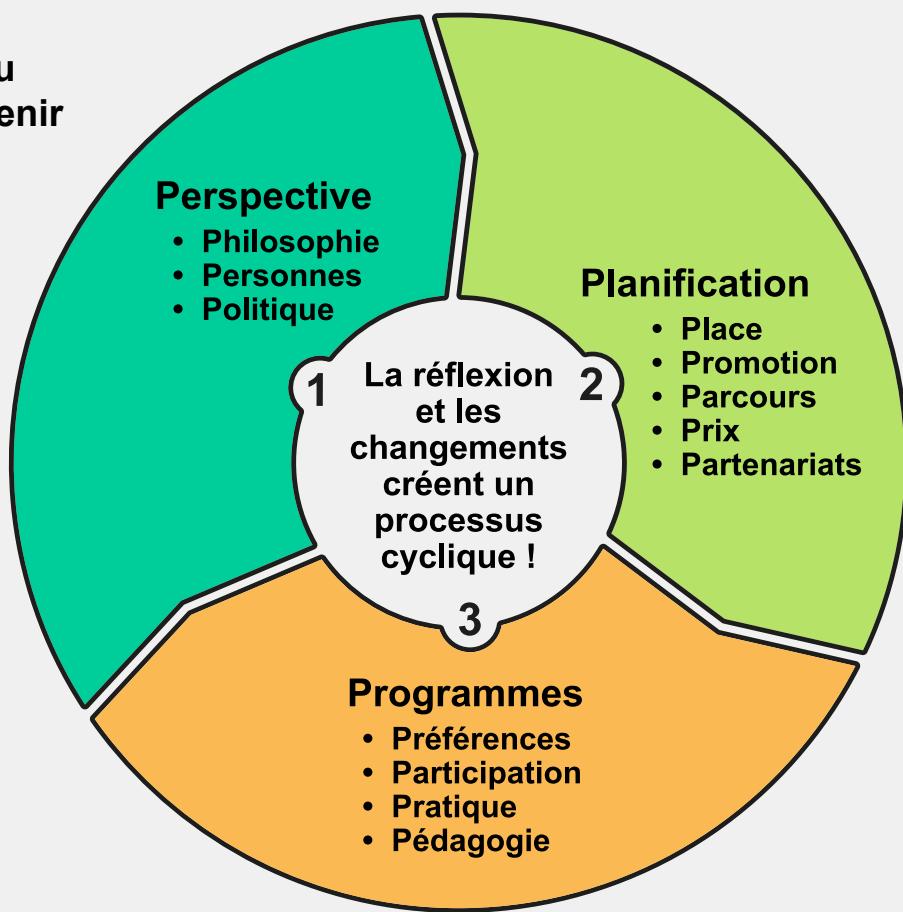
Une fois que vous avez bien saisi les cinq principes fondamentaux du cadre, vous pouvez passer à l'étape suivante : les « P » de la préparation au para. Ce concept repose sur trois grandes catégories principales, toutes axées sur la lettre P, d'où son surnom.

Perspective

Planification

Programmes

Image 1.
Schéma du cadre Devenir para-prêt.

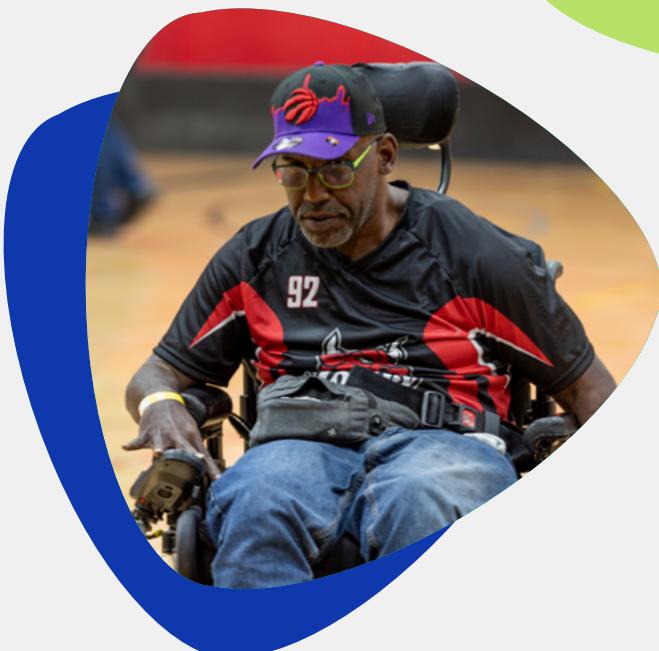


[Trouvez une description longue de l'Image 1 dans l'Annexe 1.](#)

Chacune de ces grandes catégories comporte plusieurs sous-catégories ou concepts. Ces 12 « P » supplémentaires vous donneront des idées de décisions à prendre, de processus à mettre en œuvre ou de concepts à tester dans votre programme. Vous pouvez parcourir ces idées dans n'importe quel ordre, mais elles seront présentées dans un ordre qui peut sembler logique d'un point de vue chronologique. En outre, l'un des objectifs du cadre Devenir para-prêt est d'amener à réfléchir constamment à votre programme et à revisiter les concepts, afin d'évoluer et de changer de manière continue dans le cadre d'un processus cyclique.

Partie 2 : Devenir para-prêt – Perspective

La première catégorie, **perspective**, encourage les responsables de programmes, les entraîneurs, les participants et les supporteurs à réfléchir à leur point de départ en ce qui concerne le handicap et le sport adapté. Dans cette section, vous êtes invités à réfléchir à vos propres expériences en lien avec le handicap (qui peuvent être très personnelles ou tout à fait nouvelles) et à envisager comment adopter une approche proactive, réfléchie et intentionnelle dans la conception de votre programme dès le départ.



Philosophie : Comprendre le handicap, le sport et la société

Aperçu des modèles de handicap

Un « modèle » de handicap peut être considéré comme une carte mentale, une manière de percevoir et (souvent inconsciemment) de catégoriser le handicap. Il existe de nombreux modèles de handicap, dont trois sont parmi les plus connus et les plus débattus : le **modèle médical**, le **modèle social** et le **modèle social relationnel**.

Le **capacitisme** ou le **validisme** désignent la discrimination, consciente ou non, à l'égard des personnes en situation de handicap. Il se manifeste lorsque ces personnes sont perçues comme étant moins importantes ou moins capables que les autres. Ce type de discrimination reste très répandu dans nos systèmes sportifs actuels. Vous pouvez contribuer à remettre en question les idées reçues et les pratiques capacisantes.

Certains de ces modèles, notamment le modèle médical, ont contribué à entretenir des attitudes dévalorisantes à l'égard des personnes en situation de handicap, perpétuant ainsi des stéréotypes négatifs. Il est important de réfléchir à ces modèles, car ils ont une influence significative sur la vie de ces personnes.

Même s'il existe des programmes de sport en fauteuil roulant électrique ouverts à tous, la majorité des participants à ces programmes ont au moins un handicap. Certains vivent avec des handicaps complexes et/ou multiples, et chaque personne a une expérience unique de son handicap. En tant que responsable de programme ou entraîneur, vous n'avez pas besoin de tout connaître sur le handicap d'un participant, ni d'être un expert de la vision sociétale du handicap.

Ce qui importe, c'est de réfléchir à la façon dont certaines façons de catégoriser ou d'étiqueter le handicap et les personnes en situation de handicap peuvent les affecter. Les athlètes qui s'inscrivent à votre programme ont peut-être vécu, au cours de leur vie, un accès limité au sport, des attitudes condescendantes, voire une discrimination manifeste.

Vous avez un rôle à jouer pour bâtir un programme réfléchi et pour créer des environnements véritablement positifs et stimulants.

Modèle médical : L'athlète est un problème à « corriger »

Les modèles médicaux du handicap ont dominé la façon dont le handicap était perçu, abordé et, souvent, dévalorisé pendant de nombreuses décennies. Le modèle médical part du principe qu'une personne en situation de handicap est « brisée » ou « anormale », et qu'elle doit être « corrigée », souvent par des personnes sans handicap. Il est important de garder ce modèle en tête, car il est facile pour le sport de basculer involontairement dans cette vision et de promouvoir l'idée que le sport constitue un « remède » au handicap, ou un moyen pour les athlètes en situation de handicap de devenir « plus normaux ». Il n'est pas surprenant que cette approche soit largement rejetée par de nombreuses personnes en situation de handicap.

Modèle social : L'environnement social handicape les participants

Le modèle social ne met plus l'accent sur l'individu, mais sur les conditions sociales et environnementales qui l'entourent, ainsi que sur celles de la société en général. **Selon cette perspective, le handicap est une « construction sociale » : ce sont les choix et les normes culturelles de la société qui engendrent le handicap.** Un exemple courant que vous avez peut-être déjà entendu est celui d'une personne en fauteuil roulant qui souhaite entrer dans un édifice, mais dont l'unique entrée consiste en une série de marches. Le problème vient-il du mode de déplacement de la personne, ou du fait qu'aucune rampe n'a été installée ? Bon nombre des obstacles évoqués dans la section précédente pourraient être éliminés simplement en prenant d'autres décisions.

Modèle social relationnel : Les conditions sociales sont invalidantes, mais les limites sont réelles

Le modèle social a parfois été critiqué parce qu'il ne tient pas compte des incidences tangibles du handicap, qui sont bien réelles et vécues par les personnes concernées. L'exemple précédent, celui des marches et de la rampe d'accès, illustre notre capacité à changer certaines choses, mais peut aussi simplifier à l'excès l'expérience du handicap, voire l'effacer, en laissant entendre que le handicap disparaît avec la disparition des marches. Le modèle social relationnel cherche à établir un équilibre entre l'expérience personnelle du handicap et ses dimensions socialement construites.

Lorsque je joue au hockey, je suis certes en fauteuil roulant, mais je me sens comme un athlète.

- Athlète de SFRE

Types de programmes sportifs

Les programmes sportifs pour les personnes en situation de handicap existent sous de nombreux formats et portent différents noms et descriptions. Vous pourriez rencontrer certains des termes suivants lors de la planification de votre programme de sport en fauteuil roulant électrique :

- **Parasport** : le préfixe « para » vient de « parallèle ».
- **Sport adapté ou adaptatif** : modifications apportées à l'environnement sportif pour répondre à différents besoins, capacités et objectifs. Le terme « adaptatif » est plus courant aux États-Unis (« adaptive sport »).
- **Sport pour personnes en situation de handicap** : terme générique parfois utilisé pour décrire tous les types de programmes sportifs destinés aux personnes en situation de handicap. Il est plus fréquemment utilisé au Royaume-Uni (« disability sport »).
- **Sport inclusif ou sport accessible** : termes qui peuvent être peu utiles s'ils ne sont pas accompagnés d'explications claires et précises sur la façon dont le programme ou l'événement favorisera réellement l'inclusion ou l'accessibilité.
- **Programme intégré** :
 - À l'échelle du programme, il s'agit d'un cadre où les participants avec et sans handicap s'entraînent et compétitionnent ensemble.
 - Au Canada, aux niveaux national et provincial/territorial, les sports « intégrés » signifient qu'un seul organisme directeur est responsable de la gestion des volets pour les participants avec et sans handicap (par exemple, les programmes olympiques et paralympiques).

Vous pourriez aussi voir des termes plus généraux, utilisés au-delà du contexte sportif, comme :

- **Sans obstacle** : fait généralement référence aux normes de construction et met l'accent sur l'accessibilité architecturale/physique, avec un accent historique marqué sur les personnes en fauteuil roulant.
- **Conception universelle** : parfois utilisée à tort comme synonyme de « sans obstacle », la conception universelle vise à « rendre les produits, les processus, les services, l'information et les environnements équitables et inclusifs pour tous, afin que chaque personne puisse les utiliser de manière autonome et équitable ».

Consultez ce [document d'orientation](#) pour plus d'informations sur ces termes.

Les gens utilisent une terminologie variée, et il n'existe presque jamais de définition parfaite ou universellement acceptée pour ces termes. En fin de compte, les programmes se regroupent souvent en quelques grandes catégories, selon que tous les participants s'identifient comme personnes en situation de handicap (parfois avec le même type de handicap, parfois avec une diversité de handicaps), ou que les programmes sont ouverts aux personnes en situation de handicap et sans handicap qui s'entraînent ensemble. Comme dans de nombreux sports, les programmes peuvent aussi être adaptés à des groupes d'âge ou à des genres spécifiques.

De nombreux types de programmes peuvent offrir des expériences sûres et de qualité aux personnes qui y participent — il n'existe pas de solution unique ou de « meilleure » option. Certains athlètes mentionnent avoir pratiqué leur sport dans des programmes destinés à des athlètes handicapés, ainsi que dans des contextes mixtes. Lorsque vous réfléchissez à la forme que prendra votre programme, c'est le bon moment pour revenir aux [principes de Devenir para-prêt](#).

Avez-vous inclus les voix et les choix des personnes ayant une expérience vécue ? Avez-vous pris le temps de réfléchir et de faire preuve de rigueur dans votre décision quant au type de programme que vous voulez diriger ?

Personnes : Inclure et responsabiliser les personnes concernées

L'inclusion ne peut fonctionner efficacement que si tout le monde adhère à une vision ou à une compréhension commune. Il est essentiel d'écouter les principales parties prenantes et alliés ayant une expérience du handicap, ainsi que les membres de leurs réseaux de soutien (parents, aidants, etc.).

Si vous dirigez déjà un programme de sport en fauteuil roulant électrique, ou si vous êtes entraîneur ou bénévole dans un tel programme, posez-vous la question : qui mène la planification et prend les décisions ? Qui influence les résultats du programme, et qui est visible sur les sites web ou lors des entraînements ? L'expression « Rien sur nous sans nous » peut être un bon rappel de l'importance d'inclure systématiquement les voix des personnes ayant une expérience vécue.

Demandez-vous aussi si les personnes en situation de handicap occupent des rôles de leadership au sein du programme. Le programme pourrait-il bénéficier d'une plus grande participation de ces personnes ? Et dans tous les cas, contribuez-vous à créer un environnement où les personnes ayant une expérience vécue sont pleinement soutenues et se sentent valorisées ?

Voici quelques pistes de réflexion :

- Le programme repose-t-il toujours sur les mêmes personnes ? Peut-on mieux répartir la charge de travail ?
- Les personnes sont-elles rémunérées pour leur temps et leur énergie — sinon financièrement, peut-être par une réduction des frais d'adhésion, un petit cadeau de remerciement ou une reconnaissance publique pendant une activité ou sur les médias sociaux, afin de souligner leur contribution ?
- Les possibilités de participation sont-elles inclusives et accessibles — les réunions et les documents tiennent-ils compte des besoins en accessibilité ? Quel est le format de l'information, à quel moment de la journée ont lieu les réunions et combien de temps durent-elles ? Avez-vous demandé à chacun ses préférences ?
- Les responsables et bénévoles sans handicap ont-ils reçu de l'information sur la façon de favoriser des environnements respectueux et inclusifs, afin d'éviter que les personnes ayant une expérience vécue ne soient constamment chargées d'éduquer les autres ?

Je pense que le fait d'être en situation de handicap est une expérience unique. Je crois que le fait de pouvoir partager cette réalité avec d'autres personnes en situation de handicap est vraiment intéressant et profond, parce qu'on sait que les gens se rassemblent autour de leur passion pour le sport, mais aussi autour de leur vécu commun du handicap.

- Athlète de SFRE



Politique : Intégrer l'inclusion dès le départ

Le cadre Devenir para-prêt propose que, lorsque vous avez pris le temps de réfléchir à votre **Perspective**, il est alors temps de rédiger une déclaration d'engagement du club ou de l'entraîneur envers l'inclusion — laquelle devrait être rendue publique et affichée partout où c'est possible : club, médias sociaux, code de conduite, etc. Faites preuve de vigilance pendant cet exercice : il est facile de tomber dans des phrases toutes faites ou des clichés qui mèneraient à des politiques inauthentiques, voire nuisibles.

Le ReCreation Collective est un groupe d'universitaires et de praticiens qui ont étudié en profondeur les politiques sportives, et ont produit des ressources pour mieux comprendre comment élaborer des politiques réellement inclusives et intersectionnelles.

Consultez le [site web du ReCreation Collective](#) (en anglais) et trouvez d'autres ressources à la fin de ce document.

Il est également important de réfléchir à la façon dont votre engagement en faveur de l'inclusion se reflète dans l'ensemble de vos politiques et protocoles, ainsi qu'à la manière dont vous comptez les mettre en œuvre. Même si le mot « politique » peut évoquer des pages de texte rangées dans un manuel de règlements, les politiques orientent concrètement les programmes sportifs et ont un impact réel sur les personnes qui les utilisent.



Partie 3 : Devenir para-prêt – Planification

Dans les sections 1 et 2, vous avez été introduit au sport en fauteuil roulant électrique et à ce Manuel, puis vous avez réfléchi à votre perspective à l'aide du cadre Devenir para-prêt. Dans cette nouvelle section, **Planification**, nous vous présentons un autre outil qui vous aidera à lancer votre programme de sport en fauteuil roulant électrique ou à apporter des ajustements afin de continuer à l'améliorer.



À propos du plan pour développer une participation de qualité

Le [Plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap](#) — ou, en abrégé, le « Plan » — est une ressource gratuite qui présente les concepts clés liés à la participation de qualité, ainsi que des outils pour favoriser une telle participation des personnes en situation de handicap dans les programmes sportifs.

Cette ressource a été développée par le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (CDPP) à partir de recherches et de consultations. Le CDPP définit la participation de qualité comme étant « une participation que les athlètes en situation de handicap considèrent à la fois satisfaisante, agréable et porteuse de résultats qu'ils jugent importants ».

Une expérience de qualité repose sur six éléments constitutifs : l'autonomie, l'appartenance, le défi, l'engagement, la maîtrise et le sens. Pour que ces éléments portent fruit, ils doivent s'appuyer sur une base solide constituée d'**environnements physiques, programmatiques et sociaux qui soient sécuritaires, accueillants et inclusifs**. Une exposition répétée et soutenue à ces éléments constitutifs peut mener à des expériences de qualité, ce qui favorise une participation durable et enrichissante. Nous explorerons ces éléments en détail dans la [section 4, Programmes](#).

L'approche Devenir para-prêt, que vous avez découverte dans la section précédente, vous a proposé des concepts de haut niveau à considérer lorsque vous mettez sur pied ou actualisez un programme de sport en fauteuil roulant électrique. Le Plan propose quant à lui d'autres pistes de réflexion, ainsi que des stratégies et des outils concrets qui peuvent venir enrichir le cadre Devenir para-prêt.

On y trouve également des ressources complémentaires, comme des outils de vérification de programme et des listes de vérification, que les concepteurs de programmes (y compris les administrateurs, les entraîneurs et les décideurs) peuvent utiliser pour concevoir et améliorer des initiatives sportives destinées aux personnes en situation de handicap.

Il existe d'ailleurs une version du plan spécifiquement adaptée au sport en fauteuil roulant électrique — Plan pour favoriser une participation de qualité au sport chez les enfants, les jeunes et les adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant électrique — développée en partenariat avec PowerHockey Canada.

Ce document a été élaboré à partir des témoignages d'athlètes, d'entraîneurs et de responsables de programmes de sport en fauteuil roulant électrique, et pourrait vous intéresser. Nous reviendrons sur certains éléments clés du Plan dans la section suivante.

Comment favoriser des expériences et une participation de qualité

Le Plan invite les responsables de programmes à réfléchir aux trois types d'environnements présents dans un programme sportif : l'**environnement physique**, l'**environnement du programme** et l'**environnement social**. De nombreuses stratégies peuvent être mises en œuvre pour que ces milieux offrent une base solide propice à des expériences sportives enrichissantes et à une participation de qualité. Quelques-unes de ces stratégies sont présentées ci-dessous, et vous en trouverez d'autres dans le Plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant électrique.

Après avoir examiné certaines de ces stratégies, nous approfondirons la question de la planification en nous appuyant sur quelques suggestions issues du cadre Devenir para-prêt.

Retrouvez ce plan ainsi que d'autres ressources et outils en anglais et en français sur [le site web du CDPP 2.0](#).



Environnement physique

L'environnement physique est souvent le premier aspect auquel on pense lorsqu'il s'agit de rendre un programme sportif accessible et inclusif — on pense notamment **aux lieux et à l'équipement**. Il est évident qu'un programme de sport en fauteuil roulant électrique ne peut pas se dérouler dans un édifice ou une zone qui n'est pas physiquement ou architecturalement accessible.

Voici quelques questions à se poser au moment de réfléchir à l'emplacement de votre programme et à l'équipement requis :

- Les installations respectent-elles les normes d'accessibilité physique et de sécurité en vigueur ?
- L'équipement est-il disponible, abordable et sécuritaire pour toutes les capacités et activités ?
- Les moyens de transport (comme les transports en commun) pour se rendre sur place sont-ils accessibles et pratiques ?

Environnement social

L'environnement social fait référence à l'**aspect humain du programme** : qui y participe, avec quelles compétences, formations et attitudes. Il englobe la quantité et la qualité des interactions entre les participants au programme de sport en fauteuil roulant électrique, mais aussi avec les entraîneurs, les bénévoles et les instructeurs. Cela inclut aussi l'expérience des membres de la famille ou des aidants dans le cadre du programme, et la manière dont les entraîneurs interagissent avec toutes ces personnes. Il peut être utile de réfléchir aux points suivants (la suite sur la page suivante):

- L'entraîneur ou l'instructeur possède-t-il les connaissances appropriées (par exemple formation ou certification) ? Pour plus d'information sur la formation des entraîneurs, voir la section [Pratique et pédagogie](#) de ce document.
- L'entraîneur ou l'instructeur favorise-t-il des relations positives avec les participants ?
- Les participants collaborent-ils pour atteindre un objectif commun ?

- Les participants ont-ils l'occasion d'être mentorés ou de mentorer d'autres participants ?
- Les membres de la famille peuvent-ils s'impliquer (par exemple, comme bénévoles) ?
- Les bénévoles et le personnel ont-ils reçu une formation adéquate pour offrir un soutien approprié aux participants en situation de handicap ?

Environnement du programme

L'environnement du programme concerne les **décisions liées à la gestion du programme** : des décisions majeures comme les types d'activités proposées ou les sources de financement, jusqu'aux choix saisonniers ou quotidiens qui influencent l'expérience des athlètes, des familles, des entraîneurs et des bénévoles.

Voici quelques questions pertinentes à se poser :

- Les activités peuvent-elles être adaptées pour répondre aux besoins de tous les participants ?
- Les participants ont-ils accès à une variété d'options (par exemple : pouvoir choisir entre différentes activités) ?
- Des mesures sont-elles en place pour assurer la sécurité physique et psychologique des activités ?
- Les activités offrent-elles un niveau de défi adapté à chaque participant ?



Sécurité dans le sport

Vous avez peut-être déjà entendu parler du concept de « sécurité dans le sport ». Parfois appelé « sport sécuritaire » ou « sport sûr », ce concept renvoie à une responsabilité partagée visant à créer des environnements sportifs physiquement, psychologiquement et socialement sûrs pour toutes les personnes qui y participent.

L'[Association canadienne des entraîneurs](#) (ACE) propose une variété de ressources, de formations et d'outils pour vous aider à créer ces environnements. Voici quelques éléments de base à explorer pour vous, vos entraîneurs et vos bénévoles :

- La [Formation sur la sécurité dans le sport](#) (en ligne, gratuit) offre des outils pour reconnaître, prévenir et gérer les situations de maltraitance dans le sport.
- La [Boîte à outils sécurité dans le sport](#) comprend des vidéos, des modèles, des lignes d'assistance et des liens vers des organisations partenaires pour mieux comprendre comment créer un environnement sain et respectueux.
- Le [Mouvement Entraînement responsable](#) repose sur trois piliers visant à promouvoir des environnements sécuritaires et intelligents :
 1. **Règle de deux** : deux adultes responsables (entraîneur, membre du personnel, parent ou bénévole ayant subi une vérification) doivent toujours être présents avec un participant.
 2. **Vérification des antécédents** : les employés, entraîneurs et bénévoles doivent se soumettre à des exigences comme la vérification du casier judiciaire, des entrevues et la vérification des références.
 3. **Formation à l'éthique** : cette formation aide les entraîneurs et les bénévoles à cerner les implications légales, éthiques et morales de situations délicates.

Nous allons maintenant examiner **certaines facteurs spécifiques qui permettent de créer des environnements physiques, sociaux et de programmes à la fois sécuritaires et accueillants**, en lien avec la prochaine série de « P » du cadre Devenir para-prêt.

Place

La place, ou le lieu, peut désigner le bâtiment physique, mais aussi la manière de s'y rendre, de s'y repérer une fois sur place, de savoir si les toilettes sont accessibles et inclusives, et bien plus encore. Il existe des vérifications et des listes de contrôle détaillés que vous pouvez utiliser pour évaluer les lieux potentiels pour votre programme, notamment [la fiche-conseils sur la certification de l'accessibilité de la Fondation Rick Hansen](#) (disponible en anglais seulement).

Pour commencer, vous pouvez examiner des éléments comme les suivants :

- Stationnement accessible et adéquat.
- Installations desservies par les transports en commun et elles-mêmes accessibles.
- Signalisation à l'intérieur et à l'extérieur des lieux.
- Entrées des bâtiments et orientation.
- Sorties de secours et plans d'évacuation.
- Toilettes accessibles.



Promotion

Que vous soyez responsable de programme, entraîneur, instructeur, participant ou bénévole, la plupart d'entre nous souhaitent sincèrement que les programmes soient inclusifs. Mais est-ce suffisant de simplement dire qu'un programme est « inclusif » ? Ce n'est pas le cas. En fait, qualifier un programme d'« inclusif » sans expliquer clairement ce que cela signifie peut mener à de la déception ou de la frustration chez les participants. Des termes comme « inclusif », « adapté » ou « accessible » sont souvent employés, mais parfois avec des significations différentes.

Pour en savoir plus sur ces termes et sur la promotion de votre programme auprès des familles d'enfants en situation de handicap, consultez ces [recommandations gratuites et fondées sur des données probantes](#).

Être intentionnel, clair et cohérent dans votre langage aidera votre public à bien comprendre ce qu'offre votre programme.

Une fois que vous aurez consulté ce Manuel, tentez d'établir une liste des façons dont votre programme peut — ou ne peut pas — mettre en œuvre les recommandations et les stratégies proposées. Assurez-vous ensuite de bien communiquer ces possibilités (ou limites) dans tous vos documents promotionnels. Veillez à :

- Être clair sur les services et le soutien que vous pouvez offrir.
- Faire connaître qui vous êtes, quels sont vos programmes, en quoi ils sont inclusifs (ou non), et à qui ils s'adressent.
- Vous assurer que votre site Web, vos médias sociaux, vos brochures et autres documents promotionnels sont accessibles.

Si vous constatez qu'il vous manque encore certains éléments pour être aussi inclusif que vous le souhaiteriez, ce n'est pas grave : mais **informez les participants potentiels de ce qui manque encore**, afin qu'ils puissent décider en toute connaissance de cause s'ils souhaitent participer ou s'ils préfèrent vous contacter pour poser quelques questions supplémentaires.

Ayant grandi en tant que personne en fauteuil roulant électrique, j'entendais souvent parler de sports accessibles, mais compte tenu de ma force limitée, je n'aurais jamais pensé pouvoir participer à l'un d'entre eux. Lorsque j'ai découvert le hockey en fauteuil roulant électrique et que j'ai vu que des personnes ayant des handicaps similaires aux miens pouvaient y participer, je me suis senti accueilli et inclus.

- Athlète de hockey en fauteuil roulant électrique

Partenariats

Les partenariats sont essentiels au développement et à la pérennité des programmes de sport en fauteuil roulant électrique. Comme il s'agit d'une communauté relativement petite, il est judicieux de tisser des liens pour partager des idées et éviter de « réinventer la roue ». Réfléchissez aux personnes qui pourraient faire partie de votre réseau et examinez ce qui existe déjà dans votre communauté.

Avec qui pouvez-vous établir des partenariats, échanger et apprendre ?

- Programmes de sport en fauteuil roulant existants
- Autres types de programmes de sport accessibles
- Communautés de personnes et d'athlètes en situation de handicap
- Centres de santé et de réadaptation
- Parents, membres du personnel de soutien et soignants

Programmes existants au Canada

Consultez les ressources à la fin du Manuel pour en savoir plus sur les organismes de sport en fauteuil roulant au Canada.

Prix

Le coût constitue un obstacle persistant à l'accès aux programmes sportifs. Les personnes en situation de handicap font souvent face à des difficultés financières que ne connaissent pas leurs pairs sans handicap, ce qui peut reléguer le sport au bas de la liste des priorités.

Lors de la planification de votre programme de sport en fauteuil roulant électrique, élaborez un budget détaillé et tenez compte de la durabilité du programme, car cela influencera la nécessité de demander une contribution financière aux participants (et le montant à fixer).

- Pourrez-vous maintenir un financement suffisant pour soutenir la participation tout en gardant les frais aussi bas que possible ?
- Pouvez-vous envisager des structures tarifaires flexibles (échelle mobile) et mettre en place des moyens sûrs et discrets pour permettre aux participants de bénéficier d'un tarif réduit si cela peut leur être utile ?
- Pouvez-vous offrir aux participants des stratégies pour obtenir de l'aide financière ou un soutien pour rédiger des demandes de subvention ?



Parcours

Le terme « parcours » désigne les différents cheminements que les participants peuvent emprunter dans le sport en fauteuil roulant électrique. Ces préférences peuvent évoluer avec le temps; il est donc important de prévoir des choix variés. Les athlètes arriveront avec une grande diversité d'objectifs et d'expériences. Certains chercheront à socialiser, d'autres voudront simplement bouger ou faire de l'exercice, tandis que d'autres encore viseront la compétition de haut niveau. Certains seront aussi intéressés par des rôles de leadership, comme entraîneur ou administrateur.

L'essentiel est d'écouter les objectifs des participants et de maintenir un dialogue continu sur ce qu'ils souhaitent retirer de leur expérience dans le sport en fauteuil roulant électrique.

- N'oubliez pas que les participants arrivent avec une foule d'objectifs : plaisir, connexion, santé, performance, et plus encore !
- Pensez aussi aux parcours au-delà du jeu : aidez-vous les athlètes à devenir entraîneurs, officiels ou administrateurs ?
- Restez à l'écoute et collaborez avec les athlètes pour cerner leurs objectifs et trouver des solutions créatives aux obstacles potentiels.

Il y a cette idée dominante selon laquelle les athlètes ou anciens athlètes ne peuvent pas vraiment occuper d'autres rôles dans la communauté [du sport en fauteuil roulant électrique], comme celui d'arbitre, parce qu'ils... ne peuvent pas se mettre au sol pour mesurer avec un ruban à mesurer... Pourquoi ne pas utiliser des lasers ou d'autres technologies qui élimineraient le besoin de se pencher ? Ce n'est pas grave d'admettre qu'on ne peut pas tout faire, mais il est important d'essayer de trouver des solutions pour que nous puissions participer.

- Athlète du SFRE

Partie 4 : Devenir para-prêt – Programmes

Cette section aborde la troisième grande composante de l'approche Devenir para-prêt. Jusqu'à présent, vous avez réfléchi à la perspective et exploré quelques idées pour la planification de votre programme. Il est maintenant temps de voir concrètement à quoi votre **programme** pourrait ressembler.

Le cadre Devenir para-prêt vous invite à structurer votre programme autour des quatre « P » : **préférence, participation, pratique et pédagogie**.

Dans la section sur la participation, nous approfondirons aussi le Plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap. Nous ajouterons même un cinquième « P » pour plus de cohérence : **powerchair**, ou fauteuil roulant électrique, où nous aborderons les spécificités liées à l'accompagnement des athlètes qui utilisent ce type d'équipement.



Préférences

Il est essentiel que vos programmes offrent différents degrés d'intégration et d'inclusion afin de donner des choix aux nouveaux athlètes (et aux athlètes actuels). Si le temps et les ressources le permettent, envisagez d'offrir une variété d'options, comme :

- Des séances conçues spécifiquement pour les participants en situation de handicap.
- Des séances ouvertes aux utilisateurs de fauteuils roulants manuels ou aux membres de la communauté sans handicap.
- Des programmes personnalisés, par exemple ceux qui permettent à des frères et sœurs sans handicap d'emprunter de l'équipement ou d'utiliser des installations adaptées pour jouer avec leur frère ou sœur.

En offrant plusieurs options, les participants peuvent choisir l'environnement qui leur semble le plus accueillant. Si vous débutez ou si vous œuvrez dans une petite communauté, ouvrir votre programme à d'autres participants, comme les membres de la famille, peut également favoriser la participation et stimuler l'intérêt !

Comme mentionné dans la section sur les parcours, les athlètes arrivent avec des objectifs à long terme qui varient. Mais les préférences peuvent aussi se manifester dans de petites décisions quotidiennes. Encouragez les entraîneurs, instructeurs et bénévoles à intégrer du choix dans chaque séance, entraînement ou activité.



Participation

Ce « P » est essentiel à la fois pour le cadre Devenir para-prêt et pour le Plan. Si vous prévoyez de lancer un programme de sport en fauteuil roulant électrique, vous vous attendez sans doute à ce qu'une participation de qualité soit au cœur de ce programme. Voyons de plus près ce concept clé.

Rappel : Qu'est-ce qu'une participation de qualité ?

Vous vous souviendrez peut-être que nous parlons de participation de qualité lorsque les athlètes considèrent leur engagement dans le sport comme satisfaisant et agréable, et qu'ils vivent des expériences et des résultats qu'ils jugent importants. L'expérience de qualité repose sur six éléments : l'autonomie, l'appartenance, le défi, l'engagement, la maîtrise et le sens. Enfin, ces expériences doivent se dérouler dans des environnements physiques, de programme et sociaux sécuritaires, accueillants et inclusifs.

Regardons de plus près ces éléments constitutifs d'une participation de qualité, et lisons quelques études de cas qui les illustreront.



Les éléments constitutifs

Autonomie

L'autonomie se définit comme l'indépendance, le choix et/ou le contrôle d'un athlète. Cet élément fait référence à la capacité de l'athlète à prendre des décisions concernant sa participation au sport.

Appartenance

L'appartenance est le sentiment de connexion, d'acceptation et d'inclusion que les participants ressentent pendant leur expérience sportive.

Défi

Le défi désigne l'expérience de se sentir mis à l'épreuve de manière appropriée. Il y a défi lorsque les activités sont adaptées au niveau de compétence ou d'aptitude de chaque participant, tout en offrant des opportunités réalistes pour repousser les limites et améliorer ses compétences.

Engagement

L'engagement fait référence à l'implication totale d'un athlète dans l'activité. Lorsqu'un athlète est engagé, il participe activement et ressent de la motivation.

Maîtrise

La maîtrise se définit comme le sentiment de succès et la confiance dans ses compétences et capacités.

Sens

Le sens fait référence à l'importance que les athlètes attribuent à chaque expérience sportive. Un athlète éprouve du sens lorsqu'il perçoit que sa participation à une activité sportive lui permet d'atteindre un objectif important.

Regardons de plus près : études de cas sur les éléments constitutifs

Les études de cas suivantes vous donnent l'occasion de réfléchir aux différentes façons dont vous pourriez intégrer les éléments constitutifs d'une participation de qualité dans votre programme.

À quoi pourrait ressembler le soutien à l'autonomie ?

Max est un homme dans la soixantaine qui s'est joint à un programme de hockey en fauteuil roulant électrique il y a trois ans, dans l'espoir de rencontrer de nouvelles personnes dans un environnement sportif compétitif et agréable. En tant que nouveau retraité, Max trouve que ce programme est une excellente façon d'entrer en contact avec d'autres membres de la communauté des personnes en situation de handicap et de se faire de nouveaux amis.

Au début de chaque séance d'entraînement, Ali, le responsable du programme de Max, décrit le premier exercice, puis demande à Max et à ses coéquipiers de réfléchir à l'exercice et d'expliquer les compétences qu'ils travailleront en le réalisant. Ali écoute les idées des athlètes et s'assure de souligner les moments où ces compétences sont mises en pratique plus tard dans la séance. Après avoir présenté les exercices, Ali invite toujours les athlètes à demander l'aide d'un bénévole s'ils souhaitent fixer leur bâton à leur fauteuil ou procéder à des ajustements d'équipement.

En sollicitant l'avis de l'équipe sur les objectifs des exercices et en mettant en lumière leur compréhension en action, Ali contribue à renforcer l'autonomie des athlètes en leur donnant un sentiment de contrôle, en consolidant leur compréhension et en favorisant leur engagement. Il encourage aussi l'autonomie en s'assurant que ce sont toujours les athlètes qui prennent l'initiative de déterminer le soutien dont ils souhaitent bénéficier pendant l'entraînement.



À quoi pourrait ressembler le soutien à l'appartenance ?

Alex est un jeune homme de 14 ans qui participe depuis cinq ans à un programme local de soccer en fauteuil roulant électrique destiné aux adolescents et jeunes adultes de la communauté. Capitaine de l'équipe, Alex adore faire partie de la communauté du soccer en fauteuil roulant électrique et souhaite transmettre ce même sentiment d'appartenance aux nouveaux athlètes. Pour ce faire, il veille à ce que chaque nouvel athlète soit jumelé avec un athlète ou un bénévole qui pourra lui expliquer les éléments de base, par exemple comment se transférer en toute sécurité dans un fauteuil de sport. Il s'assure également qu'aucun athlète ne soit laissé seul pendant les exercices en équipe, et prend le temps de faire un suivi avec les nouveaux joueurs tout au long de l'entraînement.

En formant soigneusement les duos pour les exercices et en veillant à ce que les nouveaux athlètes se sentent à l'aise dans l'environnement, Alex contribue à créer un fort sentiment d'appartenance – une véritable communauté au sein du programme. Cette attention constante aux détails aide chacun à se sentir comme un membre à part entière de l'équipe tout au long de la saison.

À quoi pourrait ressembler le soutien au défi ?

Ananya est une jeune femme de 22 ans qui a récemment rejoint un programme de boccia dans sa communauté municipale. Elle a récemment acquis un handicap et utilise désormais un fauteuil roulant électrique au quotidien. Sportive de nature, elle est rapidement tombée amoureuse du boccia, même si sa progression demeure inégale. L'entraîneur d'Ananya, lui-même athlète de boccia, suit de près les objectifs et le développement des compétences de chaque membre de l'équipe tout au long de la saison. À chaque séance, il propose différents exercices adaptés aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Chaque athlète peut choisir librement le niveau d'exercice qui lui convient, sans pression, et passer d'un niveau à l'autre au besoin.

Ainsi, l'entraîneur d'Ananya lui permet de se mettre au défi aux côtés de ses coéquipiers, à un niveau qui respecte son rythme. Cette possibilité d'essayer en toute sécurité des exercices plus exigeants permet aux athlètes de repousser leurs limites de manière appropriée.

À quoi pourrait ressembler le soutien à l'engagement ?

Sophie est une enfant de 8 ans qui pratique le hockey en fauteuil roulant électrique depuis deux ans. Elle est atteinte de paralysie cérébrale ainsi que de dysarthrie, un trouble moteur de la parole qui affecte son élocution. Comme l'une de ses amies du programme, Sophie utilise un tableau de communication pour s'exprimer. Elle assimile mieux les informations lorsque les instructions verbales sont accompagnées de démonstrations visuelles et de vérifications rapides individuelles. Le responsable du programme de Sophie fait des démonstrations visuelles et donne des consignes orales pour chaque exercice. Il vérifie régulièrement la compréhension et aide les athlètes à poser leurs questions de la manière qui leur convient le mieux.

En proposant différents moyens de communication, le responsable aide Sophie à s'investir pleinement dans les activités de l'équipe. En créant un espace sécurisant où elle se sent concentrée et incluse, on favorise l'engagement de Sophie.

À quoi pourrait ressembler le soutien à la maîtrise ?

Léo est un enfant de 12 ans qui entame sa première saison de soccer en fauteuil roulant. La dystrophie musculaire dont il est atteint a récemment progressé, et il utilise un fauteuil roulant électrique depuis environ un an, après avoir utilisé un fauteuil manuel. Bien qu'il soit athlétique et qu'il ait une rapidité d'apprentissage naturelle, Léo est encore au stade de développement de ses habiletés en fauteuil, et il a tendance à se frustrer lorsqu'il ne réussit pas du premier coup. Pendant un exercice complexe nécessitant une passe précise vers une petite cible, Léo devient frustré après trois tentatives ratées.

La responsable du programme l'amène calmement à l'écart pour l'encourager et lui donner quelques conseils sur la technique de passe. Elle lui propose de viser une cible plus grande pour quelques essais supplémentaires avant de revenir à l'exercice initial. Grâce aux encouragements de la responsable et de ses coéquipiers, Léo réussit à atteindre la cible dès l'essai suivant et ressent un sentiment de maîtrise après avoir acquis cette compétence difficile.

À quoi pourrait ressembler le soutien au sens ?

Yining est une jeune fille de 16 ans qui pratique le boccia depuis l'âge de 10 ans. Elle adore ce sport, est une athlète dévouée et rêve de participer un jour aux Jeux paralympiques. Au début de la saison, son entraîneur l'a rencontrée pour l'aider à définir ses objectifs pour l'année. Il lui offre systématiquement des occasions de travailler à l'atteinte de ces objectifs pendant les entraînements et les matchs, et ils prennent régulièrement le temps de faire le point sur ses progrès.

En aidant Yining à définir et à poursuivre ses propres objectifs sportifs, l'entraîneur lui permet de trouver un sens profond à sa pratique, car il reconnaît l'importance d'offrir aux athlètes des occasions de progresser dans des tâches qui comptent vraiment pour eux.

Pratique et pédagogie

L'entraînement centré sur l'athlète est essentiel lorsqu'on travaille avec des athlètes en fauteuil roulant, afin de co-créer des pratiques et des expériences sportives en partenariat avec eux. Parfois appelé « entraînement réciproque », cela signifie que le responsable du programme ou l'entraîneur apprend autant des athlètes — qui sont les experts de leur corps, de leurs capacités et de leurs objectifs — que les athlètes apprennent de leur entraîneur.

La pédagogie (approche de l'enseignement) d'un entraîneur doit être axée sur la création d'expériences de qualité, grâce à une étroite collaboration avec les athlètes et à la prise en compte des connaissances professionnelles, sportives et liées au handicap.

- Encourager les entraîneurs à adopter une approche centrée sur l'athlète pour concevoir les pratiques avec les participants.
- Consulter attentivement chaque athlète afin d'adapter les activités à son niveau de compétence.
- Favoriser la prise de décision et l'engagement des athlètes aussi souvent que possible.
- Encourager les entraîneurs et les bénévoles à suivre une formation et un développement professionnel appropriés (voir ci-dessous pour des idées).

Formation des entraîneurs

Au Canada, la formation et la certification des entraîneurs sportifs sont régies par l'[Association canadienne des entraîneurs](#) (ACE). L'ACE a mis sur pied un solide programme de formation, de certification et de développement professionnel des entraîneurs : le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Ce programme couvre un vaste éventail de possibilités d'apprentissage, tant générales que propres à chaque sport.

L'étendue et la profondeur de la formation requise pour votre programme dépendront de son offre, des objectifs des athlètes ainsi que de l'expérience et de la formation antérieures de vos entraîneurs et bénévoles. L'ACE recommande aux personnes qui débutent dans l'entraînement de suivre les cours de base suivants :

- [Prise de décisions éthiques PNCE](#)
- [Initiation à l'entraînement sportif PNCE](#)
- [Planification d'une séance d'entraînement PNCE](#)

En outre, comme vous travaillerez avec des athlètes en situation de handicap, vous pouvez consulter certaines ressources spécialisées, notamment de la formation en ligne, dans la section [Entraîner des athlètes ayant un handicap](#) du site Web de l'ACE.

Vous trouverez également de nombreuses autres ressources et possibilités de formation sur le site de l'ACE, et d'autres outils liés à l'entraînement et à l'enseignement sont disponibles dans la section Ressources à la fin de ce Manuel.



Un « P » en plus : la PUISSANCE du fauteuil roulant électrique

Notions de base sur les fauteuils roulants électriques

Qu'est-ce qu'un fauteuil roulant électrique ?

Un fauteuil roulant électrique est un type d'appareil d'assistance motorisé utilisé par des personnes pour se déplacer et réaliser diverses activités quotidiennes — y compris faire du sport !

Qui utilise des fauteuils roulants électriques ?

Une grande variété de personnes de tous âges utilisent des fauteuils roulants électriques, et chaque utilisateur a des besoins et une configuration unique. Voici quelques raisons fréquentes pour lesquelles une personne peut utiliser un fauteuil roulant électrique :

- Limitation de l'amplitude de mouvement ou de la force dans les membres supérieurs.
- Difficulté ou incapacité à se déplacer en fauteuil roulant manuel.
- Risque de lésions cutanées ou tissulaires, nécessitant des options d'inclinaison ou de position couchée pour soulager les points de pression.
- Antécédents de microtraumatismes répétés (coiffe des rotateurs, syndrome du canal carpien, etc.).
- Fatigue importante ou conditions réduisant l'endurance.

Quels sont les types de fauteuils roulants électriques ?

Il existe plusieurs types de fauteuils roulants électriques et d'aides à la mobilité motorisées. Les personnes choisissent un fauteuil adapté à leurs besoins et à leur mode de vie, souvent avec l'aide d'un professionnel de la santé (comme un ergothérapeute ou un médecin). La structure, le siège, l'appuie-tête, les accoudoirs et les commandes sont généralement personnalisés.

Voici quelques options que vous pourriez rencontrer :

- Fauteuils avec fonctions d'inclinaison ou de basculement.
- Fauteuils avec fonction d'élévation ou de verticalisation.
- Fauteuils contrôlés par une petite manette montée sur l'accoudoir.
- Fauteuils contrôlés par des mouvements de la tête ou du menton à l'aide d'un interrupteur ou d'une manette.
- Fauteuils actionnés par la respiration par l'entremise d'une paille (fonction « sip and puff »).
- Fauteuils avec vitesse variable et contrôle de la vitesse.

Dans certains sports, il existe aussi des fauteuils roulants électriques conçus spécifiquement pour la compétition, permettant aux athlètes de passer de leur fauteuil quotidien à un fauteuil de sport. Pour plus de détails, voir la [section 5](#).

Chaque fauteuil est adapté à son utilisateur, mais voici quelques caractéristiques communes aux fauteuils roulants électriques :

- Un bouton ou interrupteur de marche/arrêt.
- Des leviers de roue libre (souvent situés sur les moteurs, permettant de passer en mode manuel pour pousser le fauteuil).
- De grandes roues motrices (à traction avant, intermédiaire ou arrière).
- Des roues pivotantes et des roues anti-basculement.
- Des points d'arrimage pour sécuriser le fauteuil lors des déplacements.

Si vous devez déplacer un fauteuil roulant électrique sans l'athlète (par exemple, s'il a été transféré dans un fauteuil de sport), demandez-lui toujours quelle est la manière la plus sécuritaire de procéder. Il peut s'agir d'utiliser le mode manuel ou de réduire la vitesse. **Ne déplacez jamais un fauteuil sans consulter l'athlète au préalable et sans obtenir son autorisation.**

Comment puis-je aménager un espace adapté aux fauteuils roulants électriques dans mon programme ?

- Sachez où se trouvent les prises de recharge et, si possible, indiquez-les clairement.
- Ayez une pompe à vélo ou un petit compresseur d'air à portée de main en cas de crevaison ou de baisse de pression.
- L'eau sur les surfaces de jeu peut être dangereuse, et le sel peut endommager les fauteuils électriques. Prévoyez donc des serviettes ou des chiffons doux et non abrasifs pour essuyer la neige fondue ou l'eau par mauvais temps. (Notez que le nettoyage des fauteuils roulants électriques doit se faire avec beaucoup de précautions — ce sont des appareils coûteux ! Assurez-vous toujours que le fauteuil est éteint avant de le sécher et demandez à l'utilisateur de vous guider pour l'essuyage et le nettoyage : c'est lui qui saura le mieux comment s'y prendre.)
- Les athlètes ont généralement un fournisseur de services ou de réparations en cas de pépin à l'entraînement. Si votre équipe participe à une compétition, il est également conseillé de collaborer avec les athlètes pour repérer à l'avance les fournisseurs de services dans la ville ou la région où se déroulera l'événement.

Soutenir les athlètes en fauteuil roulant électrique

Respecter le fauteuil roulant électrique et l'espace personnel d'une personne

Pour plusieurs, leur aide à la mobilité est perçue comme une extension de leur corps. Il est donc important de traiter tout type de fauteuil roulant électrique, marchette ou autre dispositif comme une personne, en respectant leur espace personnel. Voici quelques conseils supplémentaires à garder en tête :

- Évitez de toucher ou de vous appuyer sur le fauteuil roulant électrique ou sur les appareils personnels (ventilateurs, appuie-tête, etc.) d'une personne, à moins qu'elle ne vous en fasse la demande.
- Si vous aidez un athlète à fixer une pièce d'équipement sportif à son fauteuil, demandez-lui d'abord la permission et expliquez ce que vous faites au fur et à mesure, en suivant ses indications. Pour les nouveaux athlètes qui ne sont pas encore à l'aise, prenez le temps de discuter avec eux et, au besoin, faites appel à des athlètes plus expérimentés pour trouver la meilleure approche.
- Si vous vous adressez à un groupe d'utilisateurs de fauteuils pendant une période prolongée (par exemple, pour expliquer un exercice) et que vous n'utilisez pas de fauteuil vous-même, pensez à vous asseoir pour être à la hauteur des yeux des athlètes. Il est préférable de s'asseoir quand c'est possible, car se pencher, surtout longtemps, peut devenir inconfortable.
- Lors de la rencontre de nouveaux athlètes dont les mouvements des mains ou des bras sont limités ou absents (par exemple, un athlète tétraplégique), un sourire amical ou une légère pression sur le bras peuvent remplacer la poignée de main.



Quelques considérations supplémentaires pour travailler avec des athlètes en fauteuil roulant électrique

Comme mentionné plus haut, les gens utilisent des fauteuils roulants électriques pour toutes sortes de raisons et viendront à votre programme avec une grande variété d'expériences et d'objectifs. Le plus important est donc d'apprendre à connaître chaque athlète et chaque famille individuellement. Deux athlètes peuvent avoir la même condition ou une apparence physique similaire, mais des intérêts, besoins et capacités très différents. Il est donc essentiel d'éviter les suppositions.

Communication

L'essentiel est d'assurer une communication claire, attentionnée et constante.

- L'athlète est la personne la mieux placée pour connaître ses objectifs, ses besoins et ses capacités. Écoutez-le et travaillez avec lui pour élaborer des plans qui rendront sa participation agréable et enrichissante.
- Certains athlètes peuvent avoir des conditions de santé qui affectent leur expression verbale. Ce n'est pas grave si vous avez du mal à comprendre quelqu'un; n'hésitez pas à lui demander de répéter ou de reformuler. Il est important de ne jamais prétendre avoir compris si ce n'est pas le cas. Avec le temps, vous développerez probablement une façon de communiquer qui fonctionne pour vous deux.
- Si l'athlète utilise un tableau de communication (physique ou numérique, avec des symboles, lettres ou mots), prenez le temps de vous y familiariser et de vous exercer à l'utiliser efficacement avec lui. Ce n'est pas grave si cela vous prend un moment — c'est une nouvelle compétence pour vous !
- Lorsque vous communiquez avec des athlètes d'une façon nouvelle pour vous, ou si vous avez de la difficulté à comprendre ce qu'ils disent, reformulez ce que vous avez compris pour vous assurer que vous êtes sur la même longueur d'onde.
- N'oubliez pas que la façon de parler ou les outils de communication ne reflètent en rien les capacités cognitives ou intellectuelles !
- Certains athlètes peuvent être accompagnés d'un soignant, d'un assistant personnel, d'un parent ou d'un conjoint. Il est important de toujours s'adresser directement à l'athlète, et non à la personne qui l'accompagne. Si cette personne doit aider à la communication, l'athlète vous l'indiquera.

Développement des compétences

- Comme vous le feriez avec n'importe quel athlète, avoir des discussions régulières avec chacun d'eux au sujet de leurs objectifs sportifs vous aidera à élaborer ensemble des entraînements pertinents et des plans de saison efficaces.
- Demandez régulièrement l'avis des athlètes lors de la conception des exercices et de l'organisation des entraînements.
- Certains athlètes peuvent vivre avec des conditions qui provoquent des fluctuations de la force, de la spasticité musculaire ou du niveau d'énergie : ce qui était faisable une semaine peut ne plus l'être la suivante. Cela échappe au contrôle de l'athlète et peut être frustrant. Il est donc important de maintenir un dialogue ouvert et empreint de compassion pour faire face à ces variations.
- Certains athlètes peuvent également être atteints d'une maladie dégénérative qui entraîne un déclin progressif de leurs capacités. Là encore, une communication honnête et respectueuse est essentielle. De nombreux sports en fauteuil roulant offrent diverses possibilités d'adaptation à ces changements physiques, comme un accompagnateur sportif, un équipement modifié, ou encore un rôle ou une position différente dans l'équipe. Écoutez les besoins de l'athlète et collaborez pour vous adapter si nécessaire.

Dispositifs de soutien

En plus de leur fauteuil roulant électrique personnalisé et de l'équipement connexe, certains athlètes peuvent avoir d'autres dispositifs essentiels à leur quotidien. Il peut s'agir, par exemple, des éléments suivants :

Ventilateur : appareil que l'athlète porte ou utilise pour l'assister dans sa respiration, souvent par l'intermédiaire d'un ou plusieurs tubes reliés au nez ou à la bouche.

Poche d'urostomie : souvent appelée « poche urinaire », elle recueille l'urine des athlètes utilisant un cathéter. Elle peut être attachée à la jambe.

Poche de colostomie : semblable à la poche urinaire, mais destinée à recueillir les matières fécales.

Sonde d'alimentation : sonde utilisée pour l'alimentation, souvent reliée directement à l'estomac via l'abdomen.

Pour chacun de ces dispositifs, il suffit de se rappeler qu'ils font partie intégrante du quotidien des athlètes et que ces derniers en sont les experts. Pour bien collaborer :

- Gardez en tête que ces équipements sont des éléments normaux et essentiels de la vie de l'athlète.
- Soyez à l'écoute des athlètes, qui pourraient avoir besoin d'adapter leur horaire d'entraînement ou de compétition afin d'intégrer efficacement leurs routines quotidiennes.
- Discutez avec eux de la façon de travailler en toute sécurité autour de ces dispositifs, notamment si vous devez les aider dans un espace restreint (par exemple, pour fixer un bâton de hockey, installer une rampe de boccia ou enfiler un maillot de soccer).



Partie 5 : Pleins feux sur les sports en fauteuil roulant électrique

Hockey en fauteuil roulant électrique

J'ai fini par être un joueur apprécié... Le hockey en fauteuil roulant électrique m'a donné l'occasion d'acquérir des compétences utiles et de faire quelque chose de nouveau.

- Joueur de hockey en fauteuil roulant électrique

Aperçu du jeu

Le hockey en fauteuil roulant électrique — connu à l'international sous le nom de « power hockey » ou « powerchair hockey » — est un sport semblable au hockey sur glace ou au hockey en salle. Il se joue sur une surface intérieure, habituellement un gymnase, et met en vedette des athlètes en fauteuil roulant électrique. Ce sport est fondamentalement inclusif : il permet à des personnes de tous âges, genres et types de handicaps de participer et de concourir au meilleur de leurs capacités.

Les informations ci-dessous concernent principalement les règles du hockey en fauteuil roulant électrique nord-américain. La version internationale, à laquelle participent aussi les athlètes canadiens lors de compétitions à l'étranger, comporte certaines différences. Pour plus de détails à ce sujet, consultez [le site du International Powerchair Hockey](#) (en anglais).

- Une équipe de hockey en fauteuil roulant électrique se compose généralement d'un maximum de 12 joueurs, dont 5 sont sur le terrain à la fois, y compris le gardien de but.
- Un match est divisé en trois périodes de 15 minutes chacune.

- Le terrain de jeu mesure environ 30,5 mètres (100 pieds) sur 15,25 mètres (50 pieds) et peut être bordé de bandes d'environ 20 cm de hauteur.

Équipement

- Les joueurs utilisent un fauteuil roulant électrique pour se déplacer sur le terrain, guidant une balle à l'aide de bâtons dans le but de marquer dans le filet adverse.
- Selon les règlements nord-américains, les fauteuils utilisés doivent être les fauteuils électriques de tous les jours (et non des modèles spécialisés pour le sport). Certains joueurs ajoutent des protections à leur fauteuil pour éviter les dommages pendant le jeu. Le hockey en fauteuil roulant électrique n'est pas officiellement un sport de contact... mais les contacts arrivent !
- Le port de lunettes de sécurité est obligatoire.
- Certains joueurs peuvent changer de fauteuil pour un modèle sport spécialement conçu pour le hockey en fauteuil roulant électrique international, en raison de sa vitesse et de sa capacité de rotation accrues.
- La balle utilisée est une balle d'unihockey: légère, creuse, en plastique et perforée.
- Deux types de bâtons sont permis : un bâton tenu à la main, d'une longueur maximale de 132 cm ; un bâton en forme de T, fixé à l'avant du fauteuil, utilisé par les joueurs qui ont moins de force ou de dextérité manuelle.

Qui peut jouer ?

- Toute personne utilisant un fauteuil roulant électrique, peu importe son âge, son genre ou son handicap, peut jouer au hockey en fauteuil roulant électrique. Les joueurs qui n'utilisent pas de fauteuil roulant électrique dans la vie quotidienne sont aussi les bienvenus. Si les ressources le permettent, avoir un ou deux fauteuils supplémentaires à disposition peut favoriser l'inclusion de nouveaux participants. Dans les programmes récréatifs, certains participants peuvent aussi jouer en fauteuil manuel.

- Le fauteuil roulant électrique agit comme un égaliseur sur le terrain, permettant à des athlètes avec divers niveaux de mobilité de jouer ensemble, côte à côte ou en compétition.
- Aucune classification officielle ni norme d'admissibilité n'est requise pour participer à des programmes de loisir ou à des compétitions locales et nationales.

Classification

- La classification est un aspect du sport adapté qui concerne les athlètes jouant à un niveau compétitif. Les joueurs qui souhaitent participer à des compétitions peuvent avoir besoin d'être classés.
- Dans un cadre communautaire ou récréatif, la classification ne sera probablement pas une préoccupation majeure. Toutefois, si votre équipe ou programme commence à viser des compétitions officielles, il pourrait être pertinent de consulter les règlements en vigueur dans le hockey en fauteuil roulant électrique.
- La classification est le système utilisé dans le sport adapté pour déterminer qui peut concourir dans un sport et pour regrouper les athlètes dans des catégories sportives en fonction de leurs capacités physiques. La classification vise à garantir l'équité entre les équipes sur le terrain. Il existe certaines règles associées au nombre de joueurs de chaque niveau de classification qui peuvent ou doivent être sur le terrain à la fois, et dans certaines positions.

Contacts/organisations clés

- [PowerHockey Canada](#)
- À l'échelle internationale, [International Powerchair Hockey](#) est responsable du sport

Soccer en fauteuil roulant électrique

Aperçu du jeu

Le soccer en fauteuil roulant électrique, ou « powerchair football » comme il est connu internationalement, est né en France dans les années 1970. Comme au soccer traditionnel, deux équipes s'affrontent et tentent de marquer des buts en envoyant le ballon dans la zone de but adverse, délimitée par deux poteaux. Le jeu se joue sur un terrain de 30 m x 18 m (terrain de basketball standard). Chaque équipe aligne quatre (4) joueurs sur le terrain à la fois, y compris le gardien de but. Les joueurs manœuvrent rapidement leurs fauteuils sur le terrain pour passer, dribbler et tirer à l'aide d'un protège-pieds spécialement fixé à l'avant de leur fauteuil.

Équipement

- Ballon (33 cm/13 po de diamètre)
- Protège-pieds pour contrôler et frapper le ballon. Les protège-pieds sont fixés à l'avant du fauteuil et peuvent être en métal ou, dans certains cas, en plastique dans un cadre « d'essai ».
- Fauteuil roulant électrique
 - Au niveau débutant ou local, la plupart des athlètes utilisent leur fauteuil roulant électrique de tous les jours.
 - Pour les compétitions de haut niveau, certains athlètes optent pour un fauteuil roulant électrique spécialement conçu pour le soccer, plus léger et offrant une meilleure maniabilité.

Qui peut jouer ?

Comme les autres sports présentés, le soccer en fauteuil roulant électrique est pratiqué par des personnes de tous âges, de tous niveaux et de tous genres. Ce sport est joué dans de nombreux pays à travers le monde.

Classification

Comme dans tous les parasports, les joueurs peuvent pratiquer le soccer en fauteuil roulant électrique pour le plaisir, pour apprendre, pour rester actifs ou pour participer à des compétitions locales sans devoir d'être classés. Pour les compétitions de plus haut niveau, la classification devient nécessaire.

La Fédération internationale de Powerchair Football Association (FIPFA) indique que les objectifs de la classification sont les suivants :

1. Déterminer l'admissibilité à concourir

- Les athlètes font l'objet d'une évaluation approfondie afin de déterminer leur admissibilité.
- Cette évaluation permet de mesurer l'ampleur et la nature du handicap de l'athlète, ainsi que son incidence sur ses performances au soccer en fauteuil roulant électrique.

2. Regrouper les athlètes pour la compétition

- Après l'évaluation, les athlètes sont regroupés dans des classes spécifiques correspondant à la nature et à l'impact de leurs limitations fonctionnelles.
- Cela permet de s'assurer que chaque athlète concourt contre d'autres présentant des capacités similaires, assurant ainsi une compétition juste et équilibrée.
- Il existe deux catégories de sport dans le soccer en fauteuil roulant électrique : PF1 et PF245. Plus d'informations (en anglais) sur le [site web de FIPFA](#).

Contacts/organisations clés

La [Fédération internationale de Powerchair Football Association](#) (FIPFA) régit le sport au niveau international (site en anglais).

Au Canada, vous pouvez contacter [Powerchair Soccer](#) (site en anglais).

J'aime le soccer en fauteuil roulant électrique parce que c'est un jeu rapide et stratégique. Ce sport crée un terrain de jeu équitable pour tous les athlètes, peu importe leurs capacités. J'aime ce sport parce qu'il m'a permis de réussir malgré ma force limitée. Le soccer en fauteuil roulant électrique se distingue des autres sports, car il repose sur la création d'espace, et des règles sont en place pour garantir une bonne répartition des joueurs sur le terrain.

- Joueur de soccer en fauteuil roulant électrique

Boccia

Aperçu du jeu

Le boccia n'est pas un sport exclusivement réservé aux utilisateurs de fauteuils roulants électriques. Toutefois, contrairement à bien d'autres disciplines, les athlètes peuvent y participer en utilisant un fauteuil roulant électrique. Étant donné cette possibilité, ce sport est inclus dans ce Manuel.

Selon Boccia Canada, « le boccia est un sport paralympique qui peut être pratiqué par toute personne, avec ou sans handicap. Conçu à l'origine pour les personnes atteintes de paralysie cérébrale sévère, il est aujourd'hui joué par des athlètes ayant une grande variété de handicaps. Facile à apprendre pour les débutants, il gagne en intensité et en complexité à mesure que les joueurs développent leurs habiletés ».

- Sport mixte joué en salle sur une surface dure.
- Sport de précision, similaire au curling ou au boulingrin.
- Une petite balle blanche appelée « jack » sert de cible pour deux équipes.
- Les deux équipes lancent à tour de rôle leurs balles (rouges ou bleues) pour tenter de se rapprocher le plus possible du jack.
- Le boccia peut se jouer en simple, en double ou en équipe de trois.
- Les joueurs peuvent lancer, faire rouler ou frapper la balle, ou encore utiliser un équipement spécialisé pour la propulser (voir ci-dessous).

Équipement et soutien

- Un jeu de balles comprend 13 balles (1 blanche, 6 rouges et 6 bleues).
- Les balles de boccia sont offertes dans une gamme de densités, allant de très dures à très souples, pour permettre aux athlètes de choisir celles qui leur conviennent le mieux.
- Rampe de boccia (pour les personnes incapables de lancer ou de frapper la balle).
- Pointeur de tête, de bouche ou de bras (pour les utilisateurs de rampe qui ont besoin d'aide pour relâcher la balle).

- Panier, plateau, sac ou autre dispositif pour garder les balles à portée de main.
- Outil de pince pour ramasser les balles.
- Certains athlètes utilisent un fauteuil roulant manuel pendant le jeu ou changent de fauteuil pour jouer. Toutefois, l'usage quotidien du fauteuil roulant électrique est très courant !

Certains joueurs sont assistés par un assistant sportif, comme un opérateur de rampe ou un assistant personnel.

- Les opérateurs de rampe peuvent positionner la rampe et stabiliser la chaise de l'athlète. Ils peuvent aussi ajuster la posture de l'athlète, mais uniquement selon ses directives. Ils ne doivent pas faire face à l'aire de jeu lorsqu'ils ajustent la rampe.
- Les assistants sportifs peuvent accomplir des tâches similaires, mais ne peuvent pas ajuster la rampe.
- Les assistants sportifs jouent un rôle important et développent souvent des liens étroits avec les athlètes.

Les joueurs de haut niveau doivent avoir un assistant personnel et dévoué avec qui ils peuvent collaborer et progresser ensemble. C'est un peu comme au golf, où il y a le joueur et son caddie. C'est la même chose en boccia : il y a l'athlète et son assistant sportif, qui doivent bien connaître le jeu et l'athlète lui-même.

- Athlète de Boccia



Qui peut jouer ?

Le boccia est un sport très accessible, et tout le monde peut y jouer ! De nombreux athlètes de boccia présentent une déficience aux quatre membres et/ou un contrôle limité du tronc.

Les personnes de tous âges, de tous genres et de toutes capacités peuvent y jouer ensemble, que ce soit pour le plaisir ou pour faire de l'activité physique. Toutefois, les athlètes qui souhaitent participer à des compétitions de haut niveau doivent passer par un processus appelé classification, qui permet de déterminer leur admissibilité.

Classification

Comme dans tous les sports, la classification n'est pas obligatoire pour pratiquer le boccia de façon récréative ou dans un cadre de compétition locale. Dans le processus de classification, les athlètes sont évalués par un groupe composé d'un expert des aspects techniques du boccia et d'un physiothérapeute ou d'un médecin. Cette équipe veille à ce que les athlètes soient regroupés dans des catégories similaires afin d'assurer des conditions de jeu équitables.

Il existe cinq classes de classification au boccia, qui regroupent les athlètes ayant un niveau de fonctionnalité similaire (BC1, BC2, BC3, BC4 et BC5), ainsi qu'une catégorie « ouverte » pour les athlètes ayant un handicap mais ne répondant pas aux critères des catégories BC1 à BC5. Des renseignements supplémentaires sont disponibles sur le site Web de Boccia Canada, dans la section [Admissibilité et Classification](#).

Contacts/organisations clés

Au Canada, le boccia est régi par [Boccia Canada](#), sous l'égide de l'Association canadienne des sports pour infirmes moteurs cérébraux. À l'échelle internationale, il relève de la [Boccia International Sport Federation](#) (site en anglais).

Autres sports

Il existe une grande variété d'autres sports qui, même s'ils ne se pratiquent pas en fauteuil roulant électrique, sont très adaptables et peuvent parfaitement convenir aux utilisateurs de fauteuils roulants électriques. Il s'agit parfois de sports dont on ne soupçonne pas le degré d'accessibilité !

Quelques idées sont proposées ci-dessous, et vous pouvez vous renseigner auprès de votre communauté locale pour savoir ce qui est offert près de chez vous. D'autres sports peuvent aussi représenter un excellent entraînement croisé pour les athlètes en fauteuil roulant électrique et, en tant que responsable de programme, vous pouvez tirer beaucoup d'enseignements de la créativité et des réussites d'autres programmes. Pour plus d'informations, consultez l'[Annexe 2 : Ressources](#) à la fin de ce document.

- Le **ski alpin** (ou ski de descente) offre des options de ski assis, y compris le ski assis en duo, qui permet à une personne ayant une force centrale ou une mobilité des membres supérieurs limitée, voire inexisteante, de participer.
- Le **cyclisme** propose des options de vélo à bras, et même des vélos à bras assistés par batterie, pour répondre aux besoins d'un large éventail de cyclistes, y compris dans des environnements tout-terrain.
- Les **randonnées** et les aventures en nature sont devenues de plus en plus accessibles grâce à divers équipements d'assistance comme le TrailRider, une sorte de pousse-pousse spécialement conçu pour se déplacer sur des terrains accidentés.
- Le **kayak** peut être adapté à l'aide d'une variété de sièges, de stabilisateurs, de pagaises et d'aides à la préhension pour en améliorer l'accessibilité.
- La **voile** propose diverses options permettant aux navigateurs de contrôler un voilier à l'aide d'une manette ou même d'un système « sip and puff », en plus d'offrir différents types de sièges de soutien avec contrôle du tronc ou de la tête.
- Le **rugby** en fauteuil roulant est un sport d'équipe rapide, ouvert aux personnes dont une maladie affecte trois ou quatre membres, souvent des personnes quadriplégiques ou amputées de plusieurs membres.
- Le **volt hockey** est un autre jeu de type hockey en salle, joué dans des fauteuils roulants électriques personnalisés. Ouvert à tous, le volt hockey connaît un vif succès auprès des enfants et des jeunes.

Annexe 1 : Descriptions d'images

Image 1. Schéma du cadre Devenir para-prêt.

Un schéma qui représente le cadre Devenir para-prêt. Les mots “La réflexion et les changements créent un processus cyclique !” sont entourés de trois flèches numérotées pour former un anneau continu où la flèche 1 pointe vers la flèche 2, la flèche 2 vers la flèche 3, et la flèche 3 vers la flèche 1. La flèche 1 s'intitule Perspective, avec 3 sous-titres: Philosophie, Personnes, Politique. La flèche 2 s'intitule Planification, avec 5 sous-titres : Place, Promotion, Parcours, Prix, Partenariats. La flèche 3 s'intitule Programmes, avec quatre sous-titres : Préférences, Participation, Pratique, Pédagogie.

[Retrouvez l'image 1 sur la page 14.](#)

Annexe 2 : Ressources

Ressources du CDPP 2.0 et de ses partenaires

[Devenir Para-Prêt](#) par le Steadward Centre for Personal & Physical Achievement.

[Un plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap](#) par le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap

[Building quality participation in sport for blind and partially sighted athletes: A guide for program leaders](#) par le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (en anglais)

Ressources politiques et documents d'orientation

[« Rien sans nous » : Stratégie d'accessibilité pour la fonction publique du Canada](#) par le Gouvernement du Canada

[“Nothing About Us Without Us” - Mantra for a Movement](#) par Eli A. Wolff et Dr. Mary Hums (en anglais)

[Glossaire des termes des IRSC sur l'accessibilité et le capacitarisme systémique](#) par les Instituts de recherche en santé du Canada

[Document d'orientation : accessibilité dans les bâtiments](#) par le Gouvernement du Canada

Ressources pour les coachs et entraîneur·ses (la suite sur la page suivante)

[Formation sur la sécurité dans le sport](#) par l' Association canadienne des entraîneurs

[Boîte à outils sécurité dans le sport](#) par l' Association canadienne des entraîneurs

[Mouvement Entraînement responsable](#) par l' Association canadienne des entraîneurs

[RHFAC Tip Sheet](#) par la Rick Hansen Foundation (en anglais)

[Recommendations](#) par AIMPA (en anglais)

[Entraîner des athlètes ayant un handicap](#) par l' Association canadienne des entraîneurs

[Become a Powerhockey Coach](#) par PowerHockey Canada (en anglais)

Ressources sur les sports en fauteuil roulant électrique

[Power wheelchair guide](#) par Permobil (en anglais)

[What is Powerchair Hockey?](#) par International Powerchair Hockey (en anglais)

[What is Powerchair Soccer?](#) par Powerchair Soccer Canada (en anglais)

[What is powerchair football?](#) par la Fédération Internationale de Powerchair Football Association (en anglais)

Le [site web de la United States Power Soccer Association](#) (en anglais)

[Qu'est-ce que le Boccia ?](#) par Boccia Canada

[Rules of Boccia](#) par la Boccia International Sports Federation (en anglais)

[Matériels handisport de pleine nature](#) par Tessier Adaptive Sports

[Bikes](#) par Bowhead Corp (en anglais)

[TrailRider](#) par la British Columbia Mobility Opportunities Society (en anglais)

[Adaptive paddling](#) par Angle Oar (en anglais)

[Programmes de voile adaptée](#) par le Réseau voile adaptée

[Commencer à jouer](#) par Rugby en fauteuil roulant Canada

[VOLT Hockey Canada](#) par l'association caritative Variety (en anglais)

Ressources académiques (en anglais)

Jeffress, M.S. (2015). *Communication, sport, and disability: The case of power soccer*. Interdisciplinary Disability Studies. Routledge.

Jeffress, M., & Brown, W. (2017). Opportunities and benefits for powerchair users through power soccer. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34(3). 235-255. <https://doi.org/10.1123/apaq.2016-0022>

Energy Expenditure during Power Wheelchair Soccer. JP Barfield, Laura Newsome, Laurie A. Malone. *Radford University, Radford, VA. UAB/Lakeshore Foundation Research Collaborative*, Birmingham, AL

Lawson, J. A., Leavitt, T. C., Herbison, J., Desaulniers, P., Hines, M., Jain, S., & Latimer-Cheung, A. (Conditionally Accepted, 2025). We're all in this together. We're a real team." Perceptions of powerchair sport in Canada. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Wolbring, G. (2008). The politics of ableism. *Development*, 51(2), 252–258. <https://doi.org/10.1057/dev.2008.17>

Zaks, Z. (2023) Changing the medical model of disability to the normalization model of disability: Clarifying the past to create a new future direction. *Disability & Society*, 39(12), 3233–3260. <https://doi.org/10.1080/09687599.2023.2255926>

Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Macmillan Education.

Thomas, C. 2007. *Sociologies of disability and illness*. Palgrave.

Dehghansai, N. & Baker, J. (2020) Searching for Paralympians: Characteristics of Participants Attending "Search" Events. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37, 129–138. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0071>

Evans, M. B., Shirazipour, C. S., Allan, V., Zanhour, M., Sweet, S. N., Martin Ginis, K. A., & Latimer-Cheung, A. E. (2018). Integrating insights from the paraspot community to understand optimal experiences: The Quality Paraspot Participation Framework. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.009>

McDiarmid, C. (2023, June 27). Earnings pay gap among persons with and without disabilities, 2019 (Catalogue No. 89-654-X2023002). *Statistics Canada*.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-654-x/89-654-x2023002-eng.htm>