

Un plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant



CDPP 2.0

Canadian Disability
Participation Project

Table des matières

Préface	3
Introduction	5
Pourquoi a-t-on développé le plan?	5
Sport en fauteuil roulant électrique	5
Ce que contient le plan	6
Note sur la langue	6
Concepts clé d'une participation de qualité	7
Qu'est-ce qu'une participation de qualité ?	7
Comment favoriser une participation de qualité ?	7
Guide rapide des éléments constitutifs	9
Autonomie	10
Sentiment d'appartenance	11
Défi	12
Engagement	13
Maîtrise	14
Sens	15
Considérations essentielles pour une participation de qualité	16
Priorités pour favoriser une participation de qualité	17
Guide de stratégie pour favoriser une participation de qualité	19
Autonomie	20
Appartenance	23
Défi	26
Engagement	28
Maîtrise	32
Sens	34
Annexe	36
Image 1 : Représentation du cadre de participation de qualité	36
Image 2 : Les six éléments constitutifs d'une participation de qualité	36

Préface

Aperçu

Le plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant est une ressource fondée sur des données probantes conçue pour orienter les programmes de sport en fauteuil roulant électrique. Elle fournit des outils aux administrateur·ices de programmes et aux prestataires, comme les coachs, afin de favoriser une participation de qualité au sport en fauteuil roulant électrique.

Les données de recherche à l'appui du plan seront publiées dans un prochain article scientifique :

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

Financement

Ce travail a été rendu possible grâce au soutien de la Fondation Trillium de l'Ontario, au nom de l'Ontario Parasport Collective, et de Mitacs Accelerate. Les organismes subventionnaires n'ont exercé aucune influence sur le contenu du plan. Ce projet a également bénéficié de 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 et le Projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap 2.0 (2025). Plan pour favoriser une participation de qualité au sport pour les enfants, les jeunes et les adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant. Université Queen's, Kingston (Ontario).

Site web

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

Crédits photos

Crédits photos : François Mellet (page 14) ; Patrick Beauchemin (page 35, image à gauche) ; Matt Murnaghan (pages 12, 15 et 22, image à gauche).

Auteur·ices

Le plan a été adapté par :

Jenny Davey, MA, Jenny Davey Sport & Education

Meghan Hines, présidente, PowerHockeyCanada

Rayona Silverman, candidate à la maîtrise en sciences, Université Queen's

Jordan Herbison, PhD, Université de l'Île de Vancouver

Amy E. Latimer-Cheung, Ph. D., Université Queen's

Remerciements

Nous remercions chaleureusement le personnel de PowerHockey Canada, les bénévoles, les athlètes, les parents et les soignant·es qui ont partagé leurs commentaires sur le plan. Thea Leavitt et Shagun Jain ont contribué à la collecte des données initiales ayant servi à l'élaboration de ce document.

Un merci tout particulier à Paul Desaulniers pour son rôle essentiel dans les premières étapes de ce projet, de la conceptualisation de la recherche à la révision minutieuse des textes. Ce plan est l'un des nombreux héritages qu'il laisse au monde 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.

Données sur la publication

Spring 2025 – version 1.0

Coordonnées

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

www.cdpp2.ca/contact/

Introduction

Le plan a été adapté aux programmes de sport récréatif destinés aux enfants, aux jeunes et aux adultes pratiquant un sport en fauteuil roulant électrique. Son objectif est de présenter aux coachs et aux bénévoles les concepts clés qui sous-tendent une participation de qualité, afin de mieux favoriser des expériences sportives enrichissantes pour les athlètes.

Pourquoi a-t-on développé le plan?

Selon l'Enquête canadienne sur l'incapacité de 2022, 27 % des Canadien·nes déclarent vivre avec au moins un handicap. Pourtant, les programmes de sport destinés aux personnes en situation de handicap sont beaucoup moins accessibles que ceux offerts aux personnes sans handicap. Les occasions de participation de qualité sont encore plus limitées pour les athlètes ayant des handicaps multiples et/ou complexes, notamment les personnes qui utilisent un fauteuil roulant électrique pour se déplacer.

Le plan vise à fournir des renseignements éclairés sur les concepts qui peuvent soutenir des programmes sportifs de qualité pour les utilisateurs de fauteuils roulants électriques, dans l'espoir de favoriser la création de programmes plus nombreux et de meilleure qualité pour ces participant·es.

Sport en fauteuil roulant électrique

Les sports en fauteuil roulant électrique sont des disciplines dans lesquelles les participant·es utilisent un fauteuil roulant électrique pour jouer. Bien souvent, les athlètes se servent de leur fauteuil électrique de tous les jours pour participer. Pour certains sports, les athlètes peuvent y attacher de l'équipement spécialisé, comme un bâton de hockey pour le hockey en fauteuil roulant électrique ou des protège-pieds pour le soccer en fauteuil roulant électrique. Certaines personnes utilisent un fauteuil spécialement conçu pour leur sport, adapté aux exigences particulières de celui-ci.

Parmi les sports populaires en fauteuil roulant électrique, on retrouve le hockey en fauteuil roulant électrique et le soccer en fauteuil roulant électrique, tous deux pratiqués sur une surface dure. Le boccia, qui peut aussi se jouer à partir d'un fauteuil manuel, est souvent pratiqué par des athlètes utilisant un fauteuil électrique.

Ce que contient le plan

Le plan présente les concepts clés permettant de comprendre ce qui constitue une participation de qualité pour les enfants, les jeunes et les adultes dans les sports en fauteuil roulant électrique. Il inclut également des études de cas illustrant chacun de ces concepts dans un contexte réel de sport en fauteuil électrique.

Note sur la langue

Nous savons que le langage entourant le handicap est profondément personnel, nuancé et en constante évolution. Ainsi, nous utilisons de façon interchangeable les termes basés sur la personne (par exemple : athlète ayant un handicap, personne ayant un handicap) et ceux basés sur l'identité (par exemple : personne en situation de handicap), ainsi que des termes propres à chaque sport, selon le cas (par exemple : joueur·se de hockey en fauteuil roulant électrique, para-athlète, athlète de boccia).

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



Concepts clé d'une participation de qualité

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

La participation est considérée comme étant de qualité lorsque les personnes en situation de handicap estiment que leur engagement dans le sport est satisfaisant, agréable et qu'il leur permet d'atteindre des résultats qu'elles jugent importants.

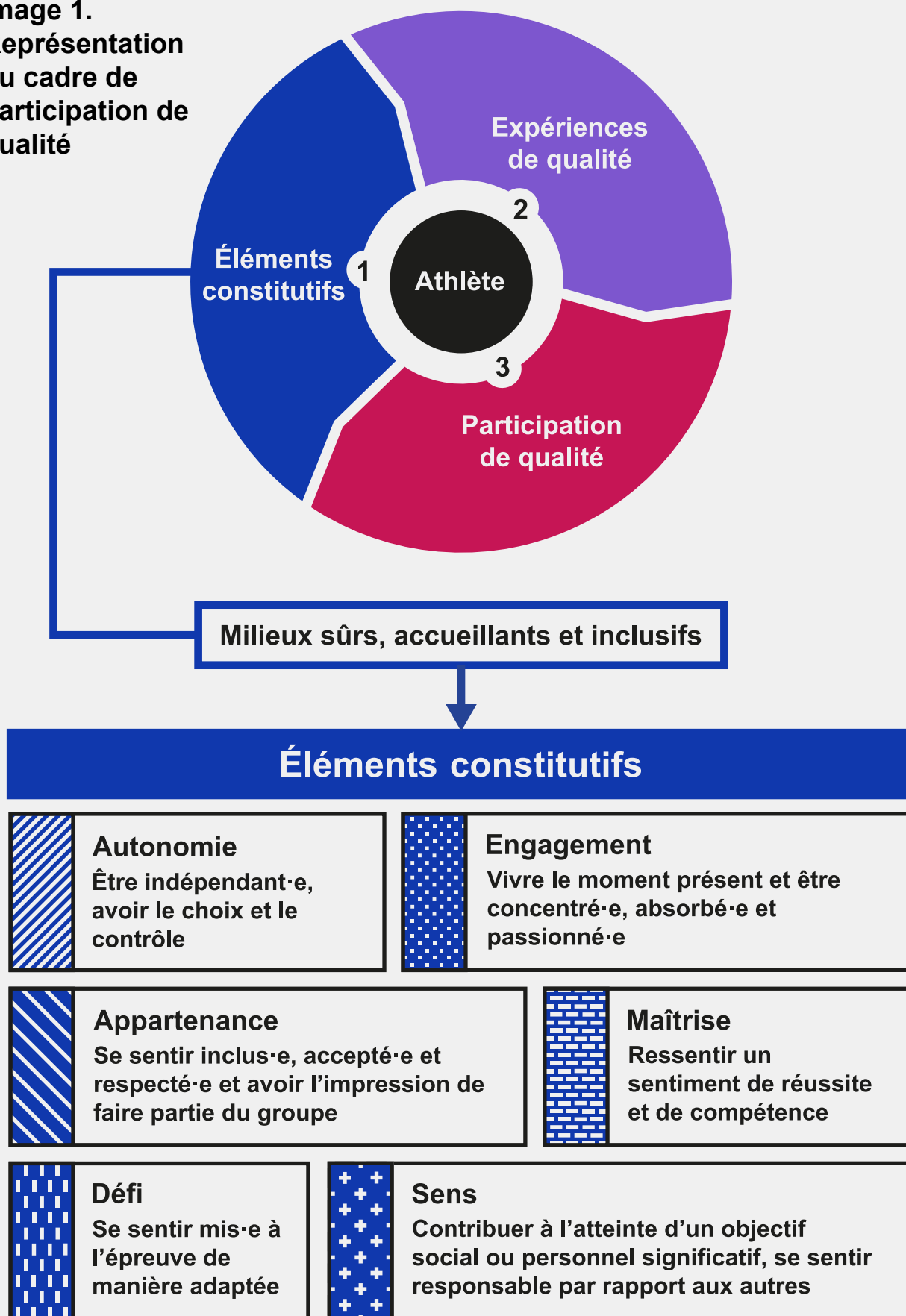
Comment favoriser une participation de qualité ?

Une expérience de qualité repose sur six éléments constitutifs : l'**autonomie**, l'**appartenance**, le **défi**, l'**engagement**, la **maîtrise** et le **sens**. Ces éléments doivent à leur tour 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 peut mener à des expériences enrichissantes, propices à une participation durable et de qualité.

Astuce : Trouvez un schéma sur la page suivante !



Image 1.
Représentation
du cadre de
participation de
qualité



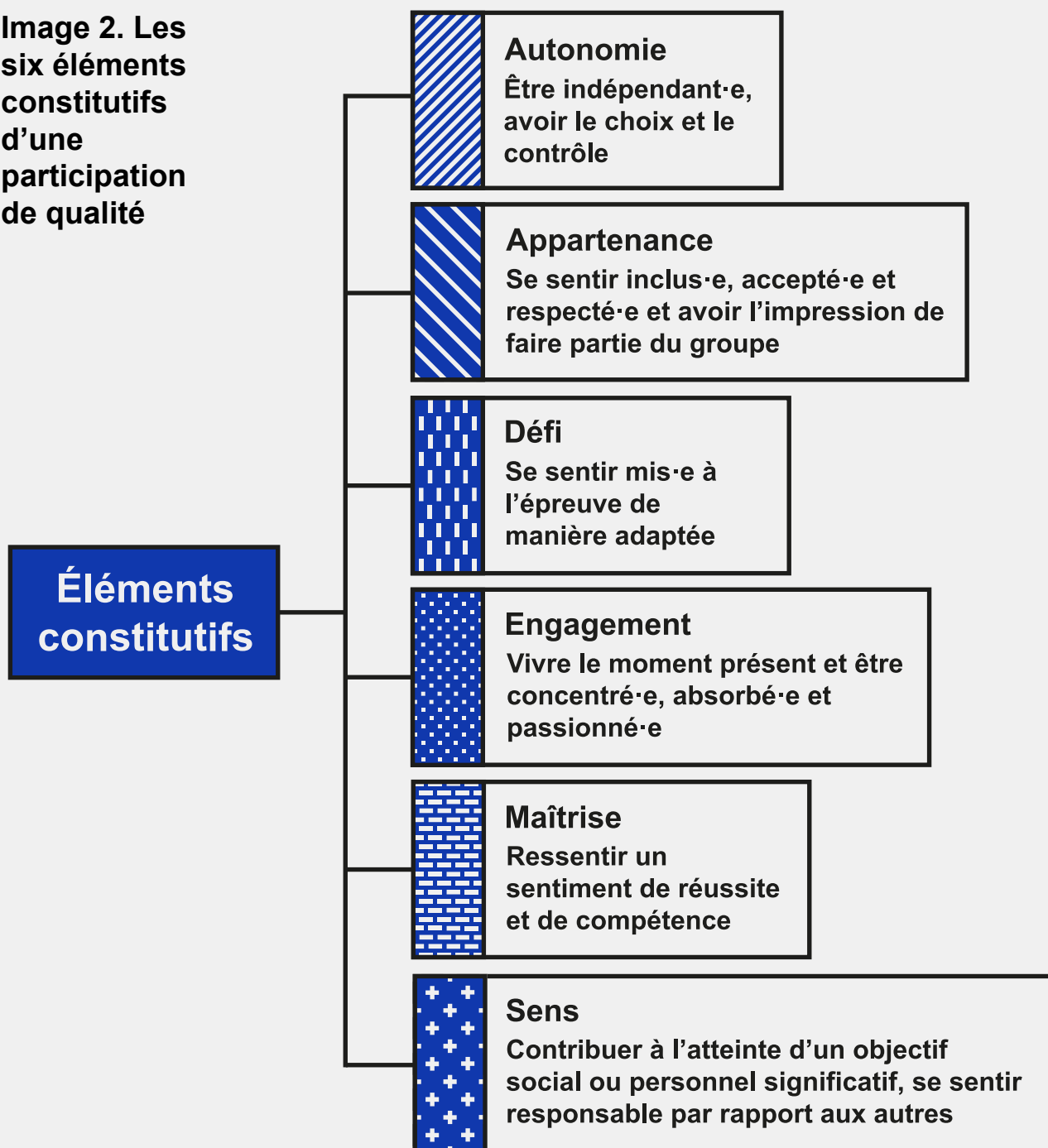
[Trouvez une description longue de l'Image 1 dans l'Annexe.](#)

Guide rapide des éléments constitutifs

Avant d'utiliser des outils permettant de développer une participation de qualité, les organisations et les responsables de programmes doivent bien comprendre les éléments constitutifs qui la favorisent.

Ce guide rapide présente une série d'exemples concrets illustrant comment chacun des éléments peut être mis en pratique dans des programmes.

Image 2. Les six éléments constitutifs d'une participation de qualité



[Trouvez une description longue de l'Image 2 dans l'Annexe.](#)

Autonomie

L'**autonomie** se définit comme l'indépendance, le choix et/ou le contrôle exercé par l'athlète sur sa propre expérience sportive. Cet élément renvoie à la capacité de l'athlète à prendre des décisions concernant sa participation au sport.

À quoi pourrait ressembler l'autonomie?

L'histoire de Max

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 coéquipier·es 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·e 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.



Sentiment d'appartenance

Le sentiment d'**appartenance** peut se définir comme le fait, pour les participant·es, de ressentir un sentiment de connexion, d'acceptation et d'inclusion dans leur expérience sportive.

À quoi pourrait ressembler le sentiment d'appartenance ?

L'histoire d'Alex

Alex a 28 ans et participe depuis cinq ans à un programme local de soccer en fauteuil roulant électrique destiné aux adolescent·es 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 athlètes qui rejoignent le programme.

Pour ce faire, Alex veille à ce que chaque débutant·e soit jumelé·e avec un·e athlète ou un·e bénévole qui pourra lui expliquer les éléments de base, par exemple comment se transférer en toute sécurité dans un fauteuil de sport. Alex s'assure également qu'aucun·e athlète ne soit laissé·e seul·e pendant les exercices en équipe, et prend le temps de faire un suivi avec les débutant·es tout au long de l'entraînement.

En formant soigneusement les duos pour les exercices et en veillant à ce que les débutant·es 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·e à se sentir comme un membre à part entière de l'équipe tout au long de la saison.



Défi

Le **défi** peut se définir comme le fait de se sentir mis à l'épreuve de façon appropriée. Il y a défi lorsque les activités sont adaptées au niveau de compétence ou d'aptitude de chaque participant·e, tout en leur permettant de repousser, de façon réaliste, leurs limites afin de progresser.

À quoi pourrait ressembler le défi ?

L'histoire d'Ananya

Ananya a 22 ans et a récemment rejoint un programme de boccia dans sa communauté municipale. Ayant récemment acquis un handicap, Ananya utilise désormais un fauteuil roulant électrique au quotidien. Fan de sport depuis longtemps, Ananya est rapidement tombée amoureuse du boccia, même si sa progression demeure inégale.

Son entraîneur, 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.



Engagement

L'**engagement** peut se définir comme le fait de se sentir pleinement impliqué dans l'activité pendant qu'on y participe. Lorsqu'une personne est engagée, elle est plus motivée à participer.

À quoi pourrait ressembler l'engagement ?

L'histoire de Sophie

Sophie est une enfant de 10 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. La responsable du programme de Sophie fait des démonstrations visuelles et donne des consignes orales pour chaque exercice. Elle 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.



Maîtrise

La **maîtrise** peut se définir comme l'expérience de la réussite et le sentiment de confiance dans ses compétences et ses capacités.

À quoi pourrait ressembler la maîtrise ?

L'histoire de Léo

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 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.



Sens

Le **sens** peut se définir comme l'importance accordée à chaque expérience sportive. Les athlètes trouvent du sens là où leur participation semble les aider à atteindre un objectif important.

À quoi pourrait ressembler le sens ?

L'histoire de Yining

Yining a 16 ans et pratique le boccia depuis l'âge de 10 ans. Adorant le sport, Yining s'y dévoue et rêve de participer un jour aux Jeux paralympiques.

Au début de la saison, son entraîneur le rencontre 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 les deux 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.



Considérations essentielles pour une participation de qualité

Les expériences de qualité sont **individuelles** et **évolutives** :

- **Les athlètes accordent une importance différente à ces éléments clés** – la façon de créer une expérience de qualité pour une personne ne sera pas exactement la même que pour une autre.
- **La valeur que les athlètes attribuent à chaque élément constitutif peut évoluer avec le temps** – par exemple, le sentiment d'appartenance peut être primordial au début, tandis que le défi et le sens peuvent prendre plus d'importance par la suite.
- **Il n'est pas nécessaire d'intégrer tous les éléments constitutifs.** Idéalement, ils devraient être pris en compte pour répondre aux besoins de l'ensemble des athlètes. Toutefois, il est souvent plus judicieux de bien mettre en œuvre les éléments les plus importants pour la majorité des participant·es, plutôt que de mal intégrer l'ensemble des éléments.



Priorités pour favoriser une participation de qualité

Pour favoriser une participation de qualité dans votre programme, commencez par vous renseigner sur les priorités de vos participant·es.

Fournissez-leur une brève description des éléments constitutifs.



Autonomie

Être indépendant·e, avoir le choix et le contrôle



Appartenance

Se sentir inclus·e, respecté·e et avoir l'impression de faire partie du groupe



Défi

Se sentir mis·e à l'épreuve de manière adaptée



Engagement

Vivre le moment présent et être concentré·e, absorbé·e et passionné·e



Maîtrise

Ressentir un sentiment de réussite et de compétence



Sens

Contribuer à l'atteinte d'un objectif social ou personnel significatif, se sentir responsable par rapport aux autres

Ensuite, demandez aux participants de répondre à la questions suivante :

Quels sont les éléments constitutifs les plus importants pour votre expérience sportive?

L'importance perçue de chaque élément peut varier d'un individu à l'autre. Par exemple, une personne peut accorder une grande importance au sentiment d'appartenance, tandis qu'une autre privilégiera le sentiment d'être mis·e au défi.

Une fois que vous connaissez ce que les participants jugent prioritaire, posez-vous les questions suivantes :

1. Que faisons-nous actuellement pour soutenir ces éléments constitutifs?

2. Que pourrions-nous commencer à faire pour soutenir ces éléments ?

3. Que devrions-nous changer pour soutenir ces éléments ?

Reportez-vous aux pages suivantes du plan pour obtenir des renseignements sur des stratégies fondées sur des données probantes, qui viendront soutenir les éléments constitutifs de votre événement ou de votre programme.



Guide de stratégie pour favoriser une participation de qualité

Nous avons rassemblé une série de stratégies uniques tirées de la littérature sur le sport en fauteuil roulant électrique ainsi que d'entrevues avec des athlètes, des parents et des responsables de programmes. Ces stratégies peuvent être utilisées pour veiller à ce que les programmes offrent des environnements **sécuritaires**, **accueillants** et **inclusifs**, afin de soutenir les six éléments constitutifs et, ultimement, favoriser des expériences sportives et une participation de qualité.

Le Guide de stratégie pour favoriser une participation de qualité présenté dans les pages suivantes associe les six éléments constitutifs à une liste de stratégies sécuritaires, accueillantes et inclusives, destinées aux programmes de sport et d'exercice pour enfants ou jeunes pratiquant un sport en fauteuil roulant électrique.

En complément du Guide de stratégie, un résumé des résultats qualitatifs tirés des entrevues avec des athlètes en fauteuil roulant électrique figure en annexe.

Considérations clés

- Utilisez des stratégies alignées sur les priorités de votre programme et les besoins des athlètes.
- La mise en œuvre d'une stratégie peut avoir une incidence sur plusieurs éléments constitutifs d'une participation de qualité.
- Il n'est peut-être pas possible ni nécessaire d'appliquer toutes les stratégies, mais en mettre un plus grand nombre en œuvre augmentera vraisemblablement les chances d'offrir une expérience de qualité.

Autonomie

Environnement physique

Catégorie	Stratégies de soutien
Accessibilité	<ul style="list-style-type: none">• Assurer l'accessibilité de l'installation et de la surface de jeu aux athlètes, notamment grâce à des entrées et sorties larges dotées de portes automatisées, de rampes et d'ascenseurs• Veiller à ce que les toilettes et les vestiaires soient accessibles aux athlètes et au personnel d'encadrement.• Offrir des places de stationnement ou des zones de débarcadère accessibles et sécuritaires à proximité de l'établissement.
Déplacements et accès	Choisir un emplacement pour l'installation qui soit facilement accessible en transport en commun et sécuritaire pour les athlètes.
Accès à l'équipement	Fournir un espace de rangement sécuritaire pour l'équipement et le matériel du programme.

Environnement du programme (la suite sur la page suivante)

Catégorie	Stratégies de soutien
Options	<ul style="list-style-type: none">• Donner aux athlètes la possibilité de faire part de leur avis sur la conception et la mise en œuvre du programme.• Bâtir une relation de confiance entre les athlètes, le personnel, les coaches et les bénévoles en leur montrant que leurs commentaires sont pris en compte.

Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Pratiques	<ul style="list-style-type: none">• Réserver du temps avant, pendant ou après l'entraînement ou les compétitions pour discuter du développement individuel et collectif avec les athlètes.• Offrir des évaluations de compétences à différents moments de la saison aux athlètes qui le souhaitent.• Collaborer avec les athlètes, les coachs et le personnel pour créer des occasions de développement personnel (exercices, essais à de nouvelles positions, etc.).
Financement et coût	S'assurer que le coût ne constitue pas un obstacle à la participation (prix raisonnable du programme, soutien ou ressources disponibles pour couvrir les frais de participation, etc.).
Direction	Veiller à ce que les athlètes soient représenté·es au sein de l'équipe de direction du programme.

Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	Faire participer les athlètes aux décisions concernant tous les aspects de leur expérience sportive (adaptation des activités pour plus d'inclusion, choix des exercices, etc.). Encourager leur présence et leur écoute, tout en respectant leur choix de s'exprimer ou non.
Socialisation	Prévoir un espace pour la socialisation avant, pendant et après les entraînements ou compétitions.

Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Règles	<ul style="list-style-type: none">• Encourager un temps de jeu équitable et la rotation des positions et disciplines.• Éviter de pénaliser les athlètes qui s'absentent d'un entraînement ou d'une compétition pour des raisons valables (problème de santé ou, conflit d'horaire, etc.).
Réunions	Discuter avec les athlètes avant, pendant ou après les séances de leur apprentissage, de leurs objectifs et de leur point de vue sur le programme.

Environnement social : Familles

Catégorie	Stratégies de soutien
Présence	<ul style="list-style-type: none">• Fournir aux familles ou réseaux de soutien des athlètes des informations à jour sur les événements, les besoins et les possibilités du programme.• Offrir aux familles ou réseaux de soutien des moyens clairs pour donner leur avis et offrir leur aide au programme.



Appartenance

Environnement physique

Catégorie	Stratégies de soutien
Accessibilité	<ul style="list-style-type: none">• Assurer l'accessibilité de l'installation et de la surface de jeu aux athlètes, notamment grâce à des entrées et sorties larges dotées de portes automatisées, de rampes et d'ascenseurs.• Rendre les toilettes et les vestiaires accessibles aux athlètes et au personnel d'encadrement.• Fournir espaces accessibles pour sociabiliser avant, pendant et après les entraînements et les compétitions.
Imagerie	Afficher des images d'athlètes en fauteuil roulant dans l'installation.

Environnement du programme (la suite sur la page suivante)

Catégorie	Stratégies de soutien
Taille du programme	S'assurer qu'il y a suffisamment d'athlètes, de coaches, de personnel ou de bénévoles pour un entraînement ou une compétition complet ou adapté (par exemple, matchs à surface réduite).
Déplacements et accès	<ul style="list-style-type: none">• Garantir l'accessibilité de l'installation en transport en commun et veiller à ce que les athlètes s'y sentent en sécurité.• Réserver des hôtels et moyens de transport accessibles pour les compétitions provinciales, nationales et internationales.



Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Développement des athlètes	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir des séances d'introduction en début de saison pour aider les débutant·es à se familiariser avec le sport et leurs coéquipier·es.• Faire en sorte que les débutant·es soient jumelé·es à une personne expérimentée pour apprendre à connaître le sport et le programme (système de jumelage). Jumeler les athlètes en fonction de leur âge, de leur genre, de leur expérience de vie – des facteurs susceptibles de favoriser l'établissement de liens.• Former des équipes récréatives équilibrées et exemptes de préjugés (par exemple : genre, âge, compétences, classification).

Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none">• Définir collectivement les normes, valeurs et attentes qui définissent l'équipe et favorisent le soutien mutuel en début de saison.• Réserver un moment aux présentations dès qu'une nouvelle personne se joint au groupe.
Socialisation	<ul style="list-style-type: none">• Encourager les membres à partager leurs histoires et expériences pour renforcer la cohésion.• S'assurer que l'équipe prend contact avec les membres qui manquent un entraînement ou une compétition pour s'enquérir de leur bien-être, leur offrir du soutien émotionnel et (si pertinent et possible) proposer d'autres formes d'appui.

Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Recrutement	S'appuyer sur des leaders optimistes, enthousiastes et engagé·es pour multiplier les expériences sportives positives des athlètes en fauteuil roulant électrique.
Compétences interpersonnelles des responsables de programme	<ul style="list-style-type: none">• S'informer des ambitions, besoins et capacités de chaque membre de l'équipe, et établir des relations avec les athlètes.• Traiter tous les athlètes avec respect.
Réunions	Animer des discussions ouvertes pour recueillir l'avis des athlètes.

Environnement social : Familles

Catégorie	Stratégies de soutien
Présence	Favoriser la participation des ami·es et membres de la famille en tant que spectateur·ices ou bénévoles.
Soutien et intégration de la famille	Permettre aux familles de s'informer sur la pratique sportive de leurs athlètes.

Compétition

Catégorie	Stratégies de soutien
Classification	Explorer la question de la classification et réfléchir à son intégration dans le programme ou le parcours des athlètes.

Défi

Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Déplacements et accès	<ul style="list-style-type: none">• Organiser des tournois régionaux et provinciaux pour exposer les athlètes à la compétition hors de leur région et nourrir leur ambition dans le sport.• Offrir un soutien financier aux athlètes souhaitant évoluer à un niveau supérieur pour accéder à des entraînements et compétitions de haut niveau.• Offrir du matériel pour adapter l'équipement personnel des athlètes aux entraînements et aux compétitions. Rechercher des sources de financement (commandites, subventions, etc.) pour soutenir l'achat de ce matériel.• Recruter ou former du personnel ou des bénévoles qualifié·es ou pour adapter et entretenir l'équipement, ce qui est crucial pour la pérennité de la participation individuelle et du programme.
Options	Offrir des possibilités d'entraînement et de compétition pour différents niveaux de compétence, afin d'assurer un bon niveau de défi.
Niveau de défi individuel	<ul style="list-style-type: none">• Proposer des évaluations de compétences au moins deux fois par saison pour cibler les possibilités d'amélioration des athlètes et orienter les plans de développement individuels.• Veiller à ce que chaque séance permette aux athlètes d'apprendre quelque chose de nouveau.
Pratiques	Allouer du temps dans les installations pour les séances d'entraînement, qu'il s'agisse de pratiques ou de périodes compétitives.

Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	Créer des espaces sûrs pour permettre des discussions ouvertes.
Socialisation	Créer des occasions de tisser des liens sociaux.

Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Connaissances, compétences et apprentissage	Élaborer les séances d'entraînement et la stratégie de compétition en collaboration avec les athlètes.
Réunions	S'entretenir régulièrement avec chaque athlète pour obtenir de la rétroaction sur le développement et le soutien individuels.
Suivi individuel de la performance	Procéder à des évaluations semi-régulières des compétences et enregistrer les progrès des athlètes.

Compétition

Catégorie	Stratégies de soutien
Équipement	S'assurer que le personnel qui organise et les arbitres veillent à ce que les réglages de l'équipement (par exemple, vitesses des fauteuils électriques) soient les mêmes pour tous les concurrent·es.



Engagement

Environnement physique

Catégorie	Stratégies de soutien
Accessibilité	<ul style="list-style-type: none">• Assurer l'accessibilité de l'installation et de la surface de jeu aux athlètes, notamment grâce à des entrées et sorties larges dotées de portes automatisées, de rampes et d'ascenseurs.• Veiller à ce que les toilettes et les vestiaires soient accessibles aux athlètes et au personnel d'encadrement.• Offrir des places de stationnement ou des zones de débarcadère accessibles et sécuritaires à proximité de l'établissement.

Environnement du programme (la suite sur la page suivante)

Catégorie	Stratégies de soutien
Déplacements et accès	Proposer des ressources et des ateliers au personnel des installations pour les sensibiliser aux réalités des athlètes et des sports en fauteuil roulant électrique, tout en répondant aux préoccupations concernant l'incidence de ces sports sur les surfaces de jeu.
Options	Offrir aux athlètes une variété d'options de participation, que ce soit comme athlète récréatif ou compétitif, coach, arbitre ou bénévole, à différents stades de leur parcours.
Planification	Prolonger les saisons (par exemple : deux demies au lieu de trois tiers sur une période de six mois) pour permettre aux athlètes d'approfondir leur connaissance du sport et de renforcer la cohésion d'équipe.

Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Recrutement	<ul style="list-style-type: none">• Collaborer avec des professionnel·les de santé pour contribuer au recrutement, notamment par le partage d'information sur les possibilités locales de sport en fauteuil roulant électrique.• Encourager le recours à des coaches rémunéré·es, à temps plein ou partiel, afin de réduire la dépendance au bénévolat, prévenir l'épuisement et diminuer le taux de roulement.
Pratiques	Intégrer une variété d'exercices, de jeux et de mises en situation dans les séances pour maintenir l'attention et l'intérêt des athlètes. Former des groupes de petite taille, avec un encadrement suffisant par des bénévoles ou leaders pour permettre de la rétroaction individuelle.

Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	Favoriser les interactions au sein de l'équipe pendant les périodes d'échauffement, d'entraînement, de récupération et à la fin des matchs afin de nourrir l'engagement et le sentiment d'appartenance.
Socialisation	Offrir des occasions aux athlètes pour répondre à leurs intérêts et motivations variés, qu'ils soient de nature compétitive ou sociale.



Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Connaissances, compétences et apprentissage	<ul style="list-style-type: none">• Sensibiliser les coachs et le personnel aux contextes sociaux et culturels et leur offrir du soutien pour adapter leurs pratiques aux besoins liés à l'âge et au genre.• Intégrer une variété d'exercices, de jeux et de mises en situation dans les séances pour maintenir l'attention et l'intérêt des athlètes. Former des groupes de petite taille, avec un encadrement suffisant par des bénévoles ou leaders pour permettre de la rétroaction individuelle.
Développement des rôles pour les athlètes	Permettre aux athlètes de collaborer avec les coachs pour identifier et assumer des rôles significatifs (par exemple : capitaine d'équipe, responsable des événements sociaux).



Environnement social : Familles

Catégorie	Stratégies de soutien
Informar les membres de la famille	<ul style="list-style-type: none">• Collaborer avec les professionnel·les de santé pour rassurer les athlètes et leurs familles quant à la sécurité et aux bienfaits de la participation.• Mettre à la disposition des familles des ressources en ligne et des ateliers pour les informer sur les sports en fauteuil roulant électrique (équipement, coûts, types de sports, etc.).
Soutien et intégration de la famille	Encourager l'implication des familles dans divers comités (par exemple : collecte de fonds) ou dans des rôles sportifs (coach, arbitre, etc.).

Compétition

Catégorie	Stratégies de soutien
Classification	Explorer la question de la classification et réfléchir à son intégration dans le programme ou dans le parcours des athlètes.



Maîtrise

Environnement physique

Catégorie	Stratégies de soutien
Accès à l'équipement	Ajuster et adapter correctement l'équipement afin de favoriser le développement des compétences des participant·es.

Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Options	<ul style="list-style-type: none">• Permettre aux participant·es de modifier l'activité ou l'environnement d'entraînement pour répondre à leurs besoins ou objectifs.• Choisir ou concevoir des exercices visant à développer les habiletés et la biomécanique sous-jacentes, qui aident les athlètes à maîtriser les compétences générales propres à leur sport (tir, passe, possession du ballon, etc.).
Niveau de défi individuel	Adapter les activités ou l'équipement en fonction des différents niveaux de compétence (règles, taille de la surface de jeu, etc.).
Diversité	Regrouper les athlètes ayant des capacités similaires afin qu'ils puissent apprendre les uns des autres.



Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none">• Célébrer régulièrement les objectifs atteints et les étapes importantes, et conclure la saison par un banquet ou une célébration en l'honneur des athlètes.• Effectuer des bilans après l'entraînement ou la compétition pour discuter des points forts de la journée et des leçons apprises, en encourageant la présence et l'écoute tout en respectant le choix des athlètes de partager ou non leur point de vue.
Mentorat ou rôle/modèle	Encourager les athlètes plus expérimenté·es à modéliser les comportements attendus, à enseigner et à conseiller les athlètes moins expérimenté·es.

Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Connaissances, compétences et apprentissage	<ul style="list-style-type: none">• Offrir des formations et des ressources aux entraîneurs pour faciliter l'intégration des débutant·es aux sports en fauteuil roulant électrique et au travail avec des athlètes vivant avec divers handicaps (par exemple : paralysie cérébrale, dystrophie musculaire).• Favoriser le partage des connaissances et de l'expertise entre coachs expérimenté·es et coachs débutant·es.
Compétences interpersonnelles des responsables de programme	Les coachs comprennent les besoins et les objectifs des athlètes.

Sens

Environnement du programme

Catégorie	Stratégies de soutien
Options	<ul style="list-style-type: none">• Offrir aux athlètes une variété d'options de participation (récréative ou compétitive, ou en tant que coach, arbitre, bénévole, etc.) à différents moments de leur parcours.• Proposer des occasions d'entraînement et de compétition adaptées à divers niveaux de compétence afin que chaque athlète fasse face à un niveau de défi approprié.
Niveau de défi individuel	<ul style="list-style-type: none">• Adapter les activités ou l'équipement selon les niveaux de compétence (par exemple : les règles, la taille de la surface de jeu) et les objectifs visés.• Écouter l'athlète pour comprendre ses besoins en matière d'accessibilité et de soutien à l'entraînement afin de favoriser la réussite dès la première séance.

Environnement social : Équipe

Catégorie	Stratégies de soutien
Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none">• Encourager les discussions qui renforcent le sentiment de fierté au sein de l'équipe (par exemple : revoir les faits saillants) et le respect des adversaires.• Inciter les athlètes expérimentés à suivre des formations en entraînement et à assumer de nouvelles responsabilités pour approfondir leur connaissance du sport et jouer un rôle de leader au sein de l'équipe.

Environnement social : Responsables de programmes

Catégorie	Stratégies de soutien
Règles	À un niveau récréatif, mettre l'accent sur le plaisir et le développement global, ce qui favorise une participation durable plutôt qu'une focalisation sur les victoires ou les défaites.
Réunions	Proposer des évaluations réflexives — sous forme orale et/ou écrite — à la fin de chaque séance pour recueillir les impressions et évaluer les apprentissages réalisés pendant l'entraînement.

Environnement social : Familles

Catégorie	Stratégies de soutien
Parcours uniques	S'efforcer de développer des parcours pour tous les âges et tous les niveaux d'habileté, des programmes pour enfants jusqu'aux adultes. Cette accessibilité et cette sensibilisation auprès des familles créent un sentiment de continuité et encouragent une participation à long terme. Les athlètes peuvent ainsi s'engager de manière significative, sachant qu'il ne s'agit pas d'une initiative ponctuelle, mais d'un engagement stratégique de l'organisation.



Annexe

Image 1 : Représentation du cadre de participation de qualité

Un diagramme illustrant le cadre de participation de qualité est présenté. En haut, un cercle noir intitulé « Athlète » est encerclé de trois flèches numérotées, chacune désignant la suivante pour former un anneau. La flèche numéro 1 s'intitule « Éléments constitutifs ». La flèche numéro 2 s'intitule « Expériences de qualité ». La flèche numéro 3 s'intitule « Participation de qualité ».

En bas, reliés à la flèche numéro 1 et à une case qui contient les mots « Milieux sûrs, accueillants et inclusifs », les mots « Éléments constitutifs » sont reproduits au-dessus d'une série de cases contenant chacun des éléments constitutifs :

Autonomie : Être indépendant·e, avoir le choix et le contrôle.

Appartenance : Se sentir inclus·e, accepté·e et respecté·e et avoir l'impression de faire partie du groupe.

Défi : Se sentir mis·e à l'épreuve de manière adaptée.

Engagement : Vivre le moment présent et être concentré·e, absorbé·e et passionné·e.

Maîtrise : Ressentir un sentiment de réussite et de compétence.

Sens : Contribuer à l'atteinte d'un objectif social ou personnel significatif, se sentir responsable par rapport aux autres.

[Trouvez l'image 1 sur la page 8.](#)

Image 2 : Les six éléments constitutifs d'une participation de qualité

Les six éléments constitutifs d'une participation de qualité sont présentés, accompagnés de leur définition respective.

Autonomie : Être indépendant·e, avoir le choix et le contrôle.

Appartenance : Se sentir inclus·e, accepté·e et respecté·e et avoir l'impression de faire partie du groupe.

Défi : Se sentir mis·e à l'épreuve de manière adaptée.

Engagement : Vivre le moment présent et être concentré·e, absorbé·e et passionné·e.

Maîtrise : Ressentir un sentiment de réussite et de compétence.

Sens : Contribuer à l'atteinte d'un objectif social ou personnel significatif, se sentir responsable par rapport aux autres.

[Trouvez l'image 2 sur la page 9.](#)