

PARASPORTS QUÉBEC

Programme « Au-delà des limites »
Tronc commun



Contenu de la présentation

1. Parasports Québec & « Au-delà des limites »
2. Enjeux de la participation aux parasports
3. Introduction aux handicaps physiques
4. Rôles des intervenants
5. Outils
6. Les acteurs des parasports
7. Conversation avec XYZ



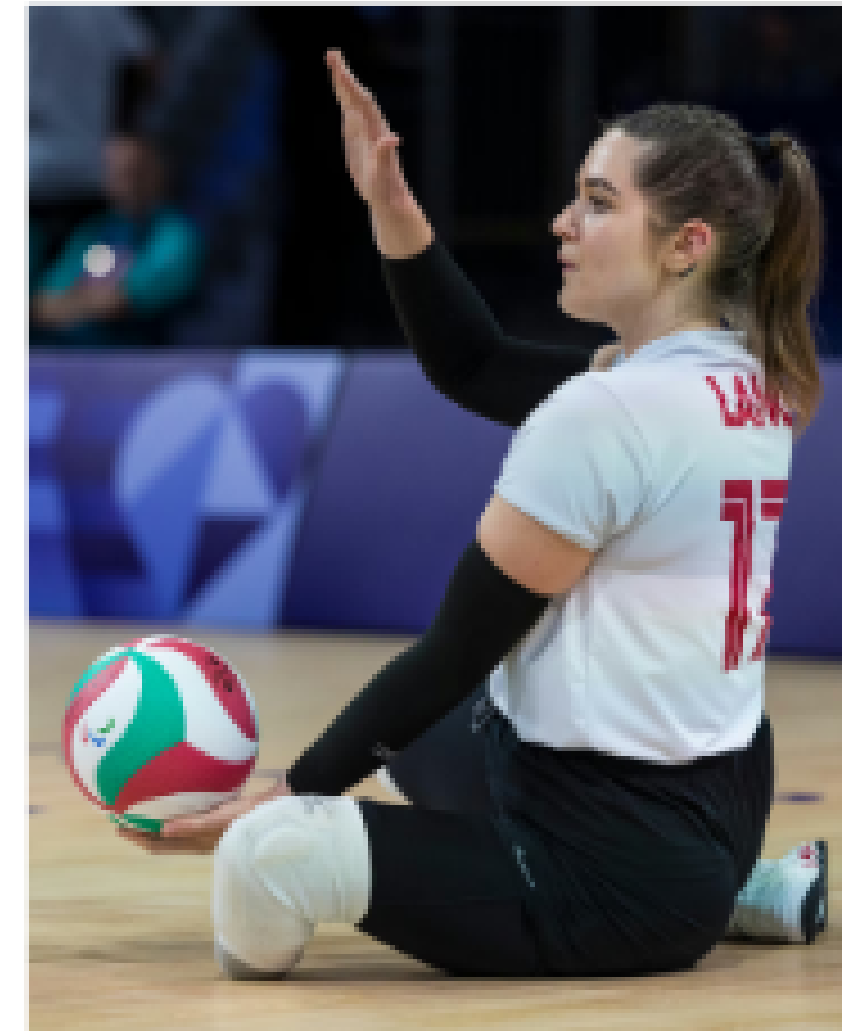
Parasports Québec ET « Au-delà des limites »



Join at <https://www.menti.com/ab3uwjoh1gg>

 McGraw-Hill

Quand je vous dis Parasports vous pensez à quoi?



Parasports Québec



LEADER des parasports au Québec

- **Promouvoir et développer** les parasports dans la province
- **Mobiliser** les acteurs et les actrices du système sportif québécois

Organisme à **but non lucratif et de bienfaisance**

Équité

Collaboration

Dépassement

Respect

Nos sports



Basketball en
fauteuil roulant



Tennis en
fauteuil roulant



Rugby en fauteuil roulant



Curling en
fauteuil roulant



Powerchair soccer

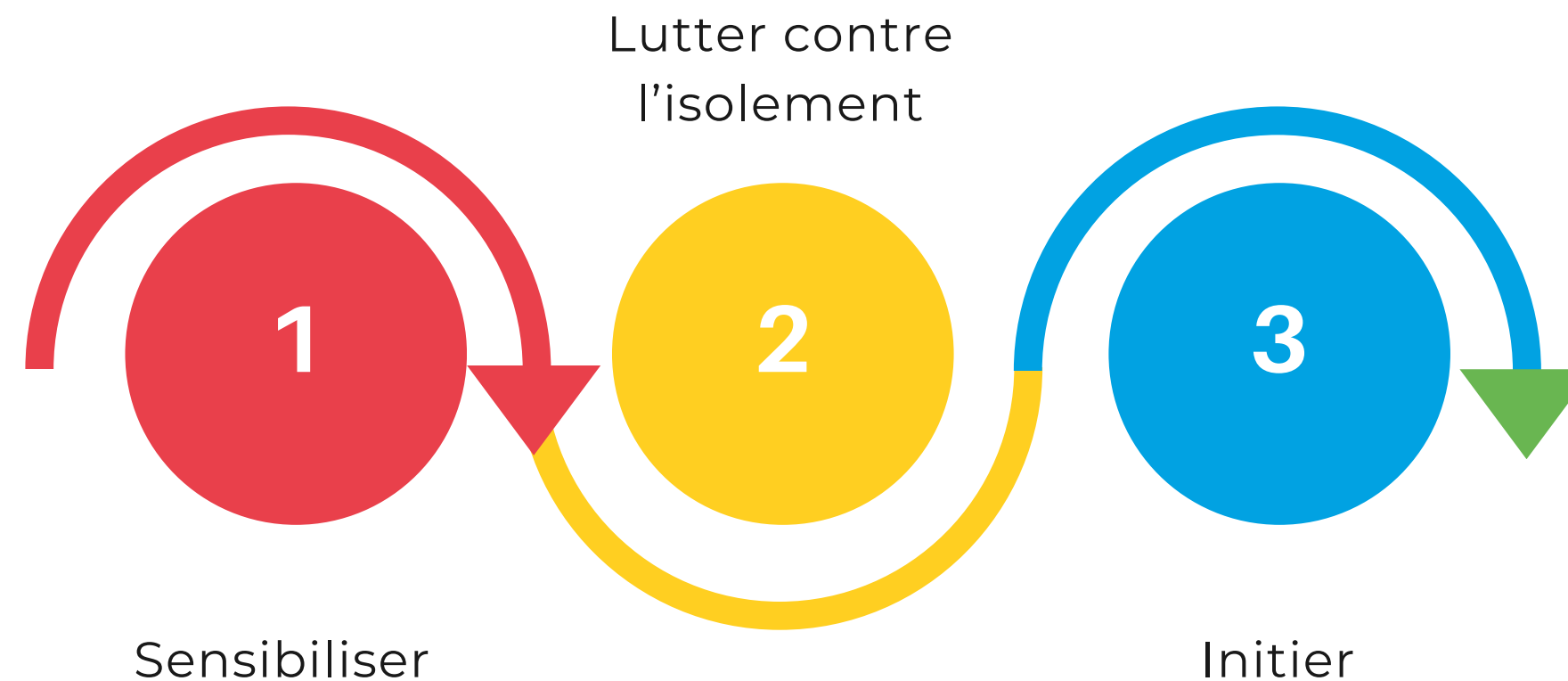


Volleyball assis

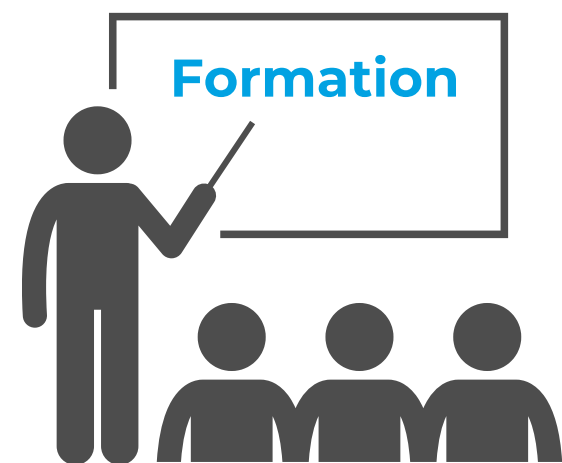


« Au-delà des limites »

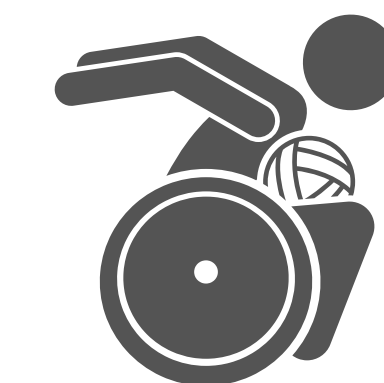
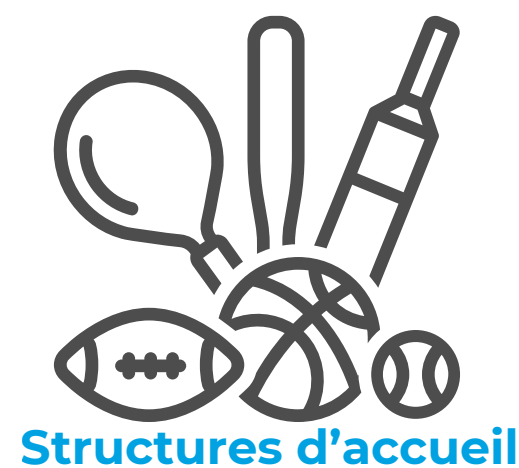
Permettre un accès adéquat à l'activité physique et à la pratique d'une activité sportive pour la majorité de la population ayant des limitations physiques



« Au-delà des limites »



Répondre aux
questions



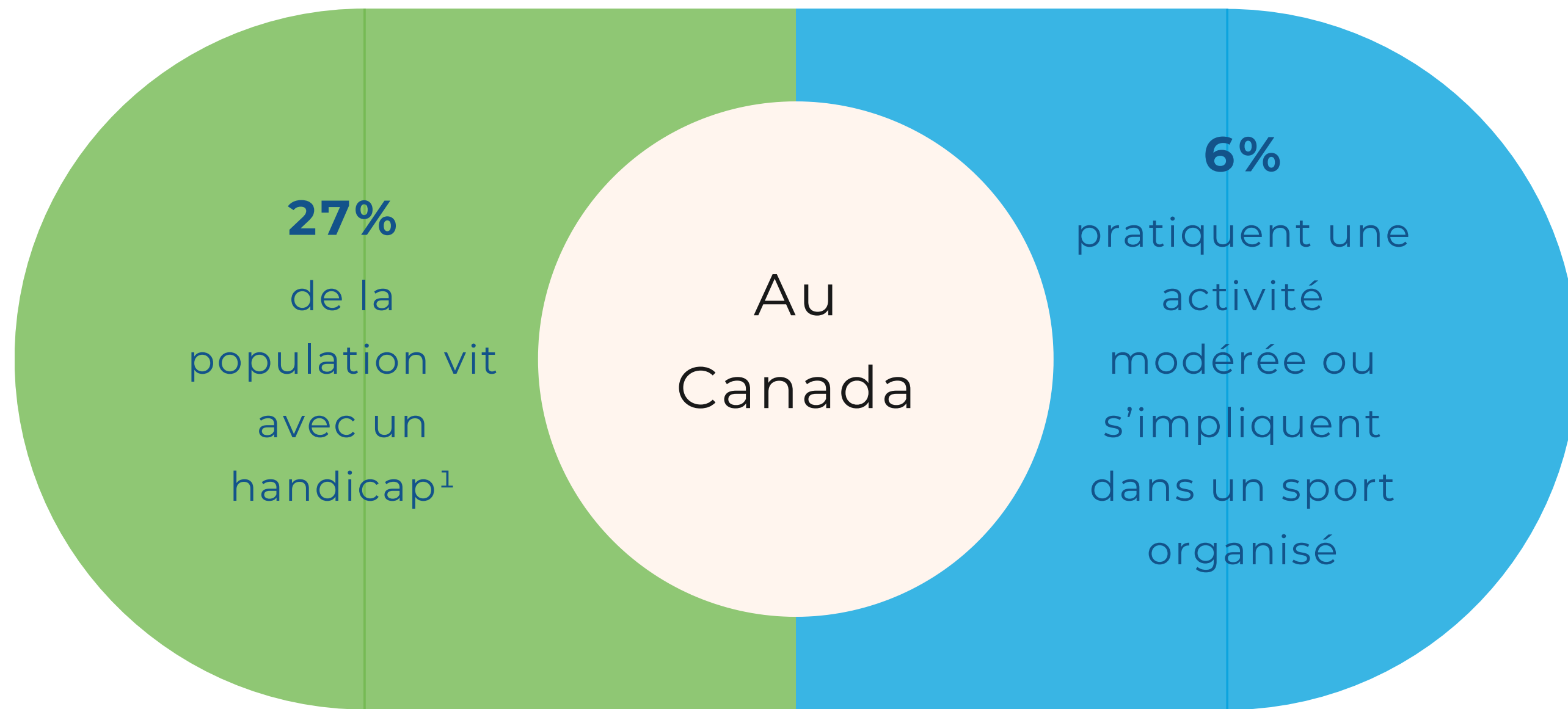
Prêt de matériel



Enjeux de la participation aux parasports



Le handicap en quelques chiffres



Défis de la pratique sportive

Individuels

- Manque de confiance;
- Appréhension de la douleur;
- Limitations et contre-indications;
 - Cardiovasculaire
 - Respiratoire
 - Musculosquelettique

Sociaux

- L'image du handicap que renvoie la société;
- Manque de personnel qualifié;
- Surprotection du milieu professionnel et familial

Environnementaux

- Accessibilité des lieux;
- Matériel peu accessible et cher;
- Transports difficile;
- Manque d'information disponible;

Bienfaits de l'activité physique

Développement physiologique

- Force et endurance musculaire 
- Santé osseuse améliorée 
- capacité cardiovasculaire 

Développement psychologique⁴

- Estime de soi 
- Période de deuil et acceptation du handicap
- Autonomie 

Développement social

- Amélioration du sentiment d'appartenance
- Développement de l'environnement social
- Lieu de partage avec l'entourage

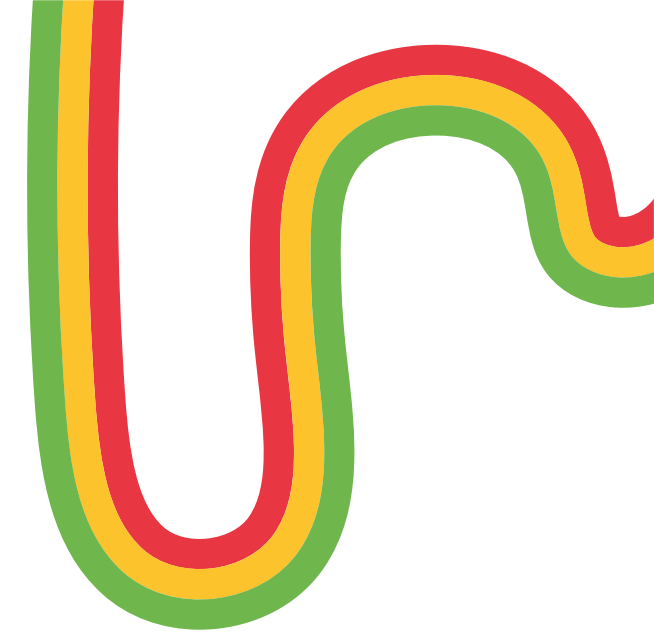




Introduction aux handicaps physiques

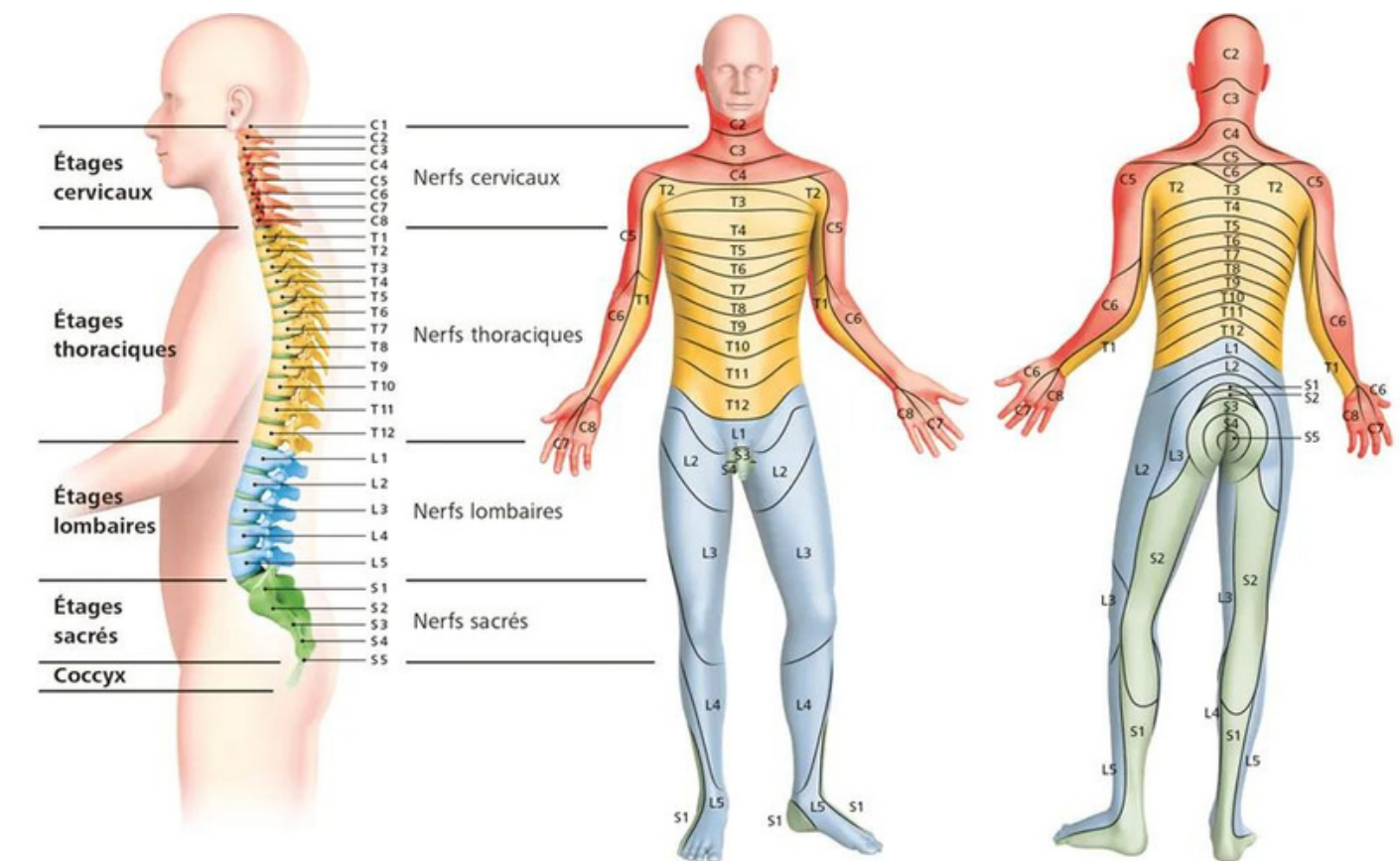


Lésion médullaire

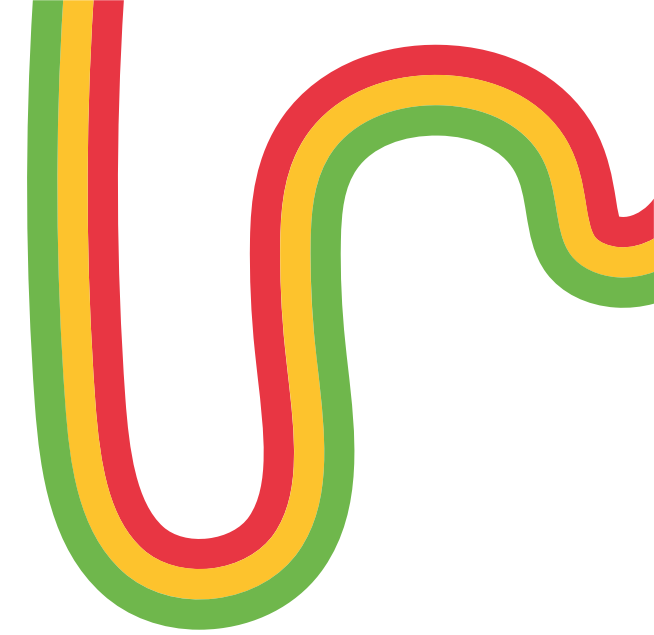


Description Atteinte à la moelle épinière, qui peut provoquer une paralysie partielle ou complète en fonction de l'emplacement et de la gravité de la lésion. Une lésion peut entraîner des modifications temporaires ou permanentes de la sensibilité, de la motricité, de la force et des fonctions corporelles en dessous de la zone touchée.

- Causes**
- Traumatisme (accident, chutes, blessures, etc.),
 - Maladies (tumeurs, infections, etc.),
 - Malformation congénitale (spina bifida)



Paraplégie et Tétraplégie



Considérations

- Prévention des plaies de pression
- Gestion de la température
- Préventions des fractures /densité osseuse
- Spasmes musculaires (fréquence tétraplégique)
- Attention au matériel



*Anthony Letourneau -
Rugby en fauteuil roulant* (9. Pelletier, 2023)

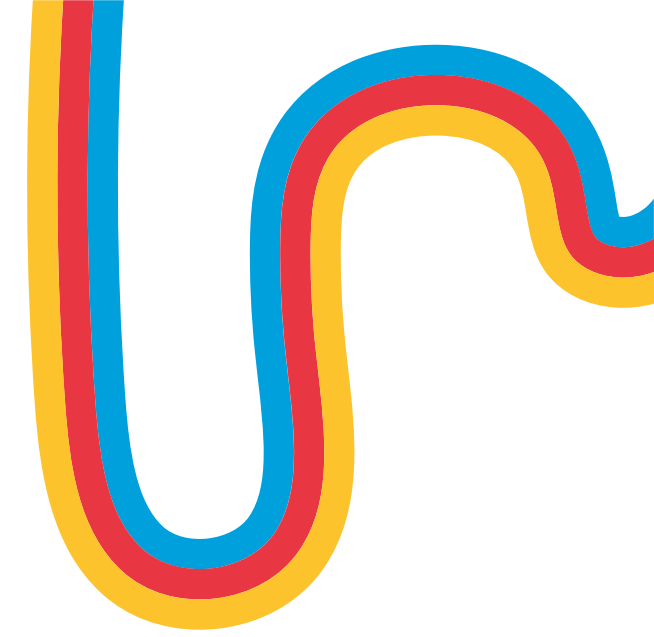


*Chantal Petitclerc -
Para-athlétisme*

Adaptations

- Échelle perception effort vs FC
- Exercice adapté aux capacités
- Préhension (différentes poignées)
- renforcement des muscles antagonistes

Paralysie cérébrale



Description Un ensemble de troubles permanents du développement du mouvement et de la posture, entraînant une limitation d'activité, attribués à des perturbations **non progressives survenues dans le cerveau du fœtus ou du nourrisson en développement.**

Caractéristiques principales

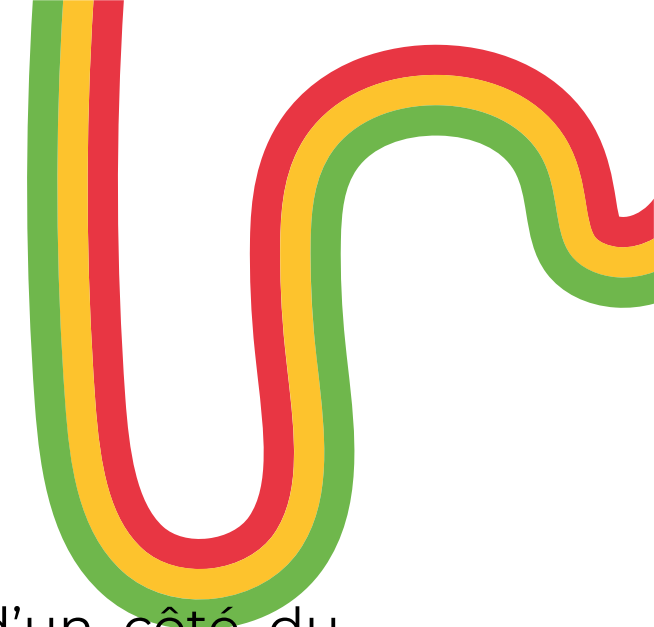
- Raideurs musculaires, vitesse-dépendante (spastique)
- Mouvements involontaires et imprévisibles (dyskinétique)
- problèmes d'équilibre, de coordination et de motricité fine (ataxique)



*Sophie Forest - Rugby en
fauteuil roulant*

(10. Bax et al., 2005)

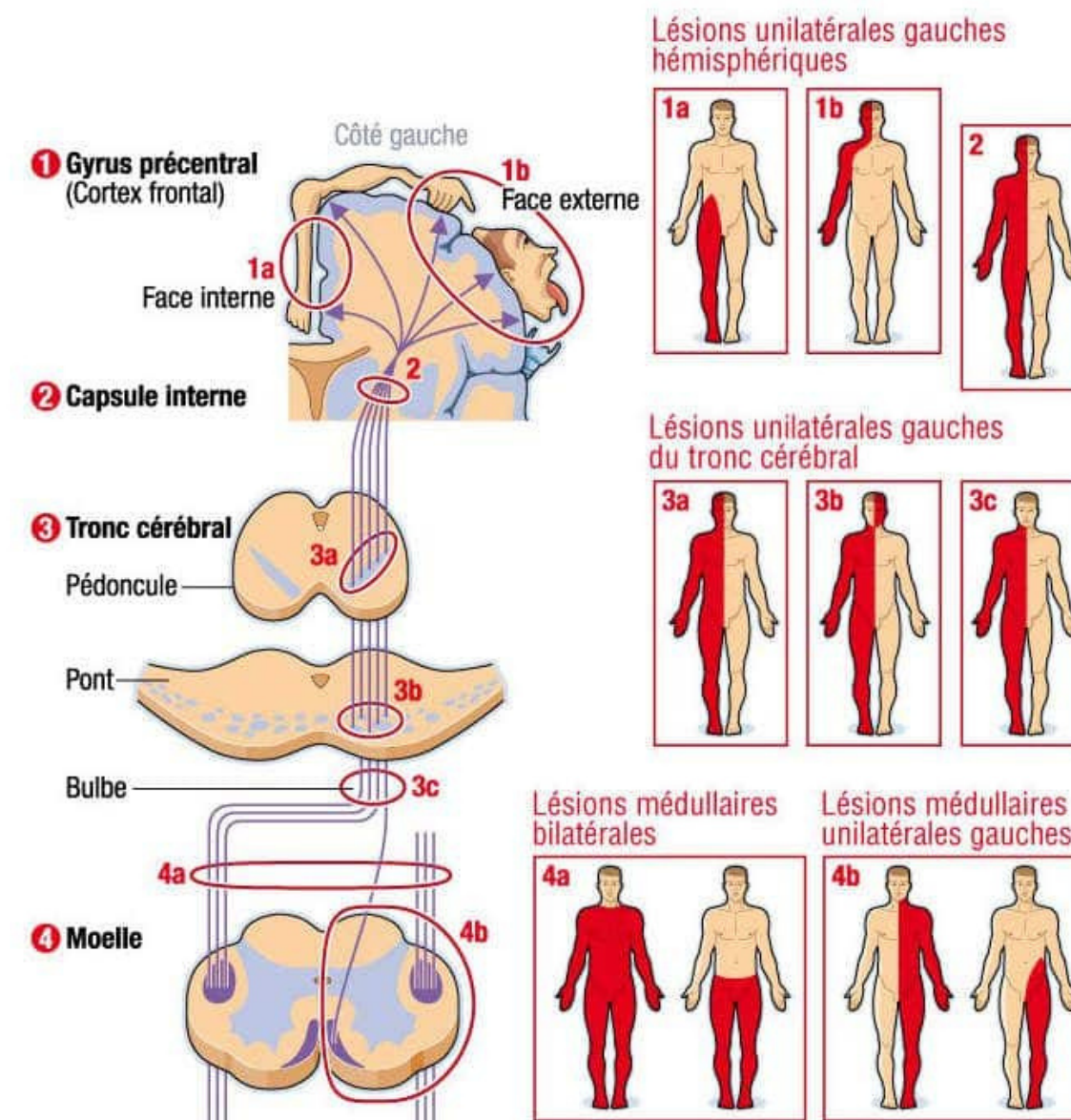
Hémiplégie



Description Condition neurologique caractérisée par une paralysie ou une faiblesse importante d'un côté du corps. Elle résulte d'une lésion cérébrale.

Causes

- AVC
- Traumatisme crânien
- Tumeur
- Troubles neurologiques, etc.
- Paralysie cérébrale



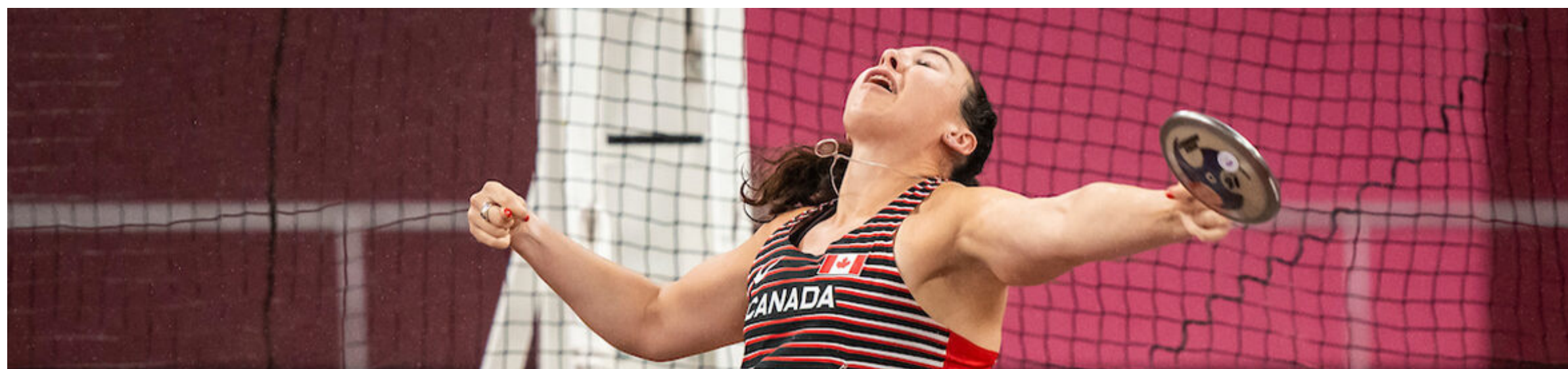
Hémiplégie

Considérations

- Difficulté d'équilibre et de coordination
- Fatigue accrue et endurance réduite
- Spasticité musculaire
- Risque de blessure du côté affecté
- Possible assistance pour certains mouvements

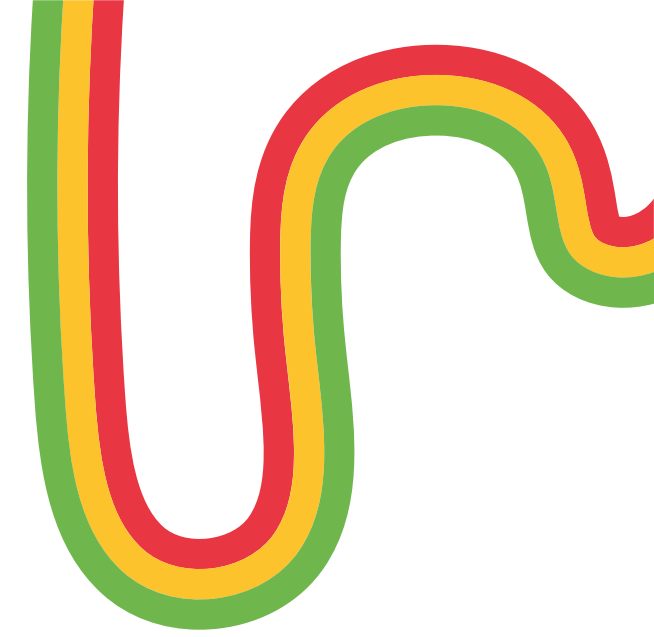
Adaptations

- Adaptation des temps de repos
- Importance accrue du travail en efficacité technique
- Exercices ciblant la stabilité du tronc peuvent donc être bénéfiques.
- asymétrie (exercices unilatérale ou bilatérale)
- renforcements des extenseurs
- Possible assistance pour certains mouvements



*Renee Foessel -
lanceuse de disque*

Spina Bifida

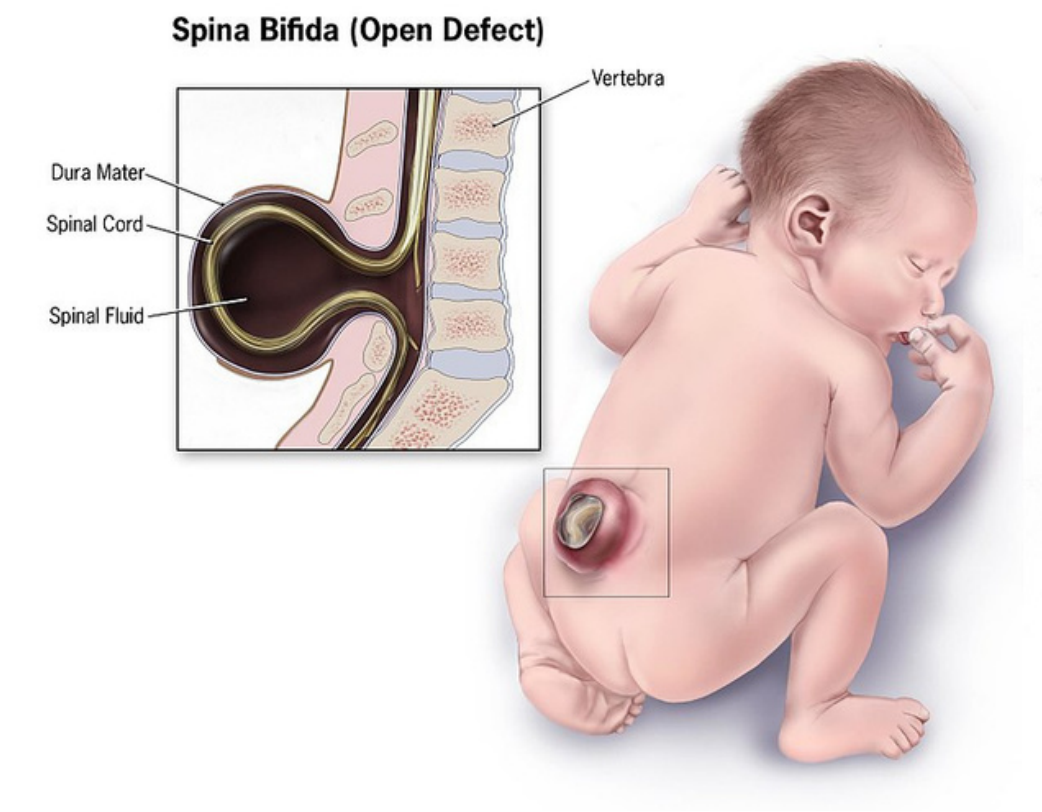


Description

Malformation congénitale affectant la colonne vertébrale, souvent associée à une atteinte de la moelle épinière, pouvant entraîner des problèmes neurologiques. Une spina bifida peut entraîner une paralysie partielle, des problèmes de mobilité et des complications urinaires ou intestinales.

Causes

Combinaison de facteurs environnementaux, génétiques, et nutritionnels (ex : antécédents familiaux d'anomalies au niveau du tube neural, déficience en acide folique - vitamine B9, etc.)



Spina Bifida

Considérations

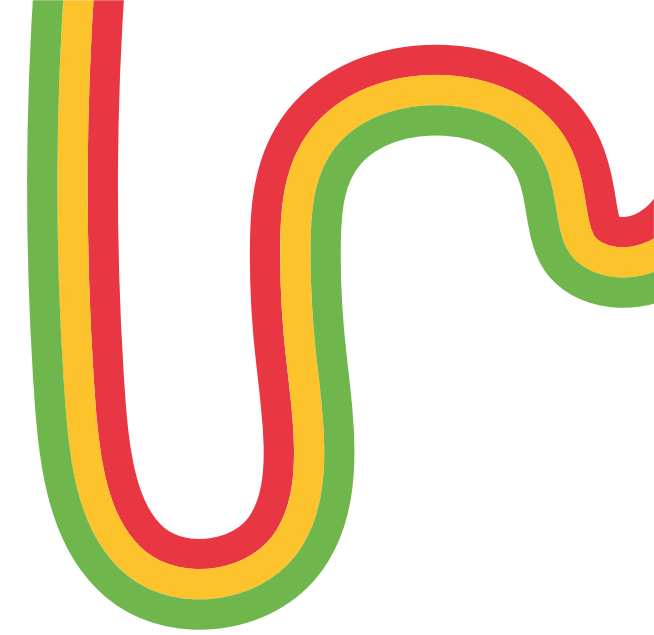
- équilibre
- Suivre de la fatigue et de la douleur
- Surveiller la température (pour certaines personnes)
- Prévalence élevée d'allergie au latex (bandes élastiques)



Melanie Hawtin - basketball en fauteuil roulant

Adaptations

- Mise en place de stratégies de refroidissement
- Réduction du risque d'ostéoporose
- Utilisation de sangles ou d'un.e partenaire pour stabilisation

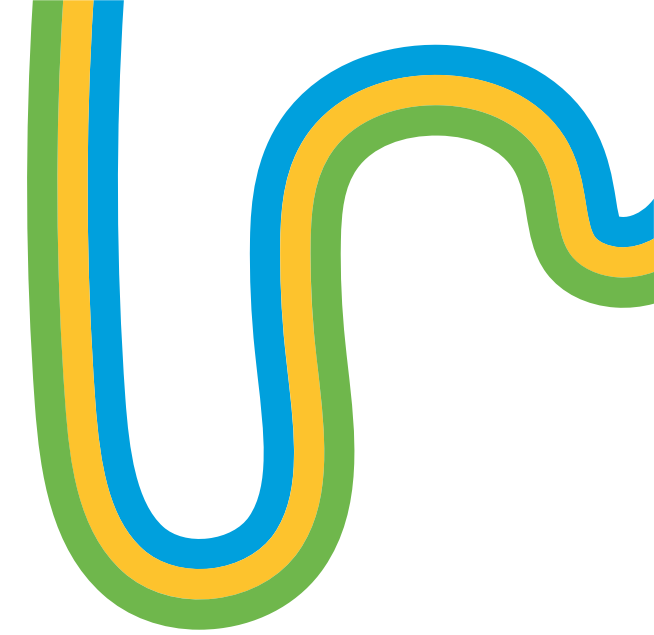


Amputations

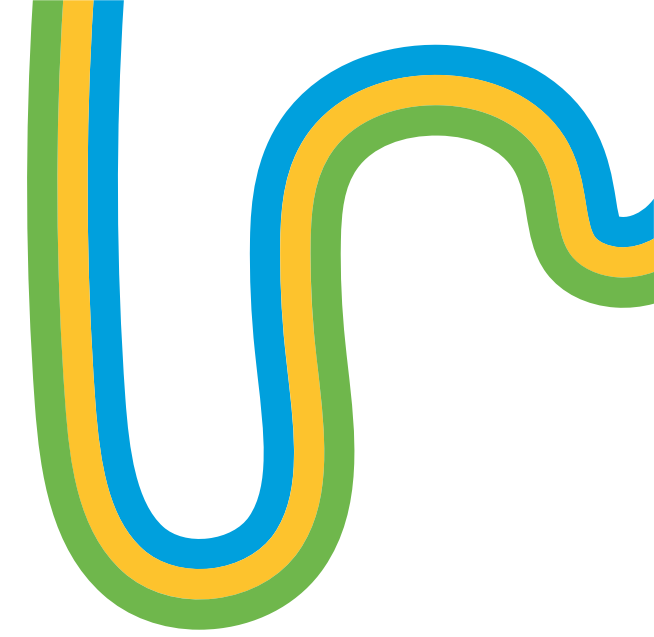
Description Une amputation est la perte ou l'ablation chirurgicale d'un membre ou d'une partie de membre (supérieur ou inférieur).

Causes

- Traumatisme (accidents, chutes, blessures, etc.),
- Maladie (diabète, maladies vasculaires),
- Cancer (tumeur osseuse ou des tissus mous),
- Infections



Amputations et sports



*Marissa Papacostantinou-
sprinteuse*

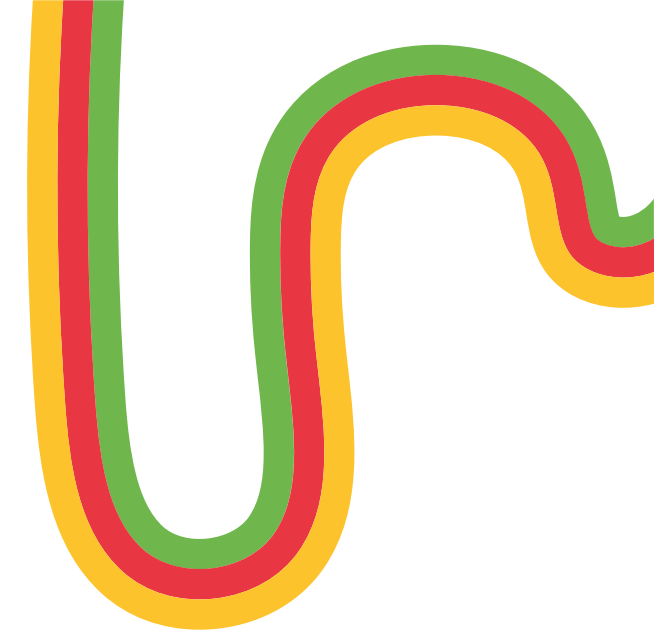
Considérations

- Prothèse adaptée au sport et bien ajustée
- Surveiller la peau
- Gérer la transpiration
- Surmenage controlatérale

Adaptations

- Modifications de l'entraînement relié à la hauteur de l'amputation
- Stratégies de compensation (fréquence vs longueurs)

Maladies dégénératives

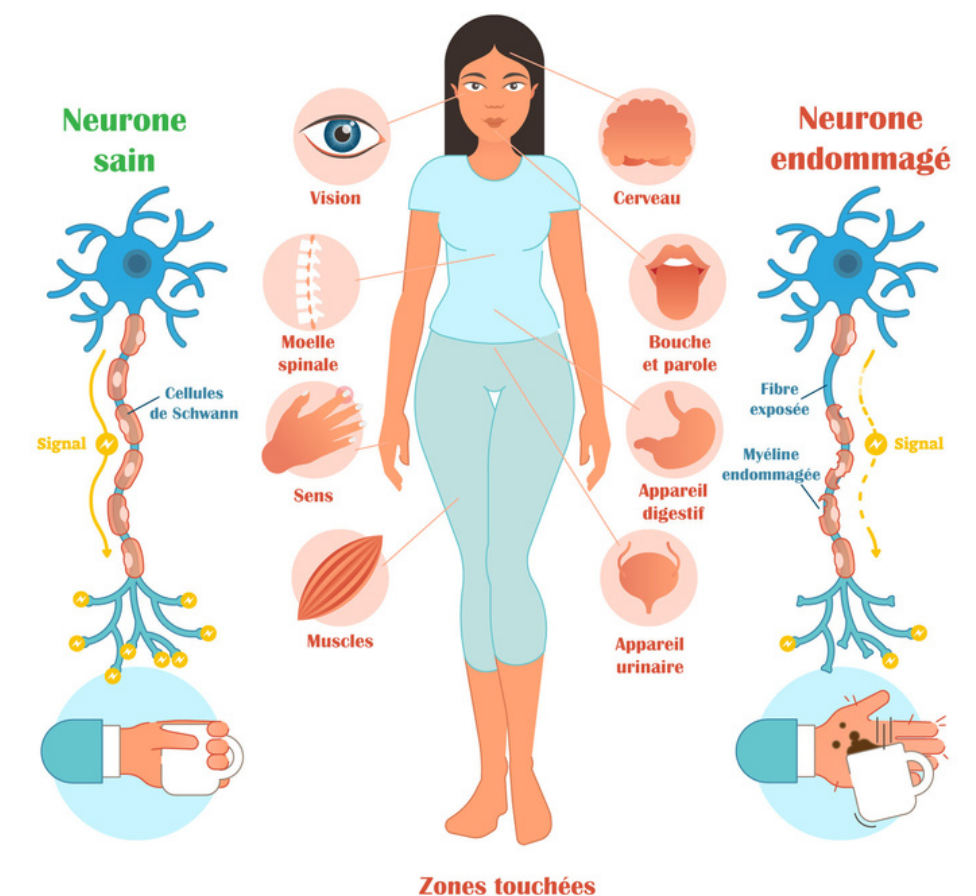


Description Condition médicale caractérisée par une détérioration progressive des tissus ou des fonctions corporelles au fil du temps. Ces maladies affectent généralement les cellules, tissus ou organes, entraînant la perte de capacité fonctionnelle qui s'aggrave avec le temps.

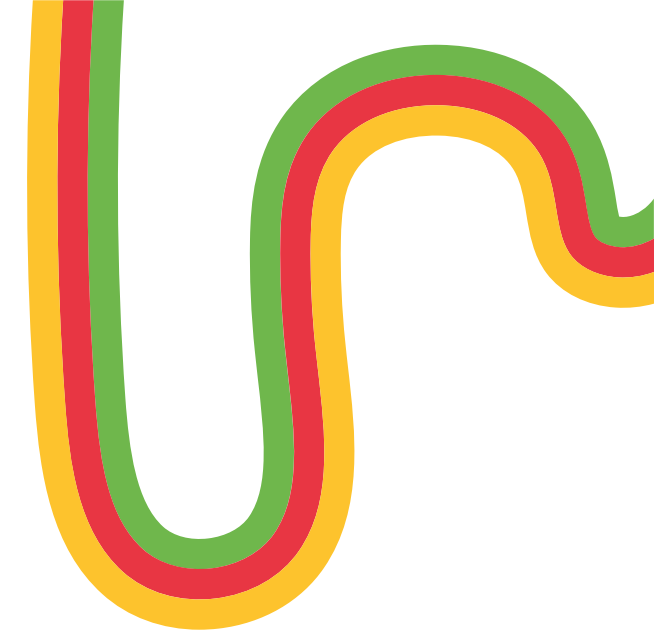
La sclérose en plaque Maladie auto-immune où le système immunitaire attaque la gaine de myéline des nerfs, entraînant des troubles neurologiques variés.

Précautions :

- Faiblesse musculaire,
- Problématiques de coordination et d'équilibre,
- Difficultés à marcher.

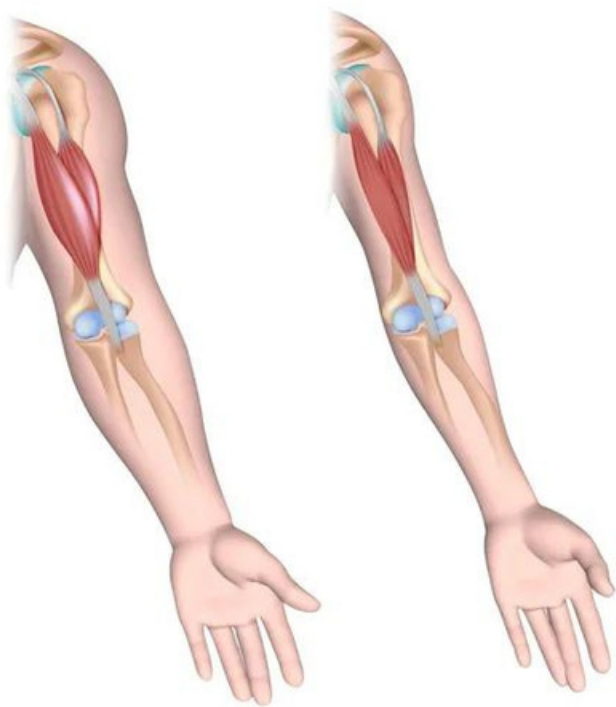


Maladies dégénératives



Normal biceps

Stemcelltherapyinindia.com
Muscular dystrophy



La dystrophie musculaire

Groupe de maladies génétiques caractérisées par une faiblesse progressive et une dégénérescence des muscles squelettiques.

Considérations

- Difficulté de mobilité
- Gestion de la fatigue
- Prévention des contractures et des déformations
- Adaptation continue du programme



Rôles des intervenants



Encadrement en parasports





Groupes d'entraînements

Intégré (ouvert) : L'entraînement et la programmation ont lieu sans adaptation ni entraînement para-spécifique.

Intégré (adapté) : L'entraînement et la programmation ont lieu avec des adaptations et un encadrement spécifique aux besoins de l'athlète.

Parallèle : L'entraînement et la programmation ont lieu en parallèle (même heure et même lieu), mais avec des adaptations et un entraîneur spécialisé en para.

Séparée : L'entraînement a lieu dans une organisation commune (club, école, université, etc.) et bénéficie du soutien de celui-ci, mais il est axé sur les personnes handicapées et se déroule à un moment et à un endroit différent.

Sport pour personnes ayant un handicap : L'entraînement et la programmation sont entièrement pris en charge par une organisation de sport adapté.



Considérations

À garder en tête lors de la planification des séances :

- **Physiologie**

La fréquence cardiaque, la respiration, la fonction musculaire, l'effort cardiovasculaire et la thermorégulation

- **Santé**

Tout **problème médical fréquent** chez les athlètes selon la déficience/maladie

- **Pratique**

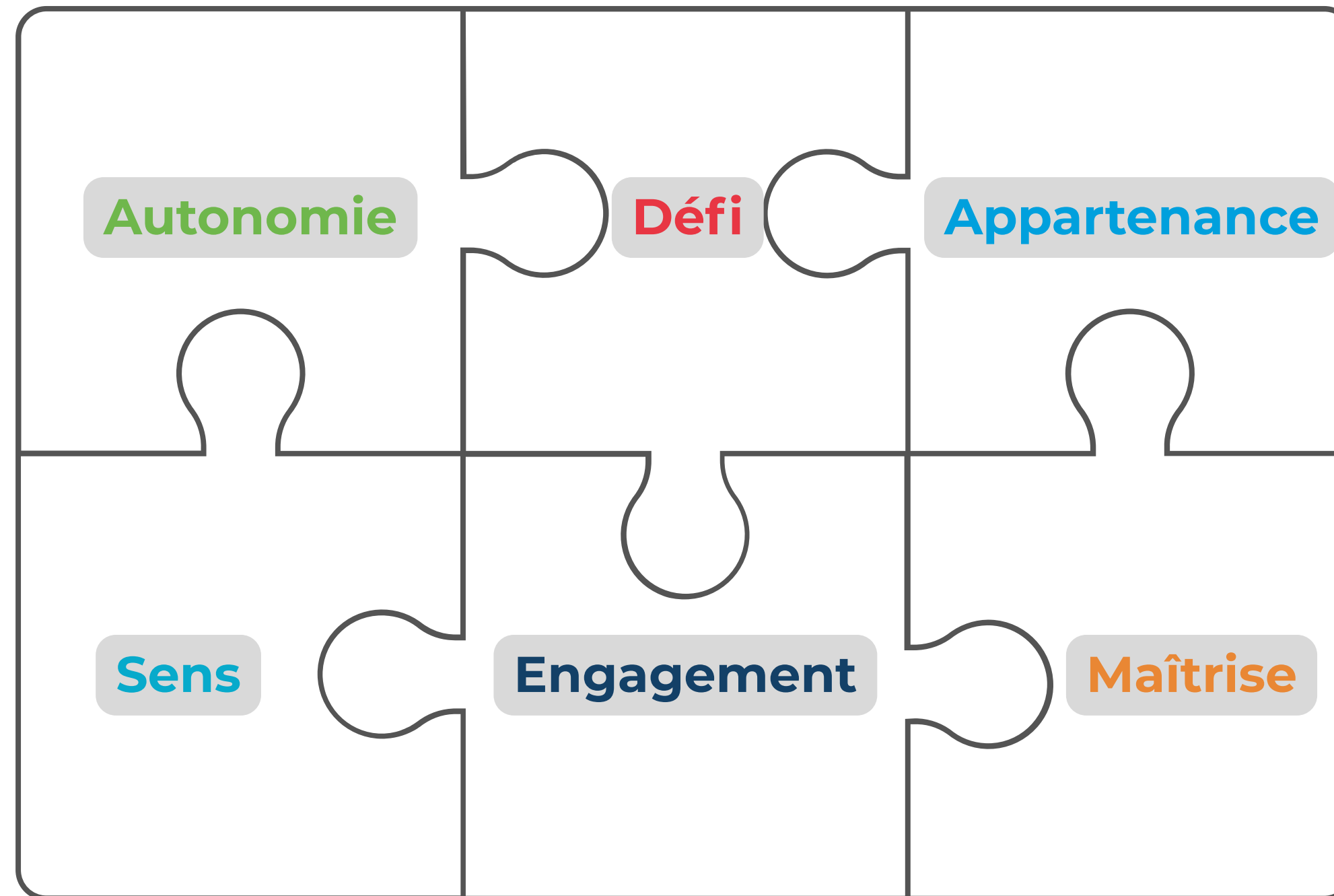
Soutenir les athlètes en entraînement, dans leurs déplacements et les compétitions

- **Médical**

Tenir compte des **médicaments** et des **antécédents médicaux** et consigner ces informations



Créer un environnement de qualité



Intégrer un jeune



Avoir une vision positive face à la situation.



Passer du temps avec la personne et discuter (ne pas aller au devant de ses besoins).



Consulter les professionnels concernés, les plans d'intervention et le dossier de l'élève.



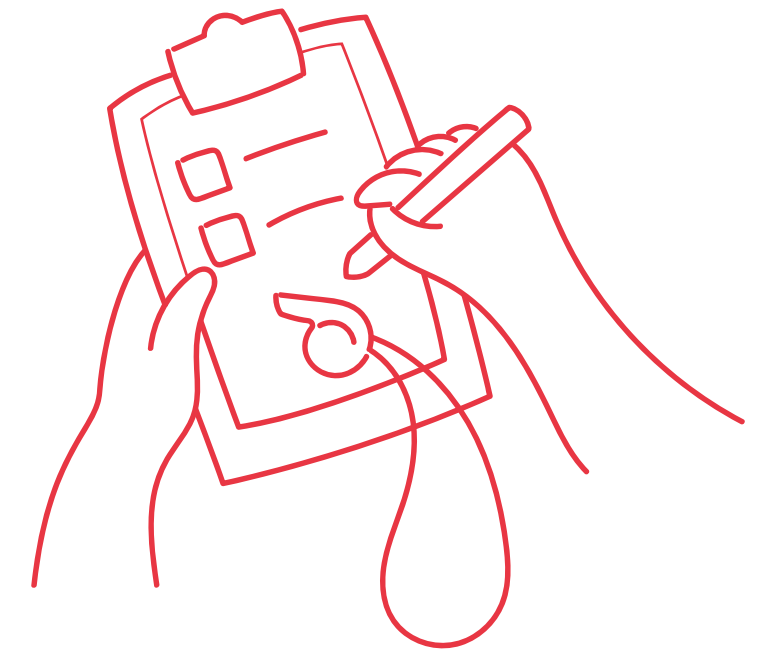
Discuter avec les parents pour comprendre leurs attentes.



Soyez créatifs, n'ayez pas peur de sortir du cadre !



Demandez de l'aide !



Outils





[Watch video on YouTube](#)

Error 153

Video player configuration error



<https://trouvetonsport.ca/>



Bienvenue dans la Trousse Inter'Actif!

Facile à utiliser, la trousse propose différentes fiches d'informations sur les types de limitations fonctionnelles, ainsi que des idées d'activités physiques et des jeux inclusifs, pour que tous puissent bouger!

Pour plus de ressources comprenant des animations clé en main, des programmes d'activités inclusives et des formations, consultez notre répertoire Inter'Actif en ligne : www.inter-actif.org!



Table des matières

En savoir plus sur les types de limitations fonctionnelles

3

1. Les limitations fonctionnelles en bref 3
2. Déficiences motrices 5
3. Déficiences auditives 7
4. Déficiences visuelles 9
5. Déficiences intellectuelles 11
6. Troubles de langage-parole 13
7. Troubles de santé mentale 15
8. Troubles du spectre de l'autisme (TSA) 17

Le savoir-faire physique pour un mode de vie actif à long terme

19

Lance-toi!

Idées d'activités physiques pour tous :

21

- Activités de manipulation et de contrôle d'objets 21
- Activités de locomotion 29
- Activités de stabilité 35
- Activités récapitulatives 42



<https://defisportif.com/interactif/trousse-interactif/>

Prêt de
matériel
adapté

circonflexe

Prêt-pour-bouger



<https://pret-pour-bouger.ca/>



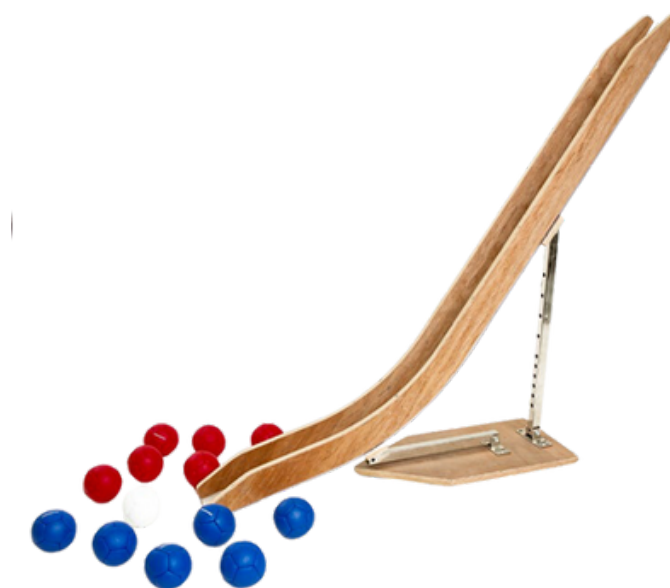
Le matériel sportif adapté



Luge de para hockey



Fauteuil de basketball ou multisports,



Jeu de boccia



Lugiglace

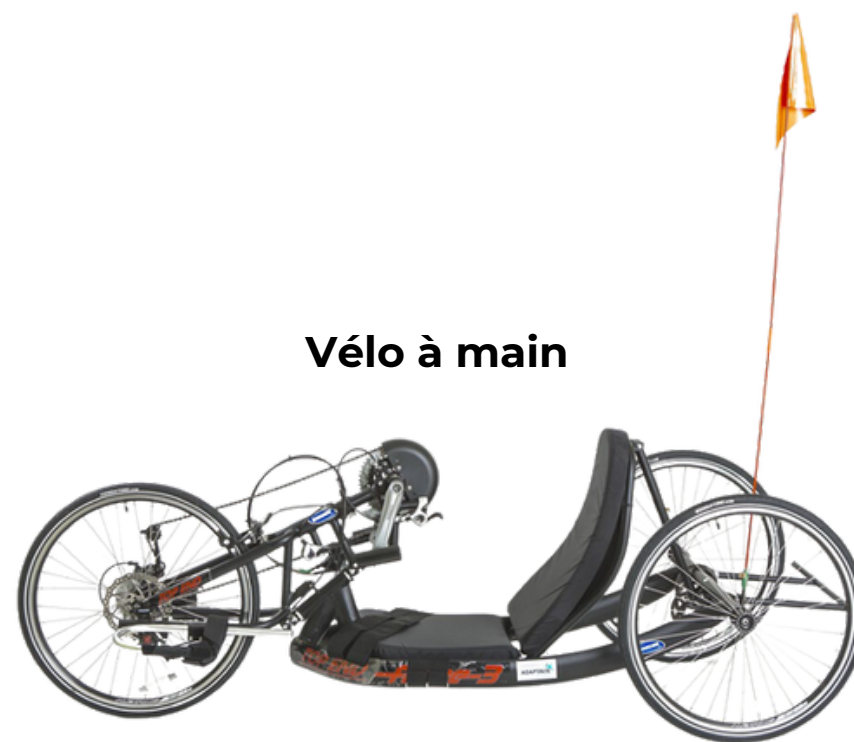


Luge de ski de fond



Le matériel sportif adapté

Vélo à main



Fauteuil tout terrain



Fauteuil Kartus



Fauteuil Hippocampe





Les acteurs des parasports



Les entraineurs

Profil recherché:

- Connaissance **tecnico-tactique** du sport (ou volonté de l'acquérir)
- **Entreprenant** : Si une personne en situation d'handicap se présente à vous, comment allez-vous réagir ?
- **Créatif** : Pour entraîner des athlètes en situation de handicap tu te dois d'être créatif, afin d'offrir un entraînement adéquat à tes athlètes.
- **Charismatique** : Chaque personne présente des différences qui influencent sa manière de pratiquer et de concevoir le sport. À toi de trouver la bonne manière de communiquer



Les classificateurs

Profil recherché:

- Souvent ont une formation en réadaptation et/ou en médecine, (physiothérapie, ergothérapie ou kinésiologie)
- Connaissance approfondie de l'impact des différentes atteintes sur la pratique du sport

Les classificateurs tentent de répondre à **3 questions** :

1. L'athlète présente-t-il un handicap admissible pour ce sport ?
2. Cet handicap répond-il aux critères de handicap minimum du sport ?
3. À quelle classe sportive l'athlète doit-il être affecté en fonction de sa capacité à exécuter les tâches et activités spécifiques à ce sport ?

Les classificateurs sont essentiels pour avoir des compétitions justes et équitables



Les officiels

Profil recherché:

- Possède une **connaissance** approfondie des règlements du sport.
- Incarne **l'équité, l'intégrité et le respect**
- Aide au **développement du sport** en assurant un cadre de compétition juste et sécuritaire.



La kinésiologie au service des athlètes

Du **centre de réadaptation** au podium des **Jeux Paralympiques**





Références

1. Statistique Canada. (2022). *Enquête canadienne sur l'incapacité (ECI)*. Gouvernement du Canada. [Enquêtes et programmes statistiques – Enquête canadienne sur l'incapacité \(ECI\)](#).
2. Rimmer, J. H. (2005). The Conspicuous Absence of People with Disabilities in Public Fitness and Recreation Facilities: Lack of Interest or Lack of Access?. *Am J Health Promot.* 19(5): 327-329
3. Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: a critical need in an underserved population. *Developmental neurorehabilitation*, 11(2), 141–148. <https://doi.org/10.1080/17518420701688649>
4. Murphy, N. A., Carbone, P. S., & American Academy of Pediatrics Council on Children With Disabilities (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057–1061. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-0566>
5. Groff, D. & Kleiber, D. (2001). Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program. *Therapeutic Recreation Journal*. 35. 318-332.
6. Giacobbi, P. R., Jr, Stancil, M., Hardin, B., & Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly : APAQ*, 25(3), 189–207. <https://doi.org/10.1123/apaq.25.3.189>
7. Bult, M. K., Verschuren, O., Jongmans, M. J., Lindeman, E., & Ketelaar, M. (2011). What influences participation in leisure activities of children and youth with physical disabilities? A systematic review. *Research in developmental disabilities*, 32(5), 1521–1529. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2011.01.045>
8. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2025, 7 avril). Spinal Cord Injury. Gouvernement des États-Unis. <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/spinal-cord-injury>
9. Pelletier C. (2023). Exercise prescription for persons with spinal cord injury: a review of physiological considerations and evidence-based guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 48(12), 882–895. <https://doi.org/10.1139/apnm-2023-0227>
10. Bax, M., Goldstein, M., Rosenbaum, P., Leviton, A., Paneth, N., Dan, B., Jacobsson, B., Damiano, D., & Executive Committee for the Definition of Cerebral Palsy (2005). Proposed definition and classification of cerebral palsy, April 2005. *Developmental medicine and child neurology*, 47(8), 571–576. <https://doi.org/10.1017/s001216220500112x>
11. Association canadienne des entraîneurs. (2024). Entraîner des athlètes ayant un handicap: Introduction. <https://coach.ca/fr/ressource/entraîner-des-athletes-ayant-un-handicap-manuel-dintroduction>
12. Schoenmakers, M. A. G. C., de Groot, J. F., Gorter, J. W., Hillaert, J. L. M., Helders, P. J. M., & Takken, T. (2009). Muscle strength, aerobic capacity and physical activity in independent ambulating children with lumbosacral spina bifida. *Disability and Rehabilitation*, 31(4), 259–266. <https://doi.org/10.1080/09638280801923235>
13. The National Center on Health, Physical Activity and Disability. (2025, 2 septembre) *Spina Bifida and Exercise*. University of Alabama at Birmingham (UAB) School of Health Professions. <https://www.nchpad.org/resources/spina-bifida/>
14. Bragaru, M., Dekker, R., Geertzen, J. H., & Dijkstra, P. U. (2011). Amputees and sports: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(9), 721–740. <https://doi.org/10.2165/11590420-000000000-00000>
15. Athlétisme Canada. (2021). *Devenir prêt pour le para: Guide des ressources d'inclusion et d'intégration du para-athlétisme au Canada*. <https://athletics.ca/fr/impliquez-vous-ac/para-athletisme/pre-pour-le-para/>
16. Canadian Disability Participation Project. (2020). *Un plan pour développer une participation de qualité dans le sport chez les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap*. <https://cdpp2.ca/publications/a-blueprint-for-building-quality-participation-in-sport-for-children-youth-and-adults-with-a-disability/>
17. Wareham, Y., Burkett, B., Innes, P., & Lovell, G. P. (2017). Coaching athletes with disability: preconceptions and reality. *Sport in Society*, 20(9), 1185–1202. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1269084>
18. Canadian Disability Participation Project & Ontario Parasport Collective. (2023). An investigation of coaches' and classifiers' perceptions of working with athletes with a disability. <https://www.coachesontario.ca/programs-resources/coaching-in-parasport/>