

# CRÉER UN PROGRAMME DE SPORT AMUSANT ET ACCESSIBLE

#TROUSSEDUCOACH

## STATISTIQUES

**14 %** de la population canadienne de 15 ans ou plus (soit 3,8 millions de personnes) a un handicap qui limite ses activités quotidiennes. *(Statistique Canada, 2017)*

Les types les plus communs de handicaps sont liés à :

LA DOULEUR

**9,7 %**

LA FLEXIBILITÉ

**7,6 %**

LA MOBILITÉ

**7,2 %**

*(Statistique Canada, 2017)*

## IDÉE FAUSSE

Entraîner un athlète ayant un handicap demande des compétences, des connaissances ou une formation hautement spécialisées.

## TYPES DE HANDICAPS



### HANDICAP PHYSIQUE

Affecte la mobilité et l'amplitude de mouvement d'une personne.



### DÉFICIENCE SENSORIELLE

Touche la vue, l'ouïe ou plusieurs sens.



### DÉFICIENCE COMPORTEMENTALE

Touche la capacité d'une personne à nouer et à conserver des relations interpersonnelles.



### TROUBLE D'APPRENTISSAGE

Affecte la capacité d'une personne à comprendre le langage écrit ou parlé.



### HANDICAP INTELLECTUEL

Touche la capacité d'une personne à réfléchir et à résoudre des problèmes.

## 8 ÉLÉMENTS

### À PRENDRE EN CONSIDÉRATION LORS DE LA PLANIFICATION D'UNE ACTIVITÉ (TECHNIQUE D'ADAPTATION)

- 1** **Habilité** : Adjust skills tasks to match athletes' interests and abilities
- 2** **Degré de difficulté** : Adapter l'activité si elle est trop facile ou trop difficile.
- 3** **Lieu** : Choisir une surface de jeu (taille et forme) qui permet une participation équitable.
- 4** **Participants** : Changer le nombre d'athlètes au besoin. Envisager de former des petits groupes ou des paires.
- 5** **Durée** : Adapter la durée du jeu pour allouer un temps de repos suffisant.
- 6** **Inclusion** : Adapter la structure de la séance et les méthodes d'entraînement pour répondre aux besoins des athlètes.
- 7** **Variabilité** : Varier les mouvements et les activités.
- 8** **Équipement** : Tenir compte de la taille, de la forme, de la texture et du poids de l'équipement.

Rappel : Il n'y a pas deux athlètes pareils. Chacun, qu'il ait ou non un handicap, doit être entraîné en fonction de ses besoins individuels.

**SUIVEZ LE MODULE EN LIGNE ENTRAÎNER  
DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP  
POUR EN SAVOIR PLUS!**