

# DEVENIR PARA-PRÊT



VERSION 2.0

Guide pour les organismes, intervenants, enseignants, entraîneurs et administrateurs dans le sport



THE STEADWARD CENTRE  
UNIVERSITY OF ALBERTA

# PRÉFACE

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La ressource Devenir para-prêt a été conçue comme guide d'introduction à l'intention des entraîneurs et des administrateurs de clubs afin de leur donner les connaissances, la confiance et les outils nécessaires pour adopter des pratiques d'inclusion proactives.

Au lieu de réagir lorsqu'un athlète ayant un handicap les contacte, les clubs para-prêts sont aptes à planifier, préparer et communiquer proactivement la manière dont ils peuvent ou non soutenir tous les athlètes. C'est par l'engagement continu que les expériences sportives inclusives sont possibles.

## SITE WEB

Ce guide est accessible en ligne :

[uab.ca/tsc](http://uab.ca/tsc)

## CITATION

The Steadward Centre, Université de l'Alberta. (2023).

Devenir para-prêt : Version 2.0

The Steadward Centre, Université de l'Alberta,  
Edmonton, Alb., Canada.

Éléments graphiques conçus à partir de ressources de [SlidesCarnival](https://www.slidescarnival.com/)

Photos d'Adobe Stock et du Comité paralympique canadien

## AUTHORS

Tim Konoval , PhD (coordinateur de recherche,  
The Steadward Centre)

Jen Leo, PhD (directrice, The Steadward Centre)

Geneva Coulter (responsable des partenariats et du  
développement en parasports, The Steadward  
Centre)

Carrie Millar, MA (coordinatrice de l'impact  
communautaire, The Steadward Centre)

## REMERCIEMENTS

Fannie Smith (Athlétisme Canada)

Darda Sales (Swim Ontario, Natation Canada)

Michael Frogley (À nous le podium)

Julie Beaulieu (Nordiq Canada)

Jessica Ferguson (BC Wheelchair Sports)

The National Parasport Collective

## RENSEIGNEMENTS

Pour en savoir plus, écrivez au

[tscparasport@ualberta.ca](mailto:tscparasport@ualberta.ca)

# Table des matières

<b>Introduction</b>	4
À propos de Devenir para-prêt	5
Comment utiliser ce guide actualisé	6
Principes pour devenir para-prêt	7
<b>Cadre Devenir para-prêt</b>	8
Perspective	11
Planification	13
Programmation	16
<b>Conclusion</b>	19
<b>Références</b>	20



# Devenir para-prêt : 2.0

Introduction



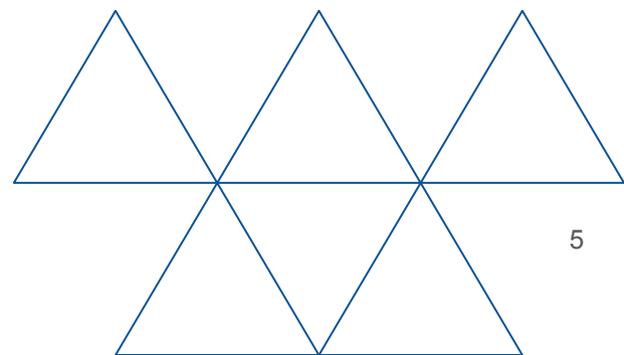
# À propos de Devenir para-prêt

La **version originale de ce guide, Devenir prêt pour le para**, du Steadward Centre a été élaborée en collaboration avec la communauté albertaine d'athlétisme. Ce guide d'introduction vise à fournir aux entraîneurs et aux administrateurs de clubs les connaissances, la confiance et les outils nécessaires pour être proactifs, ou « prêts », dans l'objectif d'améliorer l'inclusion. Si l'intégration des personnes ayant un handicap est désormais une réalité, les recherches montrent qu'elle n'est pas toujours réussie localement. En bref, les clubs et les entraîneurs n'ont pas la confiance ni la préparation nécessaire pour accueillir des athlètes ayant un handicap dans leur club. La version originale du guide présente les différentes manières de mettre en œuvre l'intégration.

Au lieu de réagir lorsqu'un athlète ayant un handicap les contacte, les clubs et entraîneurs para-prêts doivent être explicites quant à la manière dont ils peuvent ou non soutenir tous les athlètes. La ressource originale a été conçue avec la communauté d'athlétisme, pour l'athlétisme. Cela dit, la liste des 10 P peut servir à n'importe quel club sportif qui souhaite s'éduquer pour rendre ses programmes plus inclusifs.

Cette **version actualisée du guide, Devenir para-prêt 2.0**, a été développée pour proposer une ressource plus conviviale, l'adapter à un plus grand public et la rendre utilisable dans tous les sports. Les étapes de création d'un environnement plus inclusif pour les athlètes ayant un handicap se répartissent en trois grandes catégories (perspective, planification et programmation).

*« Un des grands objectifs est d'appuyer les clubs sportifs et les entraîneurs afin qu'ils acquièrent les aptitudes et compétences nécessaires pour proposer des programmes parasports de qualité à un plus grand nombre de personnes ayant un handicap. »*



# Comment utiliser ce guide actualisé

Ce guide se veut un point de départ, un guide d'introduction. Les organismes sportifs, les intervenants, les clubs et les entraîneurs peuvent s'y référer pour réfléchir à la manière d'être plus efficaces dans l'inclusion des personnes ayant un handicap. Ce n'est pas un manuel d'instruction. Les sports devraient s'inspirer des grands principes des 20 P de ce guide pour les adapter aux besoins de la communauté qu'ils servent.



## Étape 1 – Réfléchir aux principes pour devenir para-prêt

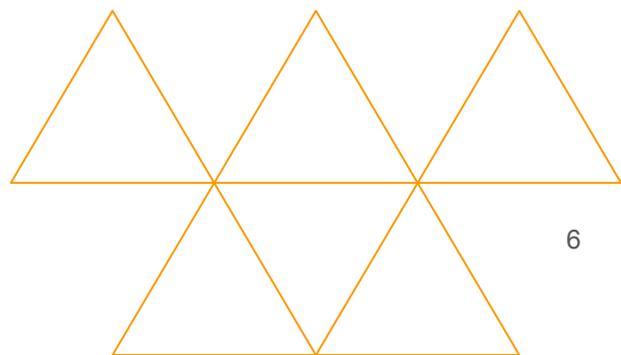
La première étape consiste à bien comprendre les 5 principes pour devenir para-prêt présentés à la page suivante. Ils forment un dénominateur commun qui vous aidera à vous situer efficacement dans le cadre Devenir para-prêt.

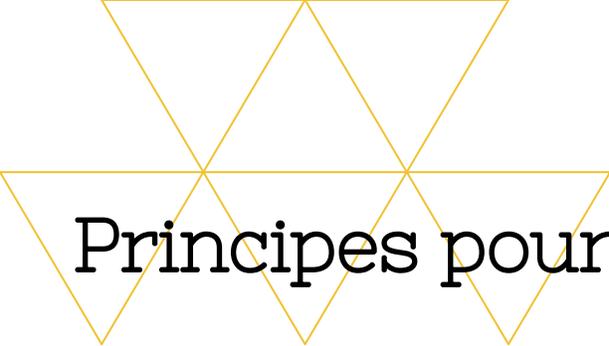
## Étape 2 – Comprendre les P de la préparation pour devenir para-prêt

Passer en revue les trois grands P (perspective, planification, programmation) du cadre Devenir para-prêt dans l'ordre et examiner les plus pertinents pour vous et votre contexte sportif particulier.

## Étape 3 – Prendre des mesures pour devenir para-prêt

Le cadre Devenir para-prêt est un point de départ. Certains des P impliquent des tâches relativement simples (qui se font rapidement ou avec peu de ressources) ou des tâches plus complexes (qui nécessitent plus de temps ou de ressources). C'est le moment de décider des mesures à prendre dès maintenant.





# Principes pour devenir para-prêt

Les **5 principes pour devenir para-prêt** ont été créés pour aider tous les intervenants de l'écosystème sportif (intervenants sportifs, clubs, entraîneurs, parents, athlètes) et les faire réfléchir à la façon dont ils peuvent offrir ensemble une expérience sécuritaire de qualité à tous les athlètes ayant un handicap. Les principes sont le dénominateur commun à (re)considérer pour devenir para-prêt.

## 1. Être proactif

- Planifiez l'inclusion. **Prenez l'initiative** d'améliorer l'inclusion dans votre programme en anticipant les besoins.
- Tout le monde peut bénéficier d'une approche inclusive.

## 2. Intégrer les voix et les choix des personnes ayant un handicap

- Centrez la communauté des personnes ayant un handicap dans la création de programmes inclusifs.
- **Impliquez les personnes qui ont de l'expérience à toutes les étapes** d'élaboration et de prestation du programme et des séances d'entraînement.

## 3. Intégrer les voix et les choix des personnes ayant un handicap

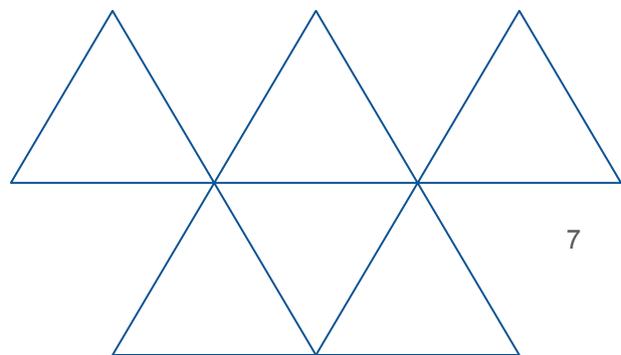
- Vous pouvez exercer une influence positive; pour améliorer l'inclusion, il faut **du temps et un engagement continu**.
- L'attitude et les comportements donnent le ton de l'inclusion des personnes ayant un handicap dans votre contexte.

## 4. Considérer le handicap comme une des facettes de l'identité

- Tenez compte de l'intersectionnalité : les personnes ayant un handicap ont des **contextes, vécus et points de vue diversifiés**.

## 5. Comprendre que le handicap est une construction sociale et que les limitations s'inscrivent dans un continuum

- Même si plusieurs personnes ont une déficience en apparence similaire, chacune la vit très différemment.
- **Le handicap est une construction qui découle d'un point de vue sur la société** et peut varier selon les interprétations sociales, culturelles et individuelles.



# Cadre Devenir para-prêt

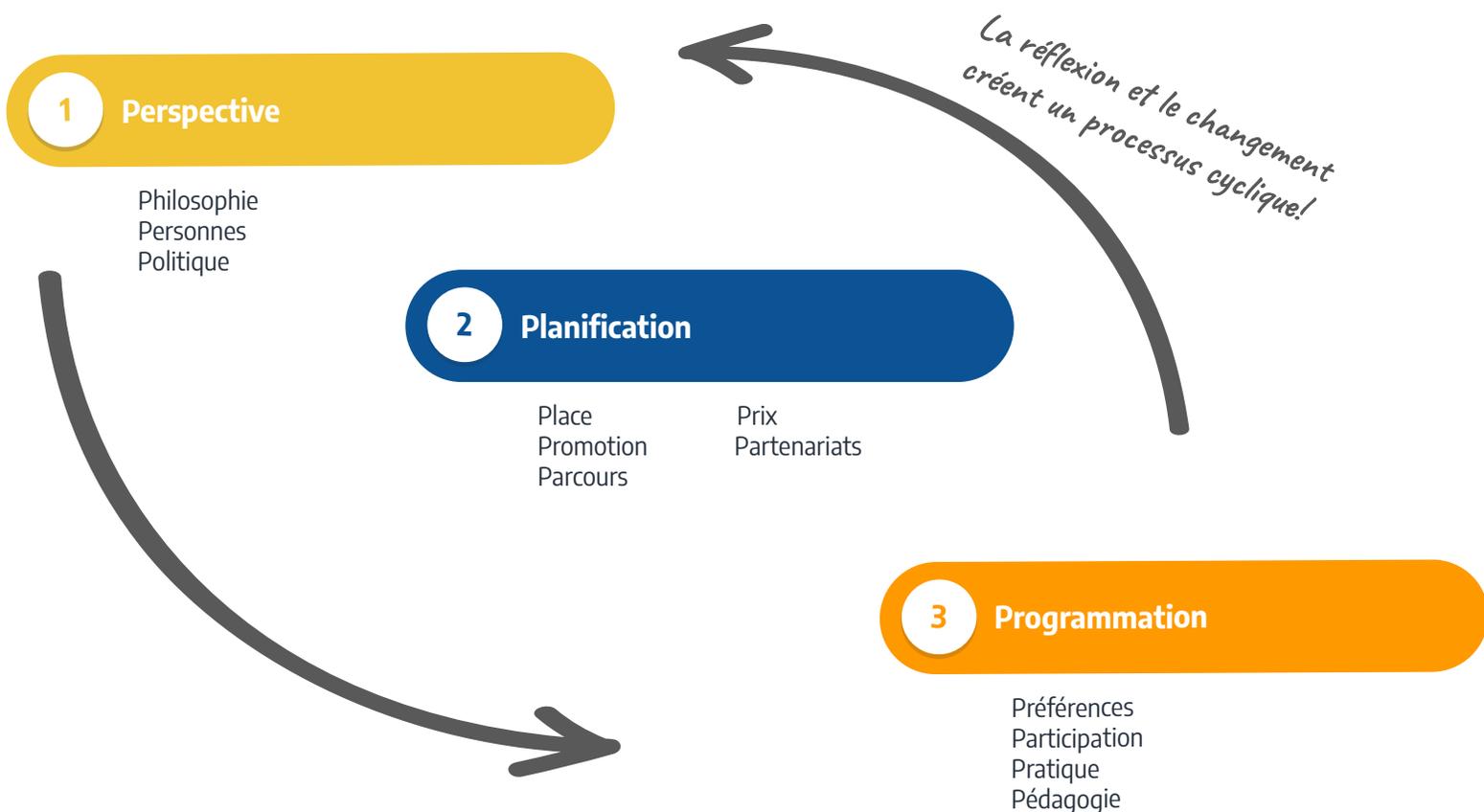
Version 2.0



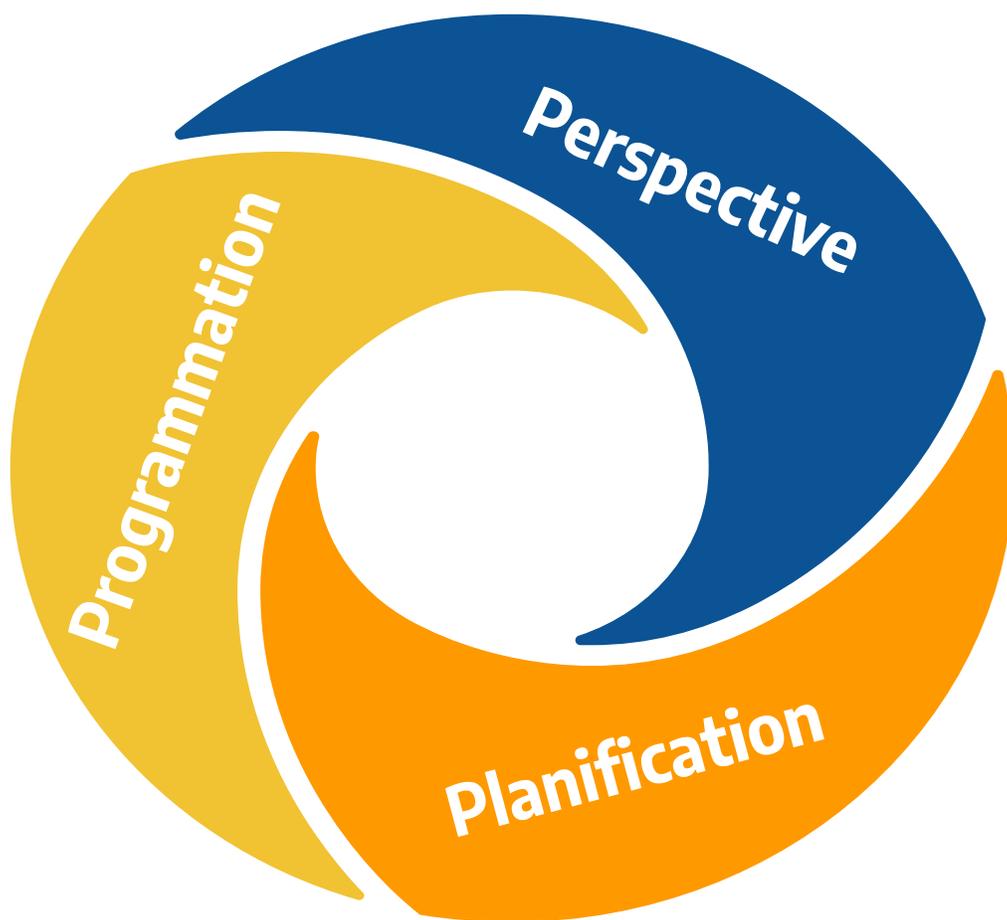
# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

Le cadre Devenir para-prêt (version 2.0) a été créé pour faciliter l'application des P. Les trois grandes catégories visent à faciliter l'application du cadre dans tous les sports, pour tous les intervenants.

Ce cadre modifié facilite aussi l'enseignement des P de manière à encourager la préparation à partir d'une réflexion engagée et d'une planification concrète pour devenir para prêt.

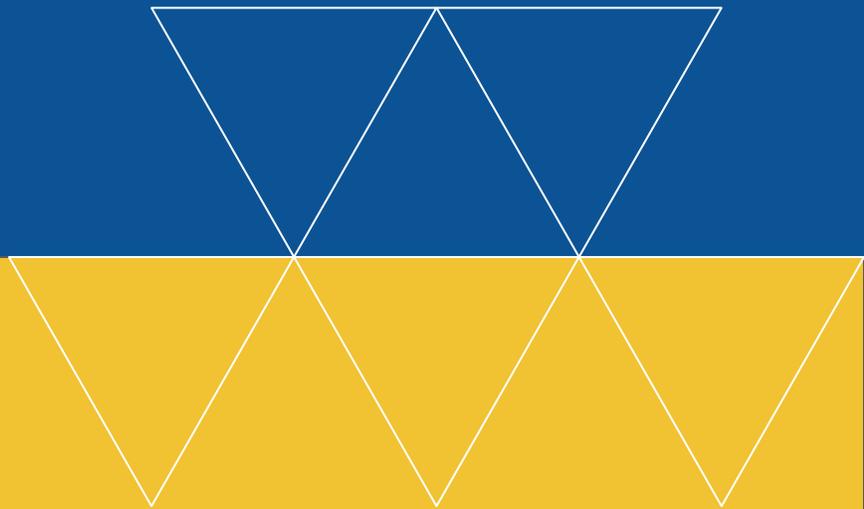


# Cadre Devenir para-prêt [2.0]



# 1. Perspective

Déconstruire ses idées préconçues



# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

## Perspective – Déconstruire ses idées préconçues

### Philosophie

- Comprendre votre vision du handicap, du sport et de la société

*Défi : Rédigez une réflexion personnelle sur votre façon de voir et de mettre en place une approche inclusive dans votre pratique.*

### Personnes

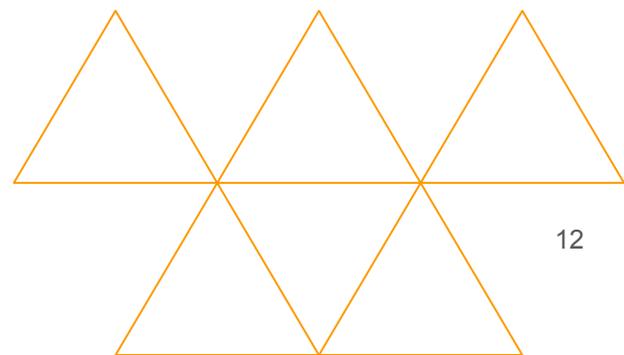
- Pour que l'inclusion soit efficace, il faut que tous aient la même compréhension et adhèrent à une vision commune.

*Défi : Organisez des rencontres pour présenter votre philosophie de l'inclusion à tous les principaux intervenants du club ou du programme et les encourager à rédiger leur réflexion personnelle!*

### Politique

- Après avoir réfléchi aux différents points de vue, rédigez un énoncé d'engagement du club ou des entraîneurs en matière d'inclusion, puis rendez-le public et diffusez-le, si possible : au sein du club, dans les médias sociaux, dans le code de conduite, etc.

*Défi : Travaillez avec le conseil d'administration ou l'équipe de gestion du club pour créer un énoncé d'engagement en matière d'inclusion.*



# 2. Planification

Planifier une expérience sécuritaire de qualité pour tous



# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

## Planification – Planifier une expérience sécuritaire de qualité pour tous

### Place (emplacement)

- Installations, stationnement et accommodements ([liste de vérification de l'accessibilité](#))

*Défi : Examinez l'accessibilité de vos installations pour cibler tout obstacle potentiel.*

### Promotion

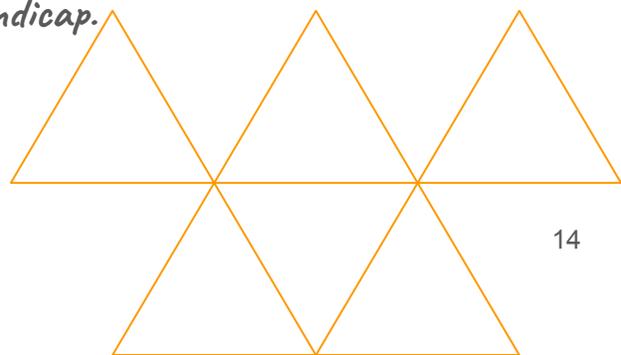
- On ne peut pas se dire inclusif si on ne l'est pas.
- Annoncez qui vous êtes, les programmes que vous offrez, [la façon dont ils sont inclusifs \(ou non\)](#) et leurs publics cibles. Communiquez ce message en personne, dans les médias traditionnels et en ligne.
- N'oubliez pas de veiller à ce que votre matériel promotionnel soit disponible en [formats accessibles](#).

*Défi : Examinez vos contenus promotionnels actuels (brochures, site Web, médias sociaux, etc.) et repérez les endroits où vous pourriez améliorer la formulation ou inclure des photos afin de permettre aux gens de comprendre que votre club ou programme est ouvert aux athlètes ayant un handicap. Ne présumez pas que les athlètes vont simplement se présenter!*

### Partenariat(s)

- Créez votre réseau :
  - Communauté (générale ou sportive) de personnes ayant un handicap
  - Centres de santé ou de réadaptation
  - Parents, travailleurs de soutien et aidants

*Défi : Communiquez avec au moins 3 organismes dans votre communauté qui pourraient aider votre club à approcher et soutenir des athlètes ayant un handicap.*



# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

## Planification (suite) – Planifier une expérience sécuritaire de qualité pour tous

### Prix

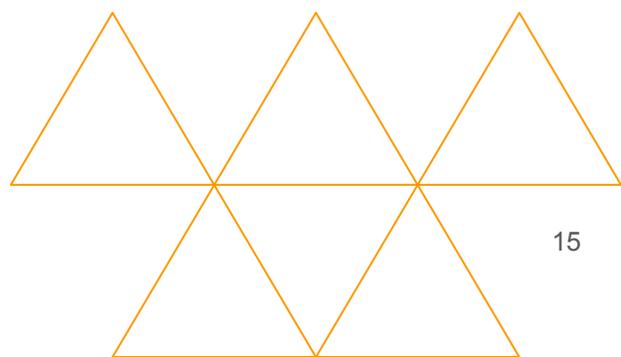
- Beaucoup de personnes ayant un handicap se heurtent à des obstacles financiers.
- Envisagez une structure de coûts variables et absorbez le plus de coûts possible.

*Défi : Discutez avec le conseil d'administration de moyens de réduire les coûts pour les athlètes ayant un handicap ou de subventions de recherche ou autres sources de financement permettant de réduire les coûts pour ces athlètes.*

### Parcours

- Les para-athlètes ne veulent pas nécessairement être paralympiens.
- Prévoyez différents parcours destinés à différents niveaux d'habileté et d'intérêt.

*Défi : Examinez le modèle de développement à long terme et déterminez quand et comment les athlètes ayant un handicap peuvent commencer et quitter votre sport. Puis, examinez vos programmes pour cibler les lacunes dans les points d'entrée et de sortie potentiels pour les athlètes ayant un handicap.*



# 3. Programmation

Mettre l'accent sur la collaboration, la variété et le choix dans sa pratique



# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

## Programmation – Mettre l'accent sur la collaboration, la variété et le choix dans sa pratique

### Préférences

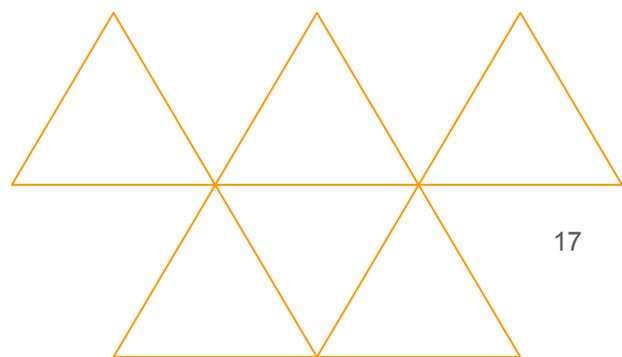
- Il est nécessaire de vous assurer que vos programmes offrent différents niveaux d'intégration et d'inclusion pour donner le choix aux athlètes (actuels ou nouveaux).

*Défi : Examinez vos programmes et assurez-vous que votre offre reflète différents niveaux du continuum de l'inclusion.*

### Participation

- Les expériences de qualité en parasport doivent être à l'avant-plan de toutes les décisions de programmation (appartenance, autonomie, maîtrise, défi, participation, signification).
- Il faut avoir une bonne compréhension générale de la classification des athlètes pour la compétition, s'il y a lieu.

*Défi : Examinez vos programmes afin de reconnaître les forces et les points à améliorer pour aborder les 6 domaines de participation de qualité ou renseignez-vous sur le processus de classification pour votre sport (votre organisme national de sport est un bon point de départ).*



# Cadre Devenir para-prêt [2.0]

## Programmation (suite) – Collaboration, variété et choix

### Pratique

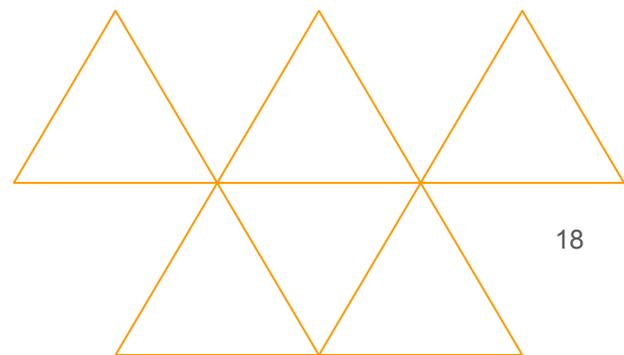
- Le mentorat réciproque (travail en collaboration avec les athlètes) est la pierre angulaire du coaching en parasport.

*Défi : Familiarisez-vous avec des cadres d'adaptation (p. ex., TREE, STEP, CHANGE IT) pour (re)penser la conception des séances d'entraînement dans votre pratique.*

### Pédagogie

- Le coaching centré sur l'athlète est essentiel lorsque vous travaillez avec les para-athlètes afin de vous assurer de créer des séances d'entraînement et des expériences de sport en réel partenariat avec les athlètes (p. ex., le mentorat réciproque).
- La pédagogie d'un entraîneur doit être axée sur la création d'expériences de qualité par l'étroite collaboration avec l'athlète et la prise en compte de ses connaissances sur la profession, le sport et les situations de handicap.

*Défi : Exercez votre écoute et organisez les séances d'entraînement en collaboration avec les athlètes.*



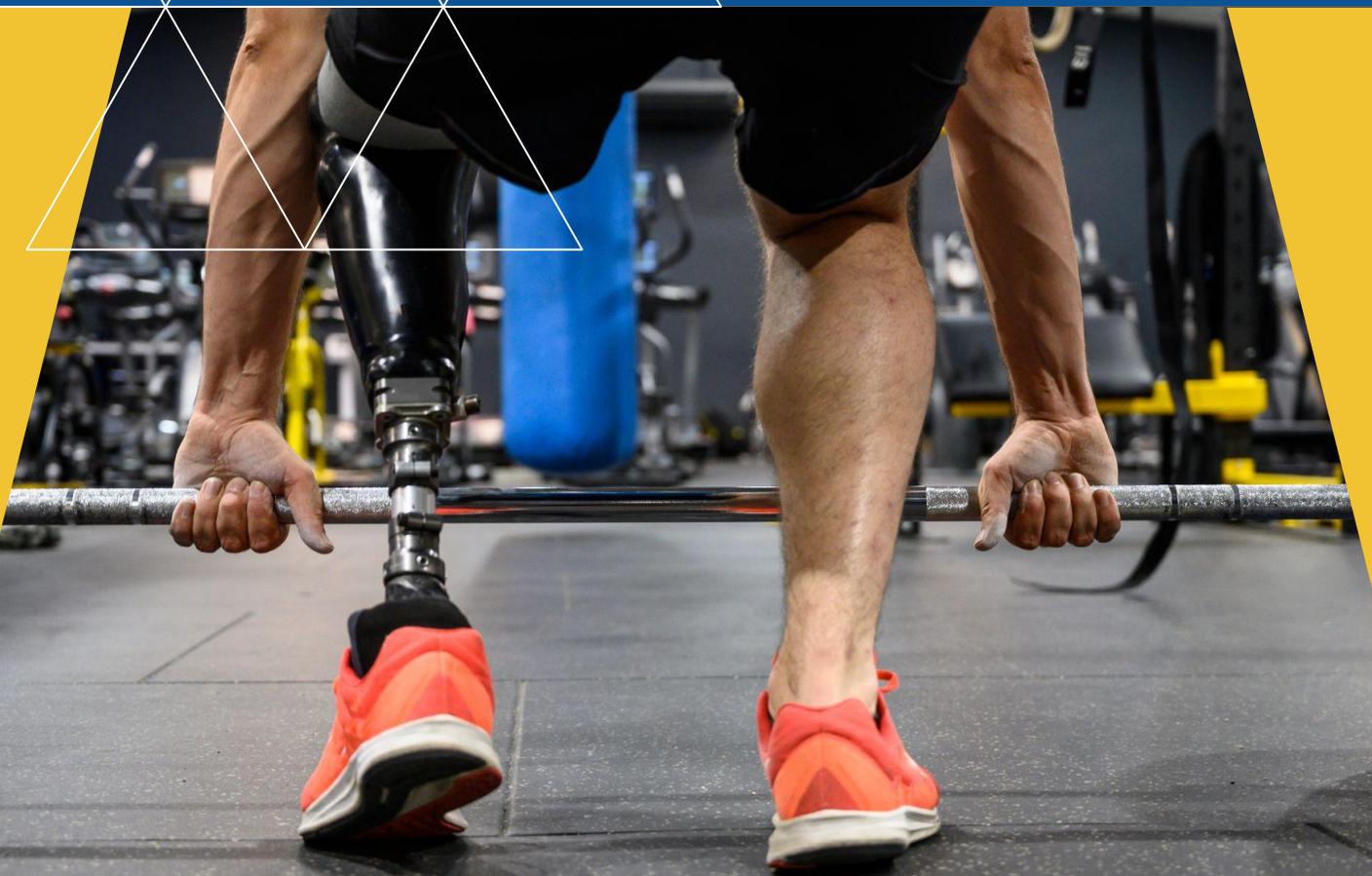
# Devenir para-prêt : 2.0

## Conclusion

Devenir para-prêt 2.0 est un outil que les organismes doivent s'appropriier et adapter à leur sport. Nous espérons que vous vous l'approprierez afin que plus d'athlètes ayant un handicap puissent participer à un sport!

Les trois nouveaux P (perspective, planification et programmation) ont été utilisés pour réorganiser les 10 P originaux et les rendre plus faciles à assimiler. Nous reconnaissons qu'il y a plusieurs façons de les imbriquer et de les utiliser. Nous espérons que Devenir para-prêt 2.0 constitue un bon point de départ.

Si vous avez des questions ou que vous souhaitez discuter de Devenir para-prêt 2.0, n'hésitez pas à écrire au [tscparasport@ualberta.ca](mailto:tscparasport@ualberta.ca).





# Références

Ferguson, J. et Konoval, T. (2020, 12 août). Devenir prêts à soutenir les para-sports.

<https://sirc.ca/fr/blog/devenir-prets-a-soutenir-les-para-sports/>

Konoval, T.. (2019, December 2). But is it truly inclusive?: What people with disabilities want to know before participating in your sport program.

<https://www.viasport.ca/news/it-truly-inclusive-what-people-disabilities-want-know-participating-your-program>

Howe, P.D. (2007). Integration of paralympic athletes into athletics canada. *International Journal of Canadian Studies / International Review of Canadian Studies*, (35), 133-150.

Kitchin, P. J., Peile, C., & Lowther, J. (2019). Mobilizing capacity to achieve the mainstreaming of disability sport. *Managing Sport and Leisure*, 24(6), 424–444. doi: 10.1080/23750472.2019.1684839

Peers, D., Konoval, T., & Naturkach, R. M. (2020). (Un) imaginable (Para-) athletes: A Discourse Analysis of Athletics Websites in Canada. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 37(1), 112-128.

Spencer-Cavaliere, N., Thai, J., & Kingsley, B. (2017). A part of and apart from sport: Practitioners' experiences coaching in segregated youth sport. *Social Inclusion*, 5(2), 120-129.

Statistique Canada. (2017). Nouvelles données sur les incapacités au Canada, 2017.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2018035-fra.htm>

