



Développement à long terme du joueur (DLTJ)  
**ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP**





## Développement à long terme du joueur (DLTJ) ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

### TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	4
Introduction	5
Entraînement, compétition et récupération axés sur le joueur	6
Coup d'œil sur le monde: Le soccer pour les joueurs ayant un handicap	7
Le soccer canadien pour les joueurs ayant un handicap	7
<b>Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap</b>	9
Les raisons pour lesquelles le DLTJ est nécessaire	9
Le soccer est le soccer	9
<b>Les stades du DLTJ pour les athlètes ayant un handicap</b>	10
<b>Description des stades du DLTJ</b>	13
Prise de conscience	15
Premier contact	16
Départ actif	17
Les fondamentaux	18
Apprendre à s'entraîner	20
Le DLTJ en haute performance pour les athlètes ayant un handicap	22
S'entraîner à s'entraîner	23
S'entraîner à la compétition	25
S'entraîner à gagner	27
Soccer pour la vie	29
<b>Les dix facteurs clés du DLTJ pour les athlètes ayant un handicap</b>	31
<b>Autres éléments à prendre en considération</b>	35
<b>Changements à apporter au système de soccer</b>	36
<b>Essor du soccer adapté: Difficultés et recommandations</b>	41
<b>Rôles et responsabilités</b>	42
Organisations de soccer	42
Organismes œuvrant pour les personnes ayant un handicap	42
Gouvernement	43
Systèmes scolaires et systèmes d'éducation	43
Organismes de santé	43
<b>Résumé</b>	45
<b>Pour en savoir plus</b>	46
<b>Références</b>	48
<b>Annexes</b>	49
Annexe A: Formats de soccer adapté	49
Annexe B: Exemple de plans de terrain pour les programmes de festival	52
<b>Remerciements</b>	53





## AVANT-PROPOS

Le soccer, en tant que sport ayant le plus important taux de participation au Canada, joue un rôle de premier plan quant à l'offre d'une activité physique valorisante pour les Canadiens et Canadiennes. L'Association canadienne de soccer met tout en œuvre pour s'assurer que les joueurs de tous les âges et de tous les niveaux d'habiletés atteignent leur plein potentiel en soccer, y compris les joueurs ayant un handicap. C'est la raison pour laquelle nous sommes heureux de présenter le Développement à long terme du joueur (DLTJ) pour les athlètes ayant un handicap.

Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap est un premier pas important pour promouvoir des programmes de soccer cohérents et méthodiques au Canada pour les joueurs ayant un handicap. Les organisations de soccer, en partenariat avec les organismes œuvrant pour les personnes handicapées, peuvent utiliser ce cadre distinct afin de concevoir des programmes adaptés à tous les niveaux de participation. Commencant avec les enfants aux stades « Départ actif » et « Les fondamentaux » et se poursuivant jusqu'aux stades « S'entraîner à gagner » et « Le soccer pour la vie », le DLTJ fournit de grandes lignes directrices pour s'assurer que l'entraînement et la compétition répondent aux besoins des joueurs et que le plus grand nombre de joueurs possible peuvent jouer au soccer et exceller dans ce sport.

Aux niveaux local et récréatif, les programmes de soccer adapté peuvent offrir une activité saine et régulière afin de promouvoir le mieux-être, l'intégration sociale et le savoir-faire physique. Au niveau élite, les programmes de haute performance peuvent offrir aux athlètes ayant un handicap déterminés et talentueux des possibilités d'accomplissement lors de compétitions nationales et internationales.

L'Association canadienne de soccer est consciente que les gens pratiquent un sport pour diverses raisons. Certaines personnes ayant un handicap peuvent jouer au soccer avec comme objectif de participer à des compétitions à l'échelle internationale, tandis que d'autres peuvent simplement vouloir jouer au soccer en raison des avantages qu'ils en tirent sur le plan social et sur celui de la santé. Les programmes de soccer adapté respectent les diverses aspirations et les divers buts des joueurs, et tiennent compte du fait que tous les Canadiens et Canadiennes qui manifestent de l'intérêt pour le soccer méritent d'avoir la possibilité d'y jouer.



Photo: SecretAbility/Anelle Jarrin



Peter Montopoli  
Secrétaire général

Tony Fonseca  
Directeur technique



## INTRODUCTION

Environ 14 p. 100 des Canadiens sont atteints d'une déficience sensorielle, intellectuelle ou physique<sup>1</sup>, et certaines de ces personnes ont plus d'un handicap. Ces Canadiens sont souvent confrontés à des défis quand il est question de la pratique d'un sport ou d'une activité physique, principalement en raison d'un manque d'accès à des programmes, des installations et des entraînements adaptés, ainsi qu'à un manque de soutien en général.

Dans plusieurs pays, les intervenants dans le milieu du soccer ont déjà créé toute une gamme de formats de jeu et de compétitions adaptés aux divers handicaps. En suivant leur exemple, l'Association canadienne de soccer a l'occasion de jouer un rôle important en vue d'offrir des possibilités aux personnes ayant un handicap au Canada.

*Du mieux-être à la Coupe du monde: DLTJ pour les athlètes ayant un handicap* fournit un aperçu du soccer adapté et présente un cheminement de développement à long terme pour les Canadiens et ce, depuis les communautés locales de soccer aux compétitions internationales. À l'échelle locale, le cheminement du DLTJ vise à aider les organisations de soccer provinciales et régionales à améliorer l'accessibilité et la participation globales au soccer tout en offrant un cheminement de développement des joueurs pour les personnes ayant divers handicaps. Aux stades de haute performance, le DLTJ vise particulièrement à soutenir le développement systématique des joueurs pour le soccer paralympique à sept au Canada afin que nos joueurs puissent atteindre régulièrement les plus hauts niveaux de compétition sur la scène internationale.

Le cheminement du DLTJ pour les personnes ayant un handicap commence à l'échelle locale où l'objectif primordial est de fournir maintes occasions de participer. Aux premiers stades du DLTJ, les joueurs ayant un handicap congénital ou acquis devraient être informés des possibilités qu'offre le soccer, avec

comme principal objectif de les faire participer à une activité physique pour leur mieux-être tout au long de leur vie, leur intégration sociale et leur bien-être général. Comme toujours, la principale mesure incitative à la participation devrait simplement être le *plaisir*.

Au fur et à mesure où les joueurs progressent vers les stades de haute performance du DLTJ, le cheminement leur fournit des options supplémentaires pour qu'ils puissent participer à un plus grand nombre de compétitions régionales et être ciblés pour les compétitions nationales et internationales. Dans le cadre du DLTJ, l'Association canadienne de soccer (ACS) supervise le développement aux stades de haute performance (c.-à-d., « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner ») des joueurs de soccer paralympique à sept (c.-à-d., des joueurs atteints de paralysie cérébrale, d'un traumatisme crânien ou ayant subi un accident vasculaire cérébral). L'ACS s'en remet à l'expertise des autres organismes de sport pour les athlètes ayant un handicap pour la gestion de l'entraînement et des compétitions des stades de haute performance des joueurs ayant un autre handicap (p. ex., athlètes ayant une déficience visuelle, une déficience intellectuelle, athlètes sourds ou malentendants, amputés ou en fauteuil roulant électrique).

L'objectif du cheminement vers la haute performance de l'ACS est de former des joueurs de soccer paralympique à sept qui représenteront le Canada lors de compétitions importantes comme les Jeux paralympiques et les tournois internationaux de soccer à sept. Au cours du processus, certains joueurs canadiens de soccer à sept peuvent s'entraîner et jouer au sein de ligues de compétition de soccer à 11 qui offrent un niveau approprié d'entraînement et de compétition en dehors des camps d'entraînement nationaux de l'ACS.

<sup>1</sup> Statistique Canada. *Enquête sur la participation et les limitations d'activités de 2006*

## Entraînement, compétition et récupération axés sur le joueur

Quel que soit leur objectif à long terme en sport, les athlètes ayant un handicap sont d'abord et avant tout des athlètes. En tenant compte de cette réalité, le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap suit les mêmes principes de base présentés dans le document *Du mieux-être à la Coupe du monde* de l'ACS. Il s'agit d'un modèle d'entraînement, de compétition et de récupération centré sur l'athlète qui respecte le développement physique, psychologique et émotionnel de même que la maturité de chacun des joueurs.

La plupart des renseignements présentés dans les précédentes lignes directrices du DLTJ pour les joueurs non handicapés (*Du mieux-être à la Coupe du monde*, volumes 1 et 2 et la brochure) peuvent être adaptés aux joueurs ayant un handicap, pourvu que les aspects et les besoins particuliers relatifs aux divers handicaps soient pris en considération. Lorsque la recherche fait gravement défaut en ce qui a trait à l'entraînement et à la performance en sport pour des joueurs ayant un handicap particulier, les organisations de soccer sont simplement invitées à consulter des spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap afin d'intégrer les meilleures pratiques d'entraînement actuelles liées à ces handicaps. Cette démarche souple tient compte du fait que l'entraînement est à la fois un art et une science, et que de nouveaux renseignements en matière de sport pour les personnes ayant un handicap ne cessent d'émerger.

Si vous n'avez pas encore lu *Du mieux-être à la Coupe du monde*, volumes 1 et 2, vous auriez sans doute intérêt à les lire pour vous familiariser avec le modèle du DLTJ de l'ACS. Un autre document de référence important est celui du mouvement « Au Canada, le sport c'est pour la vie » intitulé *Devenir champion n'est pas une question de chance*, qui expose les difficultés et les recommandations générales du Développement à long terme du joueur (DLTJ) pour les athlètes ayant un handicap.

Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap s'appuie sur ces documents et met en évidence certains éléments et facteurs particuliers dont doivent tenir compte les joueurs, les entraîneurs, les parents, les administrateurs et les professionnels de la santé en ce qui a trait à la prestation de programmes de soccer destinés spécifiquement aux personnes ayant un handicap.



## Faits en bref sur le soccer canadien pour les personnes ayant un handicap

Divers formats de soccer pour les personnes ayant un handicap sont régis par différents organismes de sport au Canada:

L'ACS gère le programme de l'équipe canadienne de Para Soccer pour le soccer paralympique à sept.

L'Association des sports des sourds du Canada gère le programme de l'équipe nationale des joueurs sourds et malentendants.

Olympiques spéciaux Canada et ses filiales provinciales et territoriales offrent plusieurs formats de jeu pour les joueurs ayant une déficience intellectuelle.

Powerchair Football Canada offre le soccer en fauteuil roulant électrique au Canada aux personnes ayant un handicap qui utilisent un fauteuil roulant électrique.



## Le soccer pour les personnes ayant un handicap

Il existe six principaux formats de soccer adaptés pour les personnes ayant un handicap:

- Le soccer à sept est un sport paralympique pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale, d'un traumatisme crânien ou ayant subi un accident vasculaire cérébral.
- Le soccer à cinq est un sport paralympique pour les joueurs atteints de déficience visuelle.
- Le soccer des Olympiques spéciaux est habituellement un format à cinq pour les joueurs ayant une déficience intellectuelle. La Fédération internationale de sports pour personnes ayant une déficience intellectuelle (INAS-FID) offre également la possibilité d'un format à 11 aux joueurs ayant une déficience intellectuelle.
- Le soccer des sourds est joué par des joueurs sourds ou malentendants selon les normes du format à 11.
- Le Powerchair soccer (soccer en fauteuil électrique) est un format à quatre (incluant le gardien de but) joué dans des gymnases par des personnes ayant un handicap et utilisant des fauteuils roulants électriques.
- Le soccer des amputés est un format à sept joué par des personnes amputées ou ayant un handicap semblable.



## Coup d'œil sur le monde: Le soccer pour les joueurs ayant un handicap

Avant d'examiner les exigences liées au cheminement du développement de l'athlète en soccer adapté au Canada, il est important d'avoir une certaine connaissance de la gamme de soccer offert dans le monde aux personnes ayant un handicap, laquelle est très diversifiée. À l'échelle internationale, il existe essentiellement six principaux formats de soccer adapté:

- Le soccer paralympique à sept pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale.
- Le soccer paralympique à cinq pour les joueurs ayant une déficience visuelle.
- Le soccer à 11 pour les joueurs sourds.
- Le soccer à sept pour les joueurs amputés.
- Le soccer des Olympiques spéciaux à cinq.
- Le soccer à quatre pour les joueurs en fauteuil roulant électrique.

Il existe également d'autres variantes de soccer adapté qui sont jouées dans différents pays, comme le soccer pour les nains et le soccer intérieur en fauteuil roulant non électrique, mais ces formats de jeu ne sont pas communément structurés à une échelle nationale ou internationale. Un nouveau format à sept appelé Football Unifié a fait son apparition en Europe où les équipes sont formées de joueurs ayant des déficiences intellectuelles et d'autres qui n'en ont pas, et il semble que ce format gagne rapidement en popularité.

## Le soccer canadien pour les joueurs ayant un handicap

Au Canada, le soccer pour les personnes ayant un handicap a été principalement géré jusqu'à maintenant par les différents organismes de sport pour les personnes ayant un handicap. La prestation de programmes est très variable entre les échelles locale, provinciale ou territoriale et nationale. Certains formats de soccer adapté sont largement répandus au Canada (p. ex., le soccer des Olympiques spéciaux) tandis que d'autres sont très localisés (p. ex., le soccer en fauteuil roulant électrique). Certaines versions sont offertes à l'échelle locale, mais non pas à l'échelle provinciale ou nationale, et vice versa.

L'ACS gère l'équipe masculine canadienne de soccer paralympique à sept, laquelle participe à des compétitions internationales selon les règles du soccer paralympique à sept pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale, d'un traumatisme crânien ou ayant subi un accident vasculaire cérébral. L'ACS a également établi un partenariat dans le passé avec l'Association des sports des sourds du Canada (ASSC) pour offrir des camps d'entraînement à l'équipe masculine canadienne de soccer à 11 de l'ASSC, mais l'ensemble du programme et la gestion de l'équipe demeurent sous l'égide de l'ASSC.

Le mouvement Olympiques spéciaux offre des programmes de soccer aux personnes ayant une déficience intellectuelle aux échelles régionale, provinciale et territoriale nationale. L'ACS ne participe habituellement pas à ces programmes.

Le soccer en fauteuil roulant électrique est géré par Powerchair Football Canada. Actuellement, ce ne sont que des personnes de zones géographiques restreintes dans l'ensemble du Canada qui le pratiquent. Il y a quelques équipes locales réparties en Colombie-Britannique, en Alberta, en Saskatchewan, en Ontario et au Québec. Une équipe canadienne a participé lors de la deuxième Coupe du monde de la Fédération Internationale de Powerchair Football Association (FIPFA) qui a eu lieu en France en novembre 2011. L'objectif à long terme de Powerchair Football Canada est que le soccer en fauteuil roulant électrique soit reconnu officiellement comme sport national au Canada et présenté comme sport officiel aux Jeux paralympiques.

Le soccer pour amputés n'est pas encore largement répandu au Canada. Jusqu'à maintenant, l'Association canadienne des sports pour amputés (ACSA) n'a proposé aucun programme de soccer, et les programmes locaux dans l'ensemble du Canada sont ponctuels et irréguliers.

Le portrait uniforme du soccer adapté au Canada à l'heure actuelle indique qu'il y a place au développement pour le soccer adapté, et qu'il y a incontestablement un énorme besoin de programmes de soccer adapté qui n'est pas comblé pour le moment.

### Faits en bref sur le soccer paralympique à sept

Le soccer à sept est un sport paralympique pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale, d'un traumatisme crânien ou ayant subi un accident vasculaire cérébral.

Les athlètes atteints de paralysie cérébrale des catégories PC5 à PC8 peuvent jouer au soccer.

Les lois modifiées comprennent des terrains de plus petite dimension, des cages de but plus basses et plus étroites, des lancers qui peuvent être effectués d'une seule main, et ces lois ne comprennent aucun règlement de hors-jeu.

Le soccer à sept a fait son entrée officielle au programme des Jeux paralympiques lors des Jeux de New York-Stoke Mandeville en 1984.

L'ACS gère l'équipe canadienne de soccer paralympique à sept depuis 2006. Avant cette date, elle était gérée par l'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux (ACSPC).

Le Canada a terminé au 12e rang au Championnat du monde 2011 de soccer à sept de la Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association (CPISRA-association internationale de sports et de loisirs pour la paralysie cérébrale) qui a eu lieu à Drenthe, aux Pays-Bas. Le Canada a présenté une fiche de deux victoires et de quatre défaites.





## LE DLTJ POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

Afin de promouvoir la santé et une qualité de vie optimales, il est essentiel que tous les Canadiens, avec ou sans handicap, pratiquent une activité physique. À la lumière de la baisse documentée de l'activité physique et de l'augmentation des taux d'obésité, de dépression et de problèmes liés à la santé aux échelles nationale et mondiale, le DLTJ appuie l'effort général visant à promouvoir le mieux-être de tous les Canadiens grâce à l'activité physique et au sport. Parallèlement, le DLTJ appuie également les efforts de nos joueurs de haut niveau afin de compétitionner sur la scène mondiale.

Grâce au DLTJ, les Canadiens ayant un handicap peuvent s'entraîner pour atteindre l'excellence en soccer adapté au niveau international, ou peuvent choisir de bénéficier des nombreux avantages liés au simple fait d'être actifs en pratiquant un sport régulièrement pour le plaisir. Le DLTJ vise à appuyer les objectifs de chacun des joueurs en leur offrant un cheminement adapté et distinct afin qu'ils pratiquent une activité et poursuivent leurs objectifs en appliquant des principes cohérents en matière d'entraînement, de compétition et de récupération. Au cours du processus, le DLTJ veille à ce que les joueurs se développent de façon progressive et holistique à chacune des étapes, et évitent les écueils qui peuvent autrement survenir lorsque le développement est précipité ou accéléré.

### Les raisons pour lesquelles le DLTJ est nécessaire

Certaines personnes naissent avec un handicap congénital, tandis que d'autres deviennent handicapées au cours de leur vie. Qu'ils aient ou non un handicap, les Canadiens qui s'intéressent au soccer ont le droit de bénéficier d'un cheminement qui les aidera à se développer en tant que joueurs et à atteindre leurs objectifs, qu'il s'agisse d'atteindre l'excellence sportive et de se tailler une place dans le sport de haut niveau ou simplement de mener une vie active.

Pendant de nombreuses années, le Canada a été reconnu comme l'un des chefs de file mondiaux aux Jeux paralympiques, aux Jeux olympiques spéciaux, aux Jeux olympiques des sourds, et dans différents sports destinés aux athlètes ayant un handicap. Par contre, une source de préoccupation demeure du fait que certains facteurs systémiques continuent de limiter l'accès au sport et à l'activité physique des personnes ayant un handicap dans notre pays. Une autre source de préoccupation vient du fait que le bassin d'athlètes de haut niveau du Canada est vieillissant et que la relève tarde à émerger. En créant un parcours de DLTJ pour les athlètes ayant un handicap, nous pouvons contribuer à la vitalité du soccer pour tous les Canadiens ayant ou non un handicap grâce à des offres régulières de programmes et à un processus systématique pour le développement des joueurs.

### Le soccer est le soccer

En entraînant des joueurs ayant un handicap et en offrant des programmes de soccer adapté, les entraîneurs et les organisations de soccer ne doivent pas oublier que le soccer est le soccer. Les entraîneurs et les administrateurs peuvent facilement craindre de ne pas avoir les connaissances suffisantes pour répondre aux besoins de joueurs ayant un handicap. La vérité est qu'ils possèdent plus de connaissances qu'ils ne le croient, et le soccer adapté ne leur demande pas d'être des spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap. Le soccer pour les joueurs ayant un handicap est toujours le soccer, et les compétences requises pour enseigner le soccer adapté ne sont que le prolongement des compétences auxquelles les entraîneurs ont déjà recours. Dans les rares cas où des connaissances spécialisées sont requises pour répondre aux besoins de joueurs ayant un handicap particulier, des spécialistes locaux de la condition des personnes ayant un handicap peuvent être embauchés comme partenaires afin de contribuer à la prestation de programmes.



## LES STADES DU DLTJ POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

### Neuf stades au lieu de sept

À mesure qu'ils évoluent vers l'âge adulte, les enfants et les jeunes passent par une série de stades de développement qui ont une incidence sur le développement des capacités physiques, psychologiques, cognitives et émotionnelles dont ils ont besoin pour participer à des activités physiques et sportives. Ce fait s'applique aussi bien aux personnes non handicapées qu'à celles qui ont un handicap. Le rythme et l'ampleur du développement peuvent varier d'une personne à l'autre, et peuvent également varier entre les différents types de handicap.

Le cheminement de base du DLTJ pour le soccer canadien présente sept stades,<sup>2</sup> et un résumé de ces stades est présenté ci-dessous (figure 1). Les trois premiers stades, en plus du stade « Soccer pour la vie », concernent toutes les personnes qui pratiquent une activité physique. Ces stades indiquent la démarche à suivre pour acquérir un savoir-faire physique de base et ensuite pratiquer une activité physique tout au long de la vie pour être en santé et s'amuser.

Avec l'ajout de « S'entraîner à s'entraîner », de « S'entraîner à la compétition » et de « S'entraîner à gagner », les sept stades représentent un cheminement complet pour les athlètes qui choisissent de poursuivre vers la compétition de haut niveau.

Pour les joueurs ayant un handicap, deux stades supplémentaires sont ajoutés pour favoriser leur participation au soccer et faciliter leur début dans le cheminement du DLTJ: « Prise de conscience » et « Premier contact » (figure 2).

La figure 1 (ci-dessus) montre les plages d'âge correspondant aux différents stades chez les personnes non handicapées. Toutefois, les personnes ayant un handicap peuvent franchir ces stades à des âges considérablement différents, selon l'âge où elles sont devenues actives ou handicapées.

Le rythme de progression d'un stade à l'autre peut aussi varier grandement, selon la nature du handicap. Ainsi, les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent passer directement du stade « Apprendre à s'entraîner » au stade « Soccer pour la vie », ou rester à « Apprendre à s'entraîner » pendant de nombreuses années. Les joueurs qui ont un handicap acquis peuvent passer par certains stades plus d'une fois, la première fois en tant que personne non handicapée, et la deuxième fois, en tant que personne ayant un handicap.

<sup>2</sup> Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter *Du mieux-être à la Coupe du monde*, volume 1 (2007).

Figure 1: Les sept stades du DLTJ

Les personnes ayant un handicap passent par les mêmes stades que les personnes non handicapées, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier selon le type et l'importance du handicap.

<b>Départ actif</b>	Filles et garçons de 4 à 6 ans	Apprendre les habiletés motrices de base et les intégrer au jeu.
<b>Les fondamentaux</b>	Filles de 6 à 8 ans Garçons de 6 à 9 ans	Perfectionner toutes les habiletés motrices de base et commencer à optimiser les habiletés sportives de base, notamment les habiletés en soccer.
<b>Apprendre à s'entraîner</b>	Filles de 8 à 11 ans Garçons de 9 à 12 ans	Développer et accroître les habiletés en soccer.
<b>S'entraîner à s'entraîner</b>	Filles de 11 à 15 ans Garçons 12 à 16 ans	Développer les qualités physiques de base (aérobic, vitesse et puissance), perfectionner et consolider encore davantage les habiletés propres au soccer.
<b>S'entraîner à la compétition</b>	Filles de 15 à 19 ans Garçons de 16 à 20 ans	Maximiser la préparation physique et les habiletés sportives spécifiques à la position de jeu ainsi que la performance.
<b>S'entraîner à gagner</b>	Filles de 18 ans et plus Garçons de 19 ans et plus	Maximiser la performance avec comme objectif d'atteindre un podium.
<b>Soccer pour la vie</b>	Filles et garçons de 13 ans et plus	Pratiquer le soccer tout au long de la vie soit pour des compétitions amateurs soit pour l'activité physique. Les joueurs passent à ce stade après celui d'« Apprendre à s'entraîner » ou après avoir quitté les stades de haute performance.



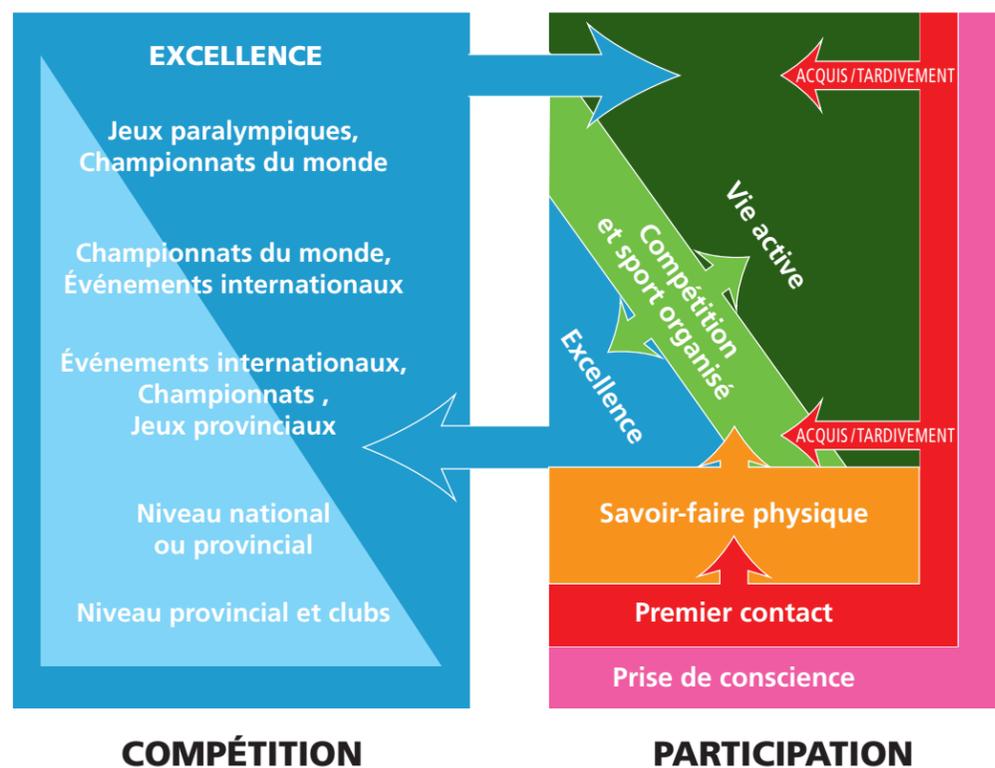
## Deux stades supplémentaires: « Prise de conscience » et « Premier contact »

Comme mentionné précédemment, le développement des joueurs ayant un handicap passe par deux stades supplémentaires qui viennent s'ajouter aux sept stades du DLTJ (figure 1). Il s'agit des stades « Prise de conscience » et « Premier contact ». Ils sont très importants pour les personnes vivant avec un handicap survenu au cours de leur vie et qui, avant leur blessure ou maladie, n'avaient jamais été en contact avec le sport et l'activité physique adaptés et n'avaient aucune connaissance à ce sujet. Ces stades supplémentaires apparaissent à la figure 2 ci-dessous.

**Figure 2: Le modèle du mouvement « Au Canada, le sport c'est pour la vie » pour les personnes ayant un handicap**

(Reproduit à partir du document *Devenir champion n'est pas une question de chance*, 2e édition, 2011)

**Les programmes axés sur les stades « Prise de conscience » et « Premier contact » servent à informer les personnes de tous âges ayant un handicap congénital ou acquis et à les inciter à participer au sport.**



## Stade « Prise de conscience »

Le grand public n'est pas toujours bien renseigné sur les occasions qu'ont les personnes ayant un handicap de participer à des activités sportives et physiques. Le stade « Prise de conscience » a pour objectif d'informer le public et les athlètes potentiels ayant un handicap de tout l'éventail de possibilités qui existent. À cette fin, les organisations de soccer doivent se doter de plans de sensibilisation pour faire connaître les ressources et les programmes qu'elles offrent.

Dans le cas des personnes dont le handicap est survenu au cours de leur vie, la période qui suit l'apparition du handicap est généralement une période de grands changements et de transition. Parfois, elles constatent qu'elles ne peuvent plus s'adonner de la même manière à certaines activités physiques qu'elles pratiquaient auparavant, sans toutefois être au courant des nombreuses activités sportives et physiques auxquelles ont accès les personnes ayant un handicap. Des plans de sensibilisation peuvent faciliter cette transition et permettre également de sensibiliser les parents et les gens qui travaillent avec des personnes ayant un handicap, comme les professionnels de la santé et les enseignants.



## Stade « Premier contact »

Le stade « Premier contact » a pour objectif de faire en sorte que les personnes ayant un handicap aient une première expérience positive en soccer adapté afin qu'elles soient motivées à poursuivre la pratique de ce sport. Pour garantir la réussite lors du « Premier contact », les organisations de soccer doivent former leurs entraîneurs et mettre au point des programmes d'orientation qui offrent une première expérience agréable en soccer aux joueurs potentiels ayant un handicap. L'objectif est d'aider les nouveaux joueurs à se sentir en confiance et à l'aise dans leur environnement et bien accueillis par les entraîneurs et les autres joueurs.





## DESCRIPTION DES STADES DU DLTJ

Les pages suivantes fournissent des renseignements concernant chacun des neuf stades du DLTJ pour les athlètes ayant un handicap. L'objectif est de fournir le plus de renseignements possible afin d'orienter les clubs et les associations de soccer au moment où ils mettent en œuvre des programmes de soccer adapté. Il faut néanmoins comprendre que l'élaboration de programmes nécessite du temps et doit tenir compte du nombre de joueurs, des installations, du lieu géographique, des entraîneurs et des arbitres. Par conséquent, la description suivante des stades présente une vision idéalisée des objectifs de programmes pour le soccer adapté au Canada, étant entendu que la conception de programmes doit toujours tenir compte des réalités locales.

Veillez également noter que les plages d'âge indiquées à chacun des stades sont directement liées au cheminement du DLTJ pour les joueurs non handicapés. Celles-ci sont fournies à des fins de comparaison générale uniquement. Selon le type de handicap dont il est question, ces plages d'âge peuvent s'appliquer ou non à un joueur en particulier. Plus que jamais dans de telles situations, l'entraînement et les compétitions doivent être adaptés pour répondre aux besoins de chacun des joueurs, et les entraîneurs ne devraient pas hésiter à demander des conseils supplémentaires à des spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap.



## Formats de jeu souples

Au cours des stades « Les fondamentaux », « Apprendre à s'entraîner » et « Soccer pour la vie », les entraîneurs et les directeurs de programmes doivent permettre des formats de jeu souples. Cette consigne est particulièrement importante lors de la mise en œuvre d'un nouveau programme de soccer adapté. Les clubs et les associations doivent d'abord permettre la formation d'équipes composées de personnes ayant divers handicaps. Cela contribuera à favoriser la mise en œuvre de programmes dans les milieux comptant un nombre limité de joueurs ayant divers handicaps.

Les entraîneurs et les responsables doivent également être prêts à modifier les règles et le format de jeu selon les handicaps des joueurs, être souples notamment quant au nombre de joueurs au sein des équipes sur le terrain et même adopter des règles particulières pour chacun des joueurs tout en respectant le contexte du jeu. Les principaux objectifs des programmes à ces stades sont de promouvoir la participation et d'assurer la réussite et le plaisir de chacun des joueurs.

## Développement des joueurs d'élite

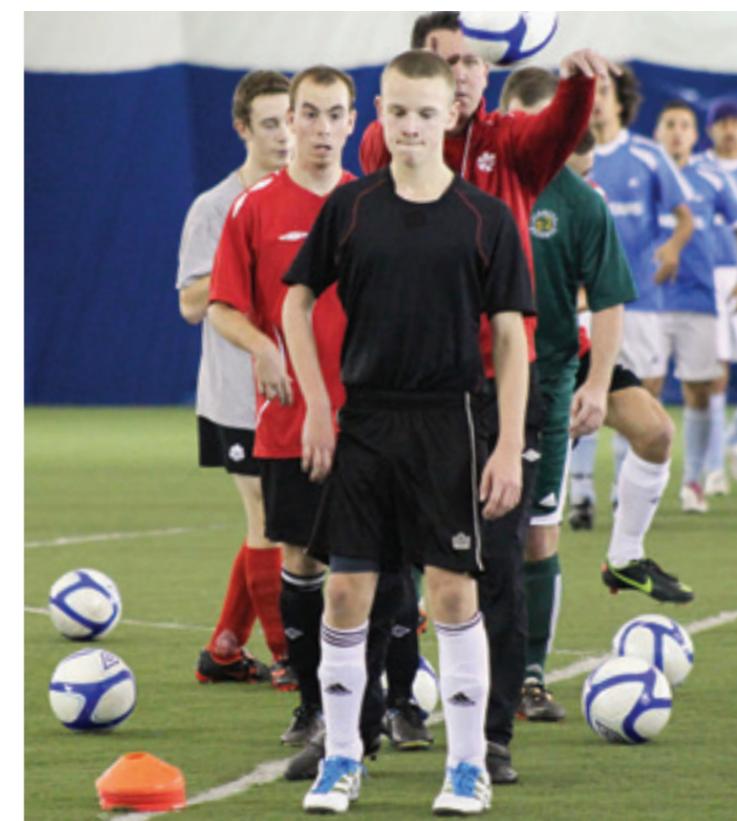
Aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », les programmes de soccer adapté doivent offrir un entraînement qui présente des défis aux joueurs tout en étant respectueux des limites de leurs handicaps. Les parties et les compétitions doivent faire participer des équipes de joueurs ayant le même handicap (p. ex., soccer paralympique à sept pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale) et respecter les normes de compétitions reconnues (p. ex., règles et arbitrage normalisés pour le format de soccer particulier qui est joué).

Encore une fois, l'ACS supervise le développement des joueurs de Para Soccer à sept qui franchissent les stades de haute performance et s'en remet aux autres organismes de sport pour les athlètes ayant un handicap pour la gestion de l'entraînement et des compétitions de haute performance des joueurs ayant un autre handicap (p. ex., joueurs ayant une déficience visuelle, une déficience intellectuelle, joueurs sourds ou malentendants, amputés ou en fauteuil roulant électrique).



## Programmes réguliers et adaptés travaillant de concert

Certains joueurs ayant un handicap qui progressent grâce au cheminement du DLTJ choisissent de participer à des programmes réguliers pour des personnes non handicapées et d'autres choisissent de participer uniquement à des programmes adaptés. Par exemple, des joueurs atteints de paralysie cérébrale choisissent de participer à des programmes réguliers de soccer tout au long de leur cheminement du DLTJ, notamment ceux qui se classent dans les catégories PC5 à PC8. Habituellement, un grand nombre de joueurs de l'équipe canadienne de Para Soccer auront participé à des programmes de clubs réguliers quand ils étaient enfants, et certains continuent de jouer dans des ligues de compétition pour adultes non handicapés même s'ils compétitionnent pour le Canada en tant que joueurs paralympiques. Pour cette raison, le terme « soccer » est interchangeable à l'expression « soccer adapté » dans les pages qui suivent.





## PRISE DE CONSCIENCE

### Faire connaître au public les programmes de soccer adapté.

Âge: joueurs de tous âges

Un handicap peut être congénital ou acquis au cours de la vie à la suite d'une blessure ou d'une maladie. Dans les deux cas, les parents d'un enfant ayant un handicap congénital ou acquis, ou une personne dont le handicap est survenu au cours de sa vie ne sont peut-être pas au courant que des programmes de soccer adapté leur sont offerts. Par conséquent, les organisations de soccer doivent mettre au point des plans de sensibilisation pour faire connaître les ressources et les programmes qu'elles offrent.

Les plans de sensibilisation doivent nécessairement comprendre la diffusion d'information aux parents et aux personnes ayant un handicap au moyen des médias traditionnels et des canaux de communications (Web, journaux, radio, télévision, médias sociaux). De plus, les plans de sensibilisation doivent comprendre des activités de sensibilisation et de communication en collaboration avec des associations locales pour les personnes handicapées et des associations locales de sport pour les personnes handicapées, de même qu'avec des gens qui travaillent avec des personnes ayant un handicap, comme des professionnels de la santé et des enseignants.

Voici quelques suggestions de stratégies, d'outils et de canaux de communications pour promouvoir la sensibilisation:

- Communiquez avec des centres de réadaptation et des centres de soins pour enfants afin de cibler des joueurs potentiels et de mieux faire connaître les programmes de soccer adapté.
- Communiquez avec le Comité paralympique canadien (CPC) pour lui demander s'il est possible d'utiliser sa base de données sur les athlètes ayant un handicap en vue de mettre en valeur le soccer pour les athlètes ayant un handicap dans votre région.
- Communiquez avec le CPC pour lui demander d'organiser un atelier Nouvelles perspectives, vie nouvelle pour votre club ou association de soccer. Nouvelles perspectives, vie nouvelle est un programme d'éducation gratuit destiné aux intervenants importants dans la vie de personnes ayant un handicap afin de promouvoir les possibilités qu'offre le sport.
- Établissez des partenariats avec d'autres sports où les athlètes font appel à des habiletés et à des capacités physiques semblables à celles utilisées en soccer.
- Invitez des athlètes d'autres sports paralympiques à se joindre aux programmes de soccer, particulièrement aux premiers stades du DLTJ; cela contribuera à assurer la viabilité des programmes de soccer pour nombre de joueurs.



- Affichez des pages d'information et des annonces dans les sites Web de clubs et d'associations.
- Publiez des annonces dans des journaux communautaires, des magazines et des programmes de loisirs.
- Créez des liens Web sur les sites Web de clubs et d'associations vers le portail Web du Comité paralympique canadien.
- Publicisez les programmes de soccer adapté par l'intermédiaire de sites Web d'associations pour les personnes ayant un handicap et d'associations de sport pour les personnes ayant un handicap et des médias sociaux.
- Faites la présentation de clubs et accueillez des activités de participation lors de festivals paralympiques communautaires.
- Cherchez à obtenir des publicités gratuites à la télévision et des reportages sur les chaînes communautaires de télévision par câble.
- Établissez des réseaux avec des associations de sport locales, des organismes pour les personnes ayant un handicap, des groupes communautaires, des professionnels de la santé et des centres de réadaptation.

## PREMIER CONTACT

### Offrir une première expérience positive.

Âge: joueurs de tous âges

La première fois qu'une personne ayant un handicap s'aventure à jouer au soccer en équipe, elle ressentira une gêne ou sera légèrement intimidée par le nouvel environnement. Il est très important de bien l'accueillir et de l'encourager. Si elle ne se sent pas bien accueillie ou si elle se sent inadaptée en raison de son handicap, elle peut repartir avec un sentiment négatif qui l'empêchera de poursuivre la pratique du soccer.

Par conséquent, les organismes doivent former les entraîneurs et concevoir des programmes qui offrent une orientation positive aux joueurs potentiels ayant un handicap. L'objectif est de les aider à se sentir en confiance et à l'aise dans leur environnement et bien accueillis par leurs pairs et les entraîneurs.

Au cours de cette démarche, les organismes doivent mettre au point des programmes d'orientation qui répondent aux besoins des deux principaux groupes de joueurs ayant un handicap: ceux qui intégreront probablement des programmes de soccer destinés aux joueurs non handicapés et ceux qui n'intégreront probablement pas des programmes de soccer destinés aux joueurs non handicapés

Voici certaines suggestions pour mettre au point un programme « Premier contact » efficace:

- Désignez les entraîneurs et le personnel qui seront les principaux responsables de la prestation du programme « Premier contact ».
- Formez les entraîneurs et le personnel afin qu'ils acquièrent une connaissance et une compréhension de base quant aux divers handicaps.
- Enseignez aux entraîneurs et au personnel des formats de jeu réduits qui conviennent à divers handicaps, soit pour un programme d'orientation en soccer réservé aux joueurs ayant un handicap soit pour un programme combiné auquel participent des joueurs ayant un handicap et des joueurs non handicapés.
- Offrez des conseils aux entraîneurs et au personnel sur la façon de modifier les formats de jeu au besoin pour régler des situations imprévues ou pour s'adapter à des handicaps.
- Dressez une liste d'équipement de base pour le stade « Premier contact » en soccer adapté, laquelle aidera à la rapidité de l'installation et de l'organisation lors de festivals de sports communautaires ou de sports paralympiques (p. ex., de petits buts portatifs).



- Veillez à ce que l'information concernant l'inscription au club et la personne-ressource soit disponible lors de toutes les activités du stade « Premier contact ».
- Offrez au public des programmes du stade « Premier contact » gratuits.
- Établissez des partenariats avec d'autres sports où les athlètes font appel à des habiletés et à des capacités physiques semblables à celles utilisées en soccer.
- Mettez l'accent sur l'expérience en soccer plutôt que sur le handicap. Favorisez le plus possible l'autonomie afin que les joueurs potentiels réalisent qu'ils peuvent développer des compétences pour jouer au soccer et y prendre plaisir.
- Invitez des athlètes d'autres sports paralympiques à se joindre aux programmes de soccer. Particulièrement aux premiers stades du DLTJ, cela contribuera à assurer la viabilité des programmes de soccer pour nombre de joueurs.



## DÉPART ACTIF

### Premiers tirs avec un ballon de soccer.

**Âge:** filles et garçons de 4 à 6 ans

**Endroits:** Maison, garderie, clubs de soccer, associations de sport pour les personnes ayant un handicap, festivals de sports paralympiques.

**Intervenants:** Parents, prestataires de soins, éducateurs de la petite enfance, entraîneurs locaux, dirigeants sportifs pour les personnes ayant un handicap.

#### Objectifs de développement

- Physique – Favoriser le jeu de base en soccer afin de développer les habiletés motrices fondamentales telles que courir, sauter, se tourner, frapper, lancer et attraper.
- Technique – Favoriser le jeu individuel où les enfants courent avec le ballon, driblent, frappent et tirent.
- Tactique – Aucune tactique n'est nécessaire à ce stade.
- Psychologique – Plaisir, fascination et passion pour le jeu.

#### Recommandations

- Au cours du stade « Départ actif », il ne devrait y avoir aucune compétition formelle.
- Au début de ce stade, les adultes et les enfants devraient jouer ensemble de façon non formelle, en petits groupes ou deux par deux.
- Il n'y a aucune équipe formelle, et le jeu devrait être intégré dans une routine d'activités physiques quotidienne qui comprend divers autres sports et diverses autres activités pour le maintien de la santé et le développement des habiletés motrices de base.



#### Format de jeu

- Il ne devrait pas y avoir de parties formelles au cours du stade « Départ actif ». Dans un environnement de jeu non formel, l'adulte et l'enfant jouent l'un contre l'autre.
- Les adultes jouent afin de façonner les habiletés et le jeu de l'enfant de manière générale.
- Bien que l'adulte doive défier l'enfant, il doit aussi permettre à l'enfant de « marquer » des buts et d'« éliminer » l'adulte afin qu'il comprenne le jeu et soit prêt à continuer de jouer.
- De petits buts peuvent être confectionnés en utilisant des objets mous pour les délimiter.
- Visez toujours à créer une expérience de jeu amusante et équilibrée en ce qui a trait aux habiletés et aux diverses capacités et incapacités.

## LES FONDAMENTAUX

### S'amuser avec le ballon.

**Âge:** filles de 6 à 8 ans, garçons de 6 à 9 ans

**Endroits:** Maison, écoles, clubs de soccer, associations de sport pour les personnes ayant un handicap, festivals de sports paralympiques.

**Intervenants:** Parents, professeurs d'éducation physique, entraîneurs de clubs, entraîneurs sportifs pour les personnes ayant un handicap.

#### Objectifs de développement

- Physique – Favoriser le jeu de base en soccer afin de développer des habiletés motrices fondamentales telles que courir, sauter, se tourner, frapper, lancer et attraper. Développer les bases du mouvement: agilité, équilibre, coordination et vitesse.
- Technique – Pratiquer des exercices de mobilité et de jeux qui développent la sensation pour le ballon, notamment le contrôle du ballon lors de passes, de la réception de passes, de dribbles et de tirs au but.
- Tactique – Initier les joueurs aux aspects les plus élémentaires de la passe, de l'assistance et de la prise de décision en format de jeu réduit, mais sinon aucune tactique formelle n'est enseignée. Les enfants apprennent le jeu d'équipe simplement en jouant au soccer.
- Psychologique – Favoriser la prise de décision individuelle afin de développer la compréhension du jeu. Continuer de mettre l'accent sur l'amusement et le pur plaisir du jeu.



#### Recommandations

- Au cours du stade « Les fondamentaux » en soccer, il ne devrait pas y avoir de compétitions formelles. Les joueurs devraient se réunir une ou deux fois par semaine pendant une heure dans le cadre d'un programme de style « festival » comprenant des ateliers de démonstration des habiletés et des parties à effectifs réduits. (Voir l'Annexe B: Exemple de plans de terrain pour des programmes de festival.)
- Les séances devraient alterner de façon équitable entre des ateliers de démonstration des habiletés et des parties à effectifs réduits. Les groupes de joueurs participent à tour de rôle aux différents ateliers pendant l'heure, et de nouveaux groupes sont formés à chaque séance (c.-à-d., qu'il n'y a pas d'équipes « fixes » pendant la saison).
- Selon le nombre de joueurs et d'entraîneurs disponibles, un entraîneur-chef peut diriger la période d'échauffement de tout le groupe de joueurs, avec l'aide d'autres entraîneurs et de parents, avant que les joueurs ne se répartissent en petits groupes pour participer à tour de rôle aux ateliers d'habiletés et aux parties.
- Les entraîneurs devraient arbitrer les parties, en tenant compte des divers handicaps dont peuvent être atteints les joueurs et de toutes les règles spéciales qui ont été adoptées pour des joueurs ou des handicaps particuliers.
- Si un grand nombre de joueurs participent à un programme, il serait peut-être judicieux de répartir les groupes selon la gravité et le type de handicap, ainsi que selon le stade de développement (physique, psychologique et émotionnel).
- De mini-tournois occasionnels d'une journée peuvent être organisés. Des équipes composées de joueurs ayant divers handicaps ou des équipes de joueurs ayant le même handicap peuvent participer aux tournois.
- Les mini-tournois doivent être amusants et favoriser le développement. Il ne devrait y avoir aucune éliminatoire, aucune finale de championnat, aucune élimination d'équipe et toutes les équipes devraient jouer le même nombre de parties.
- Selon la nature de leur handicap, certains enfants peuvent choisir de participer à des programmes de soccer pour non-handicapés.
- Les joueurs devraient pratiquer divers sports et diverses activités physiques tout au long de l'année pour le maintien de la santé et le développement des habiletés motrices de base.



## LES FONDAMENTAUX (suite)

### S'amuser avec le ballon.

#### Format de jeu

- Au cours de chaque séance, des parties à effectifs réduits devraient être jouées selon un format de festival, où les ateliers d'habiletés alternent avec une ou deux parties à effectifs réduits.
- Le format de jeu doit être souple et adapté au nombre de joueurs qui participent et à la nature de leurs handicaps.
- Le format de jeu ne devrait pas dépasser celui du soccer à cinq afin de s'assurer que tous les joueurs possèdent régulièrement le ballon.
- Pensez à composer des équipes avec un nombre impair de joueurs si cette mesure peut aider à équilibrer le jeu et à faire participer un plus grand nombre de joueurs.
- Tous les joueurs devraient avoir un temps de jeu équitable pendant les parties, peu importe leur niveau de capacité ou d'incapacité. Le jeu est un outil qui contribue au développement de tous les joueurs.
- Le poste de gardien de but peut être intégré vers la fin du stade « Les fondamentaux ». Utilisez des buts fixes de petites dimensions ou des cônes pour délimiter des buts de trois à quatre mètres de large.
- Si aucun des joueurs d'une des équipes, ou des deux, ne veut occuper le poste de gardien de but ou si leur handicap n'est pas adapté au poste de gardien de but (p. ex., joueur ayant une déficience visuelle), permettez à l'équipe ou aux équipes de jouer avec un but de plus petite dimension sans gardien de but.
- Soyez prêt à adapter l'entraînement et les parties aux installations disponibles (p. ex., à l'intérieur, à l'extérieur, sur gazon artificiel, sur gazon naturel, dans un gymnase).
- Visez toujours à créer une expérience de jeu amusante et équilibrée en ce qui a trait aux habiletés et aux diverses capacités et incapacités.
- Soyez prêt à accepter des joueurs ayant divers handicaps dans une partie. Ajustez simplement les règles selon les joueurs et les handicaps. Par exemple, des « zones » de jeu exclusives peuvent être délimitées par des cônes pour les joueurs ayant un handicap particulier (p. ex., joueurs en fauteuil roulant) afin qu'ils aient la possibilité d'avoir plus de temps et d'espace pour jouer le ballon.



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

### L'âge d'or de l'apprentissage des habiletés.

Âge: filles de 8 à 11 ans, garçons de 9 à 12 ans

**Endroits:** Clubs de soccer, écoles, centres de développement régionaux, associations de sport pour les personnes ayant un handicap.

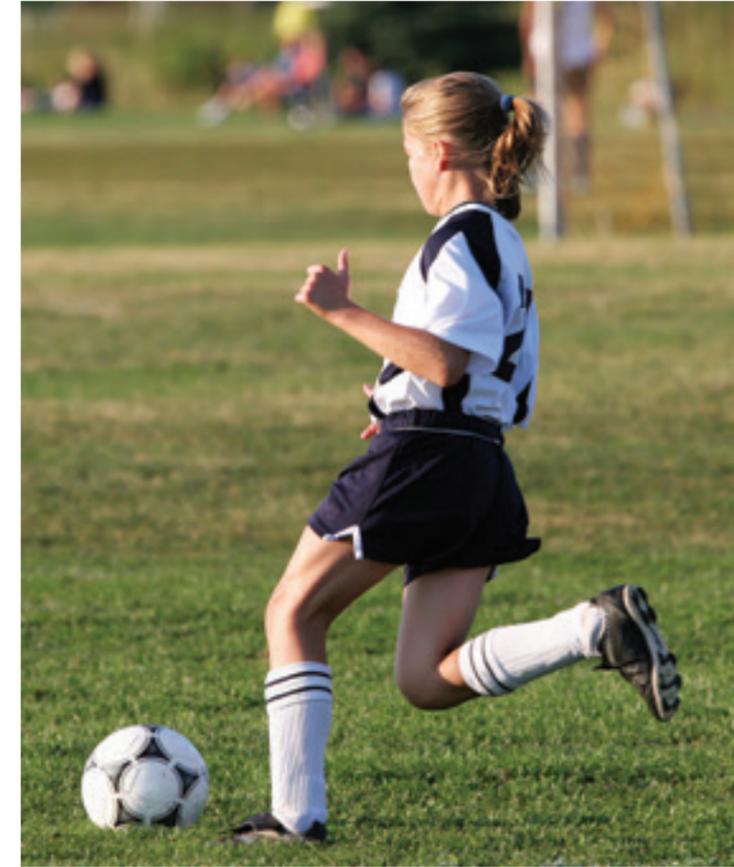
**Intervenants:** Entraîneurs de clubs, professeurs d'éducation physique, entraîneurs régionaux, entraîneurs sportifs pour les personnes ayant un handicap.

#### Objectifs de développement

- **Physique** – Mettre l'accent sur l'amélioration de la vitesse, de l'agilité et de la flexibilité. Il s'agit d'une période particulièrement délicate pour le développement de ces habiletés, et le type de handicap peut avoir un effet sur le choix du moment opportun.
- **Technique** – Mettre l'accent sur l'entraînement des habiletés. Il s'agit d'une période particulièrement délicate pour le développement des habiletés, et le type de handicap peut avoir un effet sur le choix du moment opportun. Élargir le répertoire des habiletés en soccer, mettre l'accent sur le contact avec le ballon et la maîtrise du ballon de chacun des joueurs. Continuer d'améliorer les passes, les réceptions, les dribles et les tirs.
- **Tactique** – Améliorer la connaissance du jeu et favoriser la prise de décisions individuelles. Enseigner des combinaisons de passes simples, des tirs au but de base et des déplacements sur le terrain.
- **Psychologique** – Favoriser la prise de décisions individuelles afin d'améliorer la compréhension du jeu. Continuer de mettre l'accent sur l'aspect ludique et le pur plaisir du jeu pour maintenir la participation.

#### Recommandations

- Au cours du stade « Apprendre à s'entraîner », les programmes de soccer adapté peuvent offrir un programme de style « festival » semblable à celui du stade « Les fondamentaux » ou un programme de ligue conventionnel où les équipes sont sélectionnées ou encore une combinaison de ces deux programmes. (Voir l'Annexe B: Exemple de plans de terrain pour des programmes de festival.)
- Si c'est un format comprenant des ateliers d'habiletés et des parties à effectifs réduits qui est choisi, les joueurs devraient se réunir deux à trois fois par semaine pendant une heure chaque fois.
- Si c'est un programme dans une ligue de compétition qui est choisi où des parties sont disputées entre des équipes déjà formées, les équipes devraient participer à deux ou trois séances d'entraînement avant chaque partie.



- Si un grand nombre de joueurs participent à un programme, il serait peut-être judicieux de répartir les équipes et les séances selon la gravité et le type de handicap, ainsi que selon le stade de développement (physique, psychologique et émotionnel).
- Les entraîneurs devraient arbitrer les parties, en tenant compte des divers handicaps dont peuvent être atteints les joueurs et de toutes règles spéciales qui ont été adoptées pour des joueurs ou des handicaps particuliers.
- Selon la nature de leur handicap, certains enfants choisissent de jouer dans un milieu intégré avec des joueurs non handicapés ou dans un milieu réservé aux joueurs ayant un handicap. La solution idéale est d'offrir des occasions de jouer qui répondent aux besoins des joueurs et qui utilisent au mieux les ressources des programmes offerts.
- Pensez à organiser des mini-tournois occasionnels d'une journée tous les mois ou tous les deux mois. Des équipes formées de joueurs ayant divers handicaps ou des équipes formées de joueurs ayant un handicap particulier peuvent participer à ces tournois selon le nombre de joueurs et d'équipes que compte une région.



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (suite)

### L'âge d'or de l'apprentissage des habiletés.

#### Recommandations (a continué)

- Les mini-tournois doivent être amusants et favoriser le développement. Ces activités peuvent comprendre une finale avec une équipe gagnante et une équipe perdante, ou ne tenir aucun classement. Il ne devrait y avoir aucune élimination d'équipe et toutes les équipes devraient jouer le même nombre de parties.
- Tous les joueurs devraient avoir un temps de jeu pendant les parties, peu importe leur niveau de capacité ou d'incapacité, et le temps de jeu devrait être équitable sinon égal.
- Les joueurs devraient pratiquer divers sports et diverses activités physiques tout au long de l'année pour le maintien de la santé et le développement des habiletés motrices de base.

#### Game Format

- Le format de jeu doit être souple.
- S'il s'agit d'un programme réservé à des personnes ayant un handicap, commencez avec un format de soccer à cinq en fonction des joueurs qui participent et de la nature de leurs handicaps.
- Puis passez au soccer à sept à la fin du stade « Apprendre à s'entraîner » si l'ensemble des habiletés permet à tous les joueurs de continuer à s'emparer du ballon régulièrement.
- En règle générale, le choix d'un format devrait tenir compte du nombre de joueurs dans le programme et de l'ensemble des habiletés.
- Pensez à composer des équipes avec un nombre impair de joueurs si cette mesure peut aider à équilibrer le jeu et à faire participer un plus grand nombre de joueurs.
- On devrait faire appel à des gardiens de but au stade « Apprendre à s'entraîner ». Utilisez des buts fixes de petites dimensions ou des cônes pour délimiter des buts de trois à quatre mètres de large.
- Dans des programmes de soccer adapté de faible envergure où les inscriptions sont limitées, si aucun des joueurs d'une des équipes, ou des deux, ne veut occuper le poste de gardien de but ou si leur handicap n'est pas adapté au poste de gardien de but (p. ex., joueur ayant une déficience visuelle), permettez à l'équipe ou aux équipes de jouer avec un but de plus petite dimension sans gardien de but.
- Comme pour le stade « Les fondamentaux », continuez à créer une expérience de jeu amusante et équilibrée en ce qui a trait aux habiletés et aux diverses capacités et incapacités.



Photo: Jim Grove

- Soyez prêt à accepter des joueurs ayant divers handicaps dans une partie. Ajustez simplement les règles selon les joueurs et les handicaps. Par exemple, des « zones » de jeu exclusives peuvent être délimitées par des cônes pour les joueurs ayant un handicap particulier (p. ex., joueurs en fauteuil roulant) afin qu'ils aient la possibilité d'avoir plus de temps et d'espace pour jouer avec le ballon.
- Si le nombre de joueurs n'est pas suffisant lors d'une séance d'entraînement ou d'une partie, n'hésitez pas à modifier le format de jeu (p. ex., soccer à quatre au lieu de soccer à cinq) afin que tous les joueurs puissent continuer de jouer et de participer.

## LE DLTJ EN HAUTE PERFORMANCE POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP



Aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », l'ACS fournit une orientation uniquement pour le développement de haut niveau des joueurs de soccer paralympique à sept (c.-à-d., les joueurs atteints de paralysie cérébrale, de traumatisme crânien ou ayant subi un accident vasculaire cérébral).

L'ACS s'en remet aux autres organismes de sport pour les athlètes ayant un handicap pour offrir des entraînements et des compétitions de haute performance aux joueurs ayant un autre handicap (p. ex., joueurs ayant une déficience visuelle, une déficience intellectuelle, joueurs sourds ou malentendants, amputés ou en fauteuil roulant électrique).



## S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

### Cibler les joueurs de talent.

Âge: filles de 11 à 15 ans, garçons de 12 à 16 ans

Endroits: Clubs de soccer, sélections régionales, provinciales.

Intervenants: Entraîneurs de clubs, entraîneurs régionaux, provinciaux, nationaux.

Au cours du stade « S'entraîner à s'entraîner », les charges d'entraînement et l'entraînement des habiletés devraient augmenter et ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. La compréhension tactique du jeu devient de plus en plus importante.

### Classement des athlètes atteints de paralysie cérébrale

Il existe quatre catégories d'athlètes atteints de paralysie cérébrale qui participent au soccer paralympique à sept. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le classement, veuillez visiter le site Web de l'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux ([www.ccpa.ca](http://www.ccpa.ca)).

#### Catégorie 5 (PC5)

- Diplégie spastique ou quadriplégie minimale.
- Capacité ambulatoire — aucune utilisation d'un fauteuil roulant aux épreuves sportives.

#### Catégorie 6 (PC6)

- Athétose moyenne ou minimale, ou quadriplégie spastique.
- Problèmes d'équilibre et de contrôle, mais capacité ambulatoire pour toutes les épreuves sportives.

#### Catégorie 7 (PC7)

- Hémiplégie ambulatoire.
- Bonnes capacités de fonctionnement.

#### Catégorie 8 (PC8)

- Déficiences minimales.
- Monoplégie ou diplégie minimale.
- Perte minimale de fonctions et de coordination.

### Objectifs de développement

- Physique – Discipline en routine d'échauffement et de retour au calme, endurance aérobie et anaérobie, puissance, renforcement des principaux muscles, équilibre, nutrition, prévention et traitement des blessures, périodes de récupération et de repos adéquates. Les programmes personnalisés doivent respecter la poussée de croissance. L'entraînement de toutes les habiletés peut être affecté par le handicap; les entraîneurs doivent donc apporter les ajustements nécessaires.
- Technique – Début du recours aux techniques d'habiletés avancées et aux habiletés relatives à la position de jeu. Les habiletés devraient être mises en pratique au cours de jeux de plus en plus exigeants et d'entraînements semblables à des parties. Les entraîneurs doivent ajuster les objectifs d'entraînement en fonction des handicaps.
- Tactique – Approfondir les connaissances de l'équipe et le jeu d'équipe. Approfondir la compréhension du jeu selon la position et les tâches par unité au sein de l'équipe (défenseurs, milieux et attaquants) au moyen de parties à effectifs réduits et de parties compétitives. La prise de décision doit s'intensifier grâce à des jeux de plus en plus exigeants et des entraînements semblables à des parties.
- Psychologique – Instaurer une routine pré-compétition, une préparation psychologique, fixer des objectifs, et apprendre à s'adapter à la victoire et à la défaite.



### Recommandations

- Ciblez les joueurs de talent dans les catégories PC5 à PC8 des programmes réguliers de soccer pour des personnes non handicapées, ou lors de tournois ou de parties entre des équipes de clubs formées de personnes ayant un handicap.
- Commencez à intégrer des joueurs ciblés atteints de paralysie cérébrale aux camps d'entraînement de l'équipe canadienne de Para Soccer.
- Certains joueurs ciblés atteints de paralysie cérébrale continueront de jouer régulièrement avec des équipes formées de joueurs non handicapés dans des ligues de compétition de soccer à 11. Selon l'âge des joueurs, ils pourraient le faire tout au long des programmes de soccer pour les jeunes de moins de 12 ans jusqu'aux programmes masculins seniors et aux équipes universitaires.
- Offrez des options pour les compétitions (c.-à-d., des équipes locales de soccer à sept ou à 11) et l'entraînement (c.-à-d., des centres régionaux et provinciaux de développement).
- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs devraient être invités à jouer avec des équipes de soccer à 11 formées de joueurs non handicapés chaque fois que cela est possible.
- Mettez l'accent sur l'entraînement visant la performance et l'entraînement dans des environnements de qualité.
- Mettez en place un processus de classement et des conditions d'admissibilité.
- Tenez compte des différences entre les catégories de soccer paralympique à sept et précisez le rôle des joueurs dans chaque catégorie.
- Commencez la spécialisation des positions fondée sur les catégories. Par exemple, les joueurs de la catégorie PC5 sont des gardiens de but dans le programme de l'équipe canadienne de Para Soccer.
- Les équipes de soccer paralympique à sept de clubs peuvent compétitionner lors de championnats régionaux et provinciaux.
- Dans les régions densément peuplées comptant un nombre important de joueurs ayant un handicap, il est possible de former des ligues réservées à un type de handicap.
- Au cours de ce stade, la saison des joueurs s'échelonne sur une année entière, laquelle comprend des périodes adéquates de récupération et de repos.
- Il doit y avoir un bon équilibre entre l'entraînement, les compétitions et les périodes de repos au cours de chaque période de l'année (une planification périodique est essentielle).
- Pour chaque partie jouée, les joueurs devraient participer à 5 à 12 séances d'entraînement de 60 à 75 minutes chacune, comprenant des entraînements croisés.

- Les joueurs devraient maintenant donner priorité au soccer, mais un ou deux sports complémentaires sont recommandés afin de renforcer les capacités athlétiques propices au soccer (p. ex., course de cross-country, athlétisme).

### Format de jeu

- Dans les régions où le nombre de joueurs atteints de paralysie cérébrale est suffisant, les parties et les compétitions devraient inclure le soccer paralympique à sept et respecter les normes reconnues de compétitions (p. ex., règles des Jeux paralympiques et arbitrage de haut niveau).
- Les arbitres qualifiés des programmes pour athlètes non handicapés devraient suivre une séance d'information sur les règles adaptées du soccer paralympique à sept afin de pouvoir arbitrer les matches de compétition.
- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs d'élite paralympiques sont encouragés à jouer au sein d'équipes de soccer à 11 avec des joueurs non handicapés dont le niveau de compétition est adéquat afin de stimuler régulièrement leur développement.
- Les joueurs qui décident de ne pas participer à la compétition de haut niveau peuvent choisir de passer au stade « Soccer pour la vie » du DLTJ. Ils devraient être encouragés à poursuivre la pratique du soccer dans des programmes comprenant des joueurs ayant différents handicaps et dans des ligues comprenant des joueurs non handicapés ou alors à poursuivre leur participation en tant qu'entraîneurs ou arbitres.





## S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

### Développer les joueurs pour les compétitions internationales.

Âge: femmes de 15 à 19 ans, hommes de 16 à 20 ans

Endroits: Équipes de clubs, sélections nationales.

Intervenants: Entraîneurs de clubs, entraîneurs de l'équipe nationale.

Au stade « S'entraîner à la compétition », les joueurs qui possèdent maintenant les habiletés de base et celles spécifiques au soccer s'entraînent à renforcer leur maturité en situation de match en apprenant à utiliser ces habiletés dans diverses conditions de compétition. La réalisation du plein potentiel des joueurs dépend de leurs propres efforts, du soutien de leurs coéquipiers et de l'accompagnement altruiste de l'entraîneur. Les joueurs doivent être exposés à un environnement de jeu et d'entraînement de qualité qui les amèneront à repousser les limites de leurs habiletés psychologiques, physiques, techniques et tactiques. Les joueurs doivent avoir une bonne compréhension des principes et des concepts du soccer et démontrer une stabilité émotionnelle quand ils sont confrontés à des situations de stress.



#### Objectifs de développement

- Physique – Discipline en routine d'échauffement et de retour au calme, endurance aérobie et anaérobie, puissance, renforcement des principaux muscles, équilibre, nutrition, prévention et traitement des blessures, périodes de récupération et de repos adéquates. L'entraînement de toutes les habiletés peut être affecté par le handicap; les entraîneurs doivent donc apporter les ajustements nécessaires.
- Technique – Améliorer les techniques d'habiletés avancées et les habiletés relatives à la position de jeu. Poursuivre le développement des habiletés avancées. Les entraîneurs doivent ajuster les objectifs d'entraînement en fonction des handicaps.
- Tactique – Améliorer la prise de décision au cours de jeux de plus en plus exigeants et d'entraînements semblables à des parties. Améliorer la compréhension des tactiques de formations, des rôles fonctionnels et des stratégies de match. Analyser des jeux afin d'améliorer la compréhension des tactiques de jeu des joueurs.
- Psychologique – Améliorer la routine pré-compétition, la préparation psychologique, la fixation d'objectifs et l'adaptation à la victoire et à la défaite. Améliorer la concentration, la discipline et la responsabilité personnelle des joueurs au regard de tous les aspects de l'entraînement et de la compétition. Améliorer la force mentale et renforcer le désir de gagner.

#### Recommandations

- Continuez de cibler les joueurs de talent dans les catégories PC5 à PC8 des programmes réguliers de soccer pour des personnes non handicapées, ou lors de tournois ou de parties entre des équipes de club formées de personnes ayant un handicap.
- Intégrez des joueurs ciblés atteints de paralysie cérébrale aux camps d'entraînement de l'équipe canadienne de Para Soccer.
- Offrez des possibilités de compétition et d'entraînement toute l'année. Les joueurs atteints de paralysie cérébrale peuvent jouer avec une équipe locale de soccer à sept, s'il y en a une, sinon ils peuvent jouer avec une équipe de soccer à 11 formée de joueurs non handicapés ou encore avec les deux.
- Les joueurs atteints de paralysie cérébrale qui jouent avec des joueurs non handicapés au sein de ligues de compétition de soccer à 11 devraient jouer au plus haut niveau possible en fonction de leur âge et de leur handicap. Selon l'âge des joueurs, ils pourraient le faire avec des équipes de sélection destinées aux jeunes de moins de 16 ans jusqu'aux équipes masculines de première division et aux équipes universitaires.

- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs devraient être invités à jouer avec des équipes de soccer à 11 formées de joueurs non handicapés chaque fois que cela est possible.
- Il est fort peu probable que les joueurs des catégories PC5 et PC6 soient aptes à s'entraîner et à compétitionner en soccer d'élite à 11; ils doivent donc trouver le niveau le plus élevé d'entraînement et de compétition correspondant à leur incapacité.
- Organisez des camps de perfectionnement de l'équipe canadienne de Para Soccer deux fois par année pour les nouveaux joueurs du programme national.
- Mettez l'accent sur l'entraînement visant la performance et l'entraînement dans des environnements de qualité.
- Tenez compte des différences entre les catégories de soccer paralympique à sept et précisez le rôle des joueurs dans chaque catégorie.
- Les joueurs se spécialisent dans des postes en se fondant sur la catégorie. Par exemple, les joueurs de la catégorie PC5 sont des gardiens de but dans le programme de l'équipe canadienne de Para Soccer.
- Les équipes de soccer paralympique à sept de clubs peuvent compétitionner lors de championnats régionaux et provinciaux.
- La saison des joueurs devrait s'échelonner sur une année entière comprenant des périodes adéquates de récupération et de repos.
- Il doit y avoir un bon équilibre entre l'entraînement, les compétitions et les périodes de repos au cours de chaque période de l'année (une planification périodique est essentielle).
- Pour chaque partie jouée, les joueurs devraient participer à 5 à 12 séances d'entraînement de 75 à 90 minutes chacune, comprenant des entraînements croisés.
- Les joueurs devraient jouer régulièrement des parties dans des ligues très compétitives et des parties à l'échelle internationale.
- Les joueurs donnent maintenant priorité au soccer, et toute autre activité physique n'est pratiquée qu'à temps partiel ou pendant les loisirs hors saison.

#### Format de jeu

- Dans les régions où le nombre de joueurs atteints de paralysie cérébrale est suffisant, les parties et les compétitions devraient inclure le soccer paralympique à sept et respecter les normes reconnues de compétitions (p. ex., règles des Jeux paralympiques et arbitrage de haut niveau).
- Les arbitres qualifiés des programmes pour athlètes non handicapés devraient suivre une séance d'information sur les règles adaptées du soccer paralympique à sept afin de pouvoir arbitrer les matches de compétition.
- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs d'élite paralympiques sont encouragés à jouer au sein d'équipes de soccer à 11 avec des joueurs non handicapés dont le niveau de compétition est adéquat, afin de stimuler régulièrement leur développement.
- Les joueurs qui décident de ne pas participer à la compétition de haut niveau peuvent choisir de passer au stade « Soccer pour la vie » du DLTJ. Ils devraient être encouragés à poursuivre la pratique du soccer dans des programmes comprenant des joueurs ayant différents handicaps et dans des ligues comprenant des joueurs non handicapés ou alors à poursuivre leur participation en tant qu'entraîneurs ou arbitres.





## S'ENTRAÎNER À GAGNER

### Façonner l'athlète de Coupe du monde.

**Âge:** femmes 18 ans et plus, hommes 19 ans et plus

**Endroits:** Équipes de clubs, équipes de clubs formées de joueurs ayant un handicap, sélection de l'équipe nationale.

**Intervenants:** Entraîneurs provinciaux et de l'équipe nationale.

Au stade « S'entraîner à gagner », les joueurs possèdent alors pleinement la plupart des qualités physiques, techniques, tactiques et psychologiques, et la priorité de l'entraînement est maintenant orientée vers la maximisation de la performance. Les joueurs peuvent encore avoir besoin d'acquérir une expérience tactique supplémentaire dans le cadre de matches où la pression est élevée afin de développer la constance. L'accent est mis sur la maximisation de toutes les habiletés.

### Sélection de l'équipe canadienne de Para Soccer

Pour être admis dans l'équipe nationale de soccer à sept de l'ACS, les joueurs doivent être atteints d'une légère paralysie cérébrale, d'un léger traumatisme crânien ou avoir subi un léger accident vasculaire cérébral et se classer dans les catégories PC5 à PC8.

Traditionnellement, les joueurs d'élite de soccer paralympique du Canada ont été ciblés et entraînés par diverses voies. Certains joueurs ont été ciblés en tant qu'adultes au sein d'équipes universitaires, d'autres ont été ciblés dans des programmes communautaires de soccer destinés aux jeunes, et certains ont été ciblés grâce à des associations provinciales de sports pour paralytiques cérébraux.

Les joueurs de l'équipe canadienne de Para Soccer s'entraînent ensemble par intermittence chaque année lors de camps nationaux destinés aux équipes. La plupart de leur entraînement et de leur développement s'effectuent dans le cadre de programmes communautaires réguliers de soccer, soit au niveau jeunesse soit au niveau senior.

### Objectifs de développement

- **Physique** – Les joueurs suivent des programmes d'entraînement individualisés pour maximiser toutes leurs habiletés. Périodisation des plans d'entraînement et de compétitions, et supervision des périodes d'entraînement et de repos. L'entraînement de toutes les habiletés peut être affecté par le handicap; les entraîneurs doivent donc apporter les ajustements nécessaires.
- **Technique** – Améliorer toutes les habiletés essentielles et toutes les habiletés relatives à la position de jeu. Les habiletés sont mises en pratique et améliorées dans le cadre de matches où la pression est élevée et d'entraînements semblables à des parties.
- **Tactique** – Améliorer de façon continue la prise de décision au cours de jeux de plus en plus exigeants et d'entraînements semblables à des parties. Améliorer la compréhension des tactiques de formations, des rôles fonctionnels et des stratégies de matches. Analyser des jeux afin d'améliorer la compréhension des tactiques de jeu des joueurs. Adapter des stratégies de jeu afin de répondre aux situations changeantes.
- **Psychologique** – Améliorer la routine pré-compétition, la préparation psychologique, la fixation d'objectifs et l'adaptation à la victoire et à la défaite. Maximiser la concentration, la discipline et la responsabilité personnelle des joueurs au regard de tous les aspects de l'entraînement et de la compétition. Maximiser la force mentale et renforcer le désir de gagner.



### Recommandations

- Au cours du stade « S'entraîner à gagner », la compétition et l'entraînement doivent offrir les plus grands défis et imposer des exigences maximales aux joueurs. L'entraînement prépare les joueurs à participer aux compétitions internationales, et l'objectif de la compétition est d'obtenir des médailles.
- Des programmes d'entraînement et de compétition de qualité sont essentiels pour maximiser les habiletés et les capacités physiques de tous les joueurs.
- Offrez des possibilités de compétition et d'entraînement toute l'année. Les joueurs atteints de paralysie cérébrale peuvent jouer avec une équipe locale de soccer à sept s'il en existe une, sinon ils peuvent jouer avec une équipe de soccer à 11 formée de joueurs non handicapés ou encore avec les deux.
- Les joueurs atteints de paralysie cérébrale qui jouent avec des équipes de joueurs non handicapés au sein de ligues de compétition de soccer à 11 devraient jouer au plus haut niveau possible en fonction de leur développement. Selon l'âge des joueurs, ils pourraient le faire avec des équipes de sélection destinées aux jeunes de moins de 16 ans jusqu'aux équipes masculines de première division et aux équipes universitaires.
- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs devraient être invités à jouer avec des équipes de soccer à 11 formées de joueurs non handicapés chaque fois que cela est possible.
- Il est fort peu probable que les joueurs des catégories PC5 et PC6 soient aptes à s'entraîner et à compétitionner en soccer d'élite à 11; ils doivent donc trouver le niveau le plus élevé d'entraînement et de compétition correspondant à leur incapacité.
- La saison des joueurs devrait s'échelonner sur une année entière comprenant des périodes adéquates de récupération et de repos.
- L'équilibre entre l'entraînement, la compétition et la récupération doit être adéquat tout au cours de l'année (la périodisation est essentielle).
- Pour chaque partie jouée, les joueurs devraient participer à 5 à 12 séances d'entraînement de 75 à 90 minutes chacune, comprenant des entraînements croisés.
- Les joueurs devraient jouer régulièrement des parties dans des ligues très compétitives et des parties à l'échelle internationale.
- Les joueurs donnent maintenant priorité au soccer, et toute autre activité physique n'est pratiquée qu'à temps partiel ou pendant les loisirs hors saison.

### Format de jeu

- Dans les régions où le nombre de joueurs atteints de paralysie cérébrale est suffisant, les parties et les compétitions devraient inclure le soccer paralympique à sept et respecter les normes reconnues de compétitions (p. ex., règles des Jeux paralympiques et arbitrage de haut niveau).
- Les arbitres qualifiés des programmes pour athlètes non handicapés devraient suivre une séance d'information sur les règles adaptées du soccer paralympique à sept afin de pouvoir arbitrer les matches de compétition.
- Dans les régions où le nombre de joueurs est insuffisant pour former une ligue de soccer à sept, les joueurs d'élite paralympiques sont encouragés à jouer au sein d'équipes de soccer à 11 avec des joueurs non handicapés dont le niveau de compétition est adéquat, afin de stimuler régulièrement leur développement.
- Les joueurs qui décident de ne plus participer à la compétition de haut niveau peuvent choisir de passer au stade « Soccer pour la vie » du DLTJ. Ils devraient être encouragés à poursuivre la pratique du soccer dans des programmes comprenant des joueurs ayant différents handicaps et dans des ligues comprenant des joueurs non handicapés ou alors à poursuivre leur participation en tant qu'entraîneurs ou arbitres.





## SOCCKER POUR LA VIE

### Soccer pour la santé et le développement de base.

Âge: 13 ans et plus

**Endroits:** Clubs de soccer, écoles, ligues de loisirs, associations de sport pour les personnes ayant un handicap.

**Intervenants:** Entraîneurs de clubs, professeurs d'éducation physique, programmeurs de sports pour les personnes ayant un handicap.

#### Objectifs de développement

- Physique – Maintenir l'agilité, la coordination, la souplesse et la puissance. Développer et maintenir la condition physique aérobique.
- Technique – Maintenir les habiletés acquises et apprendre de nouvelles habiletés selon le niveau d'intérêt et les expériences de jeu antérieures des participants.
- Tactique – Continuer de développer la connaissance du jeu et de favoriser la prise de décisions individuelles afin de mener à un plaisir intense du jeu. Enseigner des combinaisons de passes simples, des tirs au but de base et des déplacements sur le terrain.
- Psychologique – Favoriser la prise de décisions individuelles afin d'améliorer la compréhension du jeu. Continuer de mettre l'accent sur l'aspect ludique et le pur plaisir du jeu pour maintenir la participation.



#### Recommandations

- Au stade « Soccer pour la vie », les joueurs choisissent de jouer dans le cadre de loisirs ou de compétitions.
- Les joueurs des équipes de loisirs peuvent se réunir une ou deux fois par semaine pendant 60 à 90 minutes pour une période d'échauffement et ensuite jouer des parties à effectifs réduits. Selon la demande et l'expérience antérieure de jeu des joueurs, un entraînement des habiletés peut être offert au moyen d'un format de programme où les joueurs participent tour à tour à des ateliers de démonstration des habiletés de tirs, de passes et de dribbles avant de jouer des parties à effectifs réduits.
- Les joueurs des équipes de compétition peuvent jouer au sein d'équipes de compétition de soccer à 11 formées de joueurs non handicapés ou de ligues de soccer à sept.
- Divers programmes peuvent être offerts à ce stade, selon la nature des handicaps et les objectifs d'entraînement des joueurs. Certains programmes peuvent continuer de mettre l'accent sur le développement des habiletés, tandis que d'autres programmes peuvent simplement offrir des occasions de jouer à des joueurs d'expérience.
- Les clubs devraient offrir des programmes qui répondent aux intérêts et aux objectifs des joueurs.
- Si un grand nombre de joueurs participent à un programme de soccer adapté, il serait peut-être judicieux de répartir les équipes et les ligues de loisirs selon la gravité et le type de handicap.
- Dans des programmes de soccer adapté de moindre envergure, des joueurs de divers niveaux et ayant différents handicaps peuvent jouer avec des équipes formées de joueurs ayant divers handicaps.
- Les équipes peuvent changer chaque semaine afin de renouveler les expériences, les entraîneurs et les programmeurs équilibrent alors les talents et les capacités de chacune des équipes.
- Les entraîneurs et les programmeurs devraient arbitrer les parties, en tenant compte des divers handicaps dont peuvent être atteints les joueurs et de toutes règles spéciales qui ont été adoptées pour des joueurs ou des handicaps particuliers.
- Dans les programmes et les régions comptant un grand nombre de joueurs, pensez à organiser des mini-tournois occasionnels une ou deux fois par année. Des équipes composées de joueurs ayant divers handicaps ou des équipes de joueurs ayant le même handicap peuvent participer à ces mini-tournois.
- Les joueurs devraient continuer de pratiquer divers sports et diverses activités physiques tout au long de l'année afin de maintenir la santé et une grande variété d'habiletés motrices.
- Selon la nature de leurs handicaps, certains joueurs peuvent également jouer dans des programmes de soccer avec des joueurs non handicapés.

#### Format de jeu

- Le format de jeu doit être souple.
- Jouez un soccer à 11 si la gamme d'habiletés et de capacités le permet, sinon maintenez des formats de jeu réduits.
- La clé de la réussite est de perpétuer la joie et le plaisir.
- Dans la plupart des parties de soccer récréatif, les postes de gardiens de but devraient être entièrement facultatifs et la taille des buts peut être ajustée selon la présence ou non d'un gardien de but.
- Au besoin, créez des règles distinctes pour chacun des joueurs sur le terrain, et chaque type de handicaps, afin d'assurer la réussite de chacun.
- N'hésitez pas à accepter des joueurs ayant divers handicaps dans une partie. Ajustez simplement les règles selon les joueurs et les handicaps.
- Si le nombre de joueurs n'est pas suffisant lors d'une séance d'entraînement ou d'une partie, n'hésitez pas à adapter le format de jeu (p. ex., soccer à quatre au lieu de soccer à sept) afin que tous les joueurs puissent continuer de jouer et de participer.

#### Autres objectifs du stade « Soccer pour la vie »

- Les joueurs ayant un handicap devraient être encouragés à redonner à la communauté du soccer en général, et à la communauté du soccer adapté en particulier, en tant qu'officiels, administrateurs de programme, entraîneurs, mentors, collecteurs de fonds, bénévoles et membres du personnel pour les activités d'information sur les initiatives des stades « Prises de conscience » et « Premier contact ».
- Selon leurs expériences de jeu antérieures, ils peuvent fournir une mine de renseignements, une expertise et une orientation aux responsables de programmes de soccer.





## LES DIX FACTEURS CLÉS DU DLTJ POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP



Le modèle de DLTJ présenté dans le document *Du mieux-être à la Coupe du monde* a pour fondement les données actuelles issues de la recherche en science du sport et de l'exercice ainsi que des pratiques exemplaires en matière d'entraînement, du point de vue de l'athlète et du point de vue de l'entraîneur, et c'est de ce savoir dont sont tirés les dix facteurs clés.

Toutefois, quand vient le temps d'appliquer ces facteurs aux joueurs ayant un handicap, nous reconnaissons qu'il faut prendre en compte un certain nombre de facteurs supplémentaires. Nous comprenons aussi que les connaissances et les recherches sont moins poussées dans le cas des athlètes ayant un handicap que dans celui des athlètes non handicapés; il y a donc beaucoup de choses que nous ignorons.

Dans cette optique, le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap doit être vu comme un premier pas pour aider les joueurs, les entraîneurs, les parents, les officiels et les administrateurs à comprendre quelques-uns des principaux défis que doivent relever les personnes ayant un handicap au fur et à mesure où ils découvrent le jeu.

Par ailleurs, nous devons garder à l'esprit le fait qu'il est nécessaire de maintenir les efforts de recherche. À défaut de réponse précise à certaines questions relatives à la science du sport qui sont soulevées concernant l'entraînement et la compétition, les entraîneurs et les autres intervenants qui participent à la prestation de programmes de soccer adapté doivent être prêts à consulter des spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap au sujet de la gestion de l'entraînement et du développement des joueurs ayant un handicap.

Remarque: Les facteurs clés du DLTJ pour les athlètes non handicapés figurent dans le document de l'ACS intitulé *Du mieux-être à la Coupe du monde*, volume 1 (2007).

### 1. Le savoir-faire physique

Toute personne ayant ou non un handicap doit développer les habiletés motrices et sportives de base (que l'on appelle aussi le savoir-faire physique) pour pouvoir pratiquer à long terme des sports et des activités physiques. Idéalement, ces habiletés de base sont acquises avant la puberté, car la poussée de croissance a une incidence sur l'acquisition des habiletés. Toutefois, pour diverses raisons ou circonstances, certaines personnes ayant un handicap n'acquièrent pas les habiletés de base et le savoir-faire physique avant la puberté. De plus, selon la nature de leur handicap, il est possible que certains enfants ne suivent pas la séquence habituelle d'acquisition des habiletés et que leur structure motrice n'atteigne jamais la maturité habituelle.<sup>3</sup>

Tous ceux qui offrent des programmes de soccer et d'activités physiques aux joueurs ayant un handicap doivent tenir compte de ces faits lors de la conception de programmes de compétition et d'entraînement destinés à ce groupe. Même si certains joueurs ayant un handicap sont des adultes, il est essentiel de leur offrir l'occasion d'apprendre le plus grand nombre possible des habiletés motrices et sportives de base en fonction de leur handicap, afin qu'ils puissent participer à une grande variété de sports et d'activités physiques.

### 2. La spécialisation

Le soccer est un sport à spécialisation tardive (voir *Du mieux-être à la Coupe du monde* pour plus d'information sur les sports à spécialisation tardive et hâtive). Par conséquent, les enfants ayant une déficience congénitale ou une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle acquise à un très jeune âge doivent être exposés au répertoire complet des habiletés motrices et sportives de base avant de se spécialiser en soccer. De même, les adultes dont le handicap est survenu au cours de leur vie doivent maîtriser les nouvelles habiletés motrices de base avant de se spécialiser dans ce sport.

<sup>3</sup> *Habiletés motrices fondamentales: Enfant actif et Les fondamentaux — Enfants ayant un handicap.* Ottawa, Éducation physique et santé Canada, 2009.

### 3. L'âge

On sait que certains handicaps congénitaux ont une incidence sur le développement pendant l'enfance et l'adolescence ainsi que sur le début de la puberté; toutefois, beaucoup de recherches doivent encore être effectuées pour comprendre pleinement leurs effets sur le développement. Par exemple, on sait que les enfants qui vivent avec le spina-bifida manifestent généralement des signes caractéristiques de la puberté plus tôt que les autres et que les personnes ayant une déficience intellectuelle ont tendance à amorcer la puberté plus tôt, mais à prendre davantage de temps à compléter le processus.

Comme la puberté n'arrive pas au même moment pour tous (et par le fait même que tous les enfants n'ont pas leur poussée de croissance au même âge), il est probable que le moment opportun pour développer certaines habiletés par l'entraînement varie également beaucoup. Le développement psychologique et émotionnel peut également grandement varier (voir ci-dessous).

Bien que le moment de la puberté varie, la séquence du développement de chaque adolescent ne varie habituellement pas. Ce qu'il importe de retenir, c'est que les entraîneurs ne doivent pas considérer seulement l'âge chronologique de leurs athlètes, mais également leur âge de développement et leur maturité.



### 4. Les moments opportuns (capacité d'entraînement)

Un athlète peut développer son endurance, sa force, sa vitesse, ses habiletés et sa souplesse (flexibilité) à tout moment au cours de sa vie, mais il y a des moments opportuns ou précis pendant la croissance et la maturation où l'entraînement sera plus aisé et donnera de meilleurs résultats. Il n'y a aucune preuve qui suggère que les moments opportuns sont différents pour les athlètes ayant un handicap, même si l'on sait que certains types de handicaps ont des effets sur l'âge du début de la poussée de croissance à l'adolescence, et la poussée de croissance à l'adolescence influence les moments opportuns.

Les moments opportuns mentionnés quant à la vitesse et à la flexibilité respectent l'âge chronologique, puisque toutes les recherches ont été fondées sur l'âge chronologique. Toutefois, l'entraînement de l'endurance et de la force est meilleur pendant ou après la poussée de croissance à l'adolescence, d'où l'importance de surveiller le passage à l'adolescence de chaque athlète. L'entraînement des habiletés est meilleur jusqu'au début de la poussée de croissance.

En l'absence de données ou de rapports de suivi et d'évaluation de l'athlète prouvant le contraire, on suggère, dans le cas des enfants ayant un handicap congénital, d'ajuster et d'adapter l'âge le plus propice à l'entraînement selon l'âge observé du début de la puberté comme indiqué dans le modèle du mouvement « Au Canada, le sport c'est pour la vie ». La question de savoir s'il existe des périodes optimales favorisant la capacité d'entraînement durant une réadaptation à la suite d'un accident invalidant nécessite davantage de recherche.



## LES DIX FACTEURS CLÉS DU DLTJ POUR LES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP (suite)

### 5. Le développement physique, psychologique, cognitif et émotionnel

Les sports comme le soccer peuvent jouer un rôle important pour aider les personnes ayant une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle à développer une image positive d'elles-mêmes ainsi que leur confiance en soi. C'est pourquoi les programmes de soccer devraient tenir compte du développement psychologique, cognitif et émotionnel des joueurs ayant un handicap, en plus de leur développement physique.

La prise en compte du développement psychologique, social et émotionnel est particulièrement importante lorsqu'on travaille avec des joueurs ayant une déficience intellectuelle. Les caractéristiques de base du développement et leur incidence pour l'entraîneur doivent être interprétées à la lumière de l'âge biologique et de l'âge mental de chaque athlète et non en fonction de son âge chronologique.

### 6. La périodisation

Il n'existe aucune étude qui suggère que les plans de périodisation pour les athlètes ayant un handicap doivent être sensiblement différents de ceux des athlètes non handicapés. Toutefois, en raison de la grande variété de handicaps et de leurs effets qui varient en fonction des différentes capacités athlétiques, les entraîneurs peuvent supposer que les plans de périodisation doivent être adaptés en fonction des joueurs et de leurs handicaps.

En l'absence d'études précises sur la question, les entraîneurs et les joueurs de soccer ayant un handicap peuvent d'abord suivre les recommandations générales sur la périodisation proposées dans le modèle du mouvement « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et dans le document *Du mieux-être à la Coupe du monde*, pourvu que la réaction de chaque joueur à l'entraînement soit attentivement surveillée. Par exemple, certains handicaps peuvent réduire la masse musculaire fonctionnelle et la capacité aérobie; il faut donc gérer soigneusement les effets de la fatigue chez les athlètes ayant un handicap et ajuster les périodes de repos et de récupération en conséquence.

### 7. La planification du calendrier de compétitions

Au sein du système sportif canadien pour les athlètes non handicapés, le sous-entraînement et la participation excessive à des compétitions sont monnaie courante et il importe de respecter les ratios entraînement-compétition indiqués dans le document *Du mieux-être à la Coupe du monde* pour chacun des stades du DLTJ afin de remédier à ces problèmes.

Les recherches dans ce domaine pour les athlètes ayant un handicap sont rares. En l'absence de grands travaux de recherche, les entraîneurs et les athlètes doivent avoir recours à l'expérience et à l'expérimentation. Rien ne permet de croire que les ratios des athlètes ayant un handicap devraient être différents de ceux des athlètes non handicapés. Toutefois, les qualités physiques, psychologiques et émotionnelles des personnes ayant divers handicaps peuvent grandement varier; les entraîneurs doivent donc surveiller étroitement les effets de l'entraînement et de la compétition et être prêts à modifier les calendriers et le nombre de consultations auprès de spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap.

### 8. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le système de soccer canadien remplit de nombreux rôles quant au développement des joueurs et à l'essor de l'activité physique tout au long de la vie. On fait généralement référence ici à la formation des entraîneurs et des officiels, à la création de possibilités de compétition, à l'amélioration des installations, au dépistage et au développement du talent.

Le DLTJ requiert une harmonisation des diverses composantes du système de soccer avec les groupes de sports adaptés afin d'appuyer les joueurs, indépendamment de leurs capacités ou de leurs incapacités, dans leur recherche d'entraînement et d'occasions de jeu. Un appui supplémentaire peut être demandé aux partenaires d'entraînement, aux services auxiliaires, aux responsables d'équipement spécialisé et aux personnes qui offrent un soutien lié aux activités quotidiennes de la vie. Cet appui peut à son tour nécessiter des fonds supplémentaires et des projets de recherche en sciences du sport.

En déterminant les stades du développement du joueur, le DLTJ préconise une façon dont différents organismes et intervenants au sein du système canadien de soccer peuvent maximiser leurs contributions en faveur des joueurs ayant un handicap. Les organismes et les partenaires peuvent comprendre des organismes de sport communautaires provinciaux, territoriaux et nationaux, des organismes de sport pour les personnes ayant un handicap, des gouvernements, des écoles, des organismes de loisirs, de soins de santé et de réadaptation.

### 9. La règle des 10 ans

Des recherches ont démontré qu'un minimum de dix ans de pratique (on indique parfois 10 000 heures) est nécessaire aux spécialistes de la performance de tous les domaines pour atteindre le niveau élite (Ericsson et autres, 2007). Le monde du sport a démontré que les athlètes d'élite doivent s'entraîner pendant au moins 12 ans pour atteindre l'excellence (Comité olympique des États-Unis, 2002). À en juger par les résultats de quelques athlètes ayant un handicap, il semble que ces données s'appliquent aussi bien aux athlètes présentant certains types de déficiences physiques ou sensorielles qu'aux athlètes non handicapés.

Néanmoins, il faut poursuivre la recherche pour déterminer si ces données s'appliquent également à tous les athlètes ayant un handicap, quel que soit le type de handicap. Par exemple, le temps requis pour qu'un athlète s'illustre au niveau élite peut varier en fonction de la nature et de l'importance de certains handicaps. Dans le cas de personnes dont le handicap est survenu au cours de leur vie, l'expérience acquise dans le sport avant l'accident causant le handicap est un autre facteur qui entre en considération. La leçon essentielle est la même: il n'existe aucun raccourci pour atteindre l'excellence, et il faut investir un grand nombre d'heures d'entraînement et de compétition de qualité pendant plusieurs années pour développer des athlètes d'élite.

### 10. L'amélioration continue (Kaizen)

Le sport pour les athlètes ayant un handicap s'est développé rapidement au cours des dernières décennies. Au fur et à mesure que de nouvelles recherches, du nouvel équipement et de nouvelles techniques voient le jour dans le monde, les intervenants au sein du système canadien de soccer doivent se tenir au fait afin de tirer avantage de ces nouveautés. L'évaluation des nouvelles recherches et des innovations, le choix de celles qui seront utilisées et leur intégration aux programmes et aux services doivent se faire selon un processus dynamique et permanent, en accord avec le concept d'amélioration continue.





## AUTRES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

Selon la nature et la sévérité des handicaps, les entraîneurs peuvent percevoir de nombreuses similitudes entre les joueurs ayant un handicap et les joueurs non handicapés. Par contre, il y aura vraisemblablement certaines différences qui auront des répercussions sur le processus du DLTJ pour les joueurs ayant un handicap

- Certains joueurs sont nés avec leur handicap (congénital), tandis que pour d'autres, le handicap est survenu au cours de leur vie (acquis). L'origine du handicap peut avoir une grande incidence sur le cheminement et la chronologie de l'apprentissage et du développement de chacun des joueurs. Les entraîneurs peuvent consulter des spécialistes de la condition des personnes ayant un handicap et des physiothérapeutes afin d'adapter les programmes d'entraînement à chacun des joueurs; ils peuvent également demander aux joueurs d'explorer leurs possibilités en essayant différents mouvements.
- Certains enfants ayant une déficience congénitale n'ont pas nécessairement les mêmes possibilités d'acquérir les habiletés motrices de base que d'autres, car ils n'ont pas été exposés à des jeux physiques et vigoureux au cours de leur petite enfance (« Départ actif »). Cela s'explique quelquefois par de longues périodes d'hospitalisation ou l'absence d'un programme d'éducation physique approprié, mais cela peut être dû aussi au fait que les parents et les prestataires de soins ne sont pas assez bien informés pour être capables de choisir des programmes de sport et d'activité physique appropriés. Les entraîneurs peuvent parfois avoir à composer avec certains parents et professionnels de la santé qui éprouvent de grandes inquiétudes quant aux risques.
- Les enfants qui présentent une déficience sensorielle (p. ex., cécité, surdité) peuvent trouver difficile d'acquérir les habiletés motrices de base du fait qu'ils ne peuvent avoir pleinement accès à l'information et aux instructions lorsqu'elles sont présentées en suivant les approches d'entraînement et d'enseignement habituelles. Il peut donc être nécessaire de recourir à des approches différentes pour enseigner les habiletés de base à ces joueurs. Par exemple, certains joueurs peuvent tirer avantage d'une approche kinesthésique où l'entraîneur aide physiquement le joueur à exécuter le bon mouvement corporel pour que celui-ci puisse maîtriser une habileté particulière en soccer.



- Certains joueurs ayant un handicap ont besoin d'équipement adapté ou d'installations modifiées qui permettent de minimiser les obstacles à leur participation au soccer et de développer leur plein potentiel de jeu.
- Des joueurs ayant un handicap peuvent avoir besoin d'un milieu de soccer offrant les services de personnel supplémentaire qui ne sont pas offerts aux joueurs de soccer non handicapés, comme des personnes qui prodiguent des soins personnels aux joueurs, des interprètes et des spécialistes du classement. Par exemple, les joueurs ayant une déficience visuelle ont besoin de partenaires voyants pour l'entraînement et la compétition, et certaines variantes du soccer adapté nécessitent la présence d'officiels qualifiés qui déterminent le classement ou la division dans laquelle un joueur évoluera afin d'assurer la plus grande équité possible (p. ex., Olympiques spéciaux). Si les organisations de soccer négligent de définir et de former ce personnel de soutien, cela aura des effets négatifs à long terme sur l'essor du soccer pour les joueurs ayant un handicap et sur le développement des joueurs eux-mêmes. Ce personnel peut également fournir des renseignements utiles sur la façon d'adapter des programmes de soccer pour les joueurs ayant un handicap.

## CHANGEMENTS À APPORTER AU SYSTÈME DE SOCCER

Le DLTJ n'a pas pour seul objet le développement des joueurs! Il vise aussi à développer le système de soccer au sein duquel les Canadiens ayant un handicap deviennent des joueurs et évoluent dans le sport. Grâce à un entraînement, des services, une administration et des programmes de soccer adéquats, les joueurs ayant un handicap connaîtront un développement optimal, réaliseront des performances pendant de nombreuses années et continueront probablement à fournir un apport au jeu à titre d'entraîneurs, de mentors, d'officiels ou d'administrateurs.

Autrement dit, les organismes de sport et de loisirs doivent répondre aux besoins des personnes ayant un handicap à chacun des stades de leur développement en assurant une planification stratégique et en faisant preuve de constance dans la prestation des services. Pour faire en sorte que les personnes ayant un handicap puissent<sup>4</sup> atteindre un niveau de développement optimal, il faut tenir compte des dix piliers du soutien ci-dessous qui font partie du système sportif canadien:

1. La formation des entraîneurs
2. Un réseau adéquat de compétitions
3. Le financement
4. L'équipement
5. Les installations
6. Les partenaires d'entraînement et de compétition
7. La science du sport
8. Le soutien aux officiels
9. Le soutien aux joueurs
10. Le développement du talent sportif



<sup>4</sup> *Devenir champion n'est pas une question de chance*. 2e édition. Vancouver: Centre canadien multisport — Pacifique, 2011.

<sup>5</sup> Voir *Entraîner des athlètes ayant un handicap*, publié par l'Association canadienne des entraîneurs, [www.coach.ca](http://www.coach.ca).

### La formation des entraîneurs

Les entraîneurs de soccer qui manquent de connaissances sur les handicaps peuvent douter de leur capacité d'aider les joueurs ayant un handicap. Par ailleurs, les athlètes ayant un handicap méritent d'avoir accès aux services d'entraîneurs et d'enseignants compétents. En conséquence, des cours de formation des entraîneurs doivent être élaborés et des ressources doivent être mises en place pour le soccer adapté à tous les stades du DLTJ. Idéalement, ces cours et ces ressources devraient traiter d'une grande diversité de handicaps intellectuels, sensoriels et physiques. L'objectif ultime est de renforcer la confiance des entraîneurs quant à leurs capacités et d'offrir aux joueurs un entraînement de qualité.

Il n'incombe pas aux organisations de soccer et à leur personnel d'élaborer seuls ces cours de formation des entraîneurs et ces ressources. Il est recommandé et souhaitable que ceux-ci consultent des organismes de sport pour les personnes ayant un handicap et des groupes de défenses des personnes ayant un handicap pour mettre en place des ressources et de concevoir des programmes de formation des entraîneurs appropriés. Les organismes de sport pour les personnes ayant un handicap et les groupes de défense des personnes ayant un handicap disposent d'une très grande expertise qui peut déjà servir à mettre au point tous les aspects des programmes de soccer.

Les entraîneurs qui travaillent avec des joueurs aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux », « Apprendre à s'entraîner » et « Soccer pour la vie » devraient être formés en techniques de sensibilisation<sup>5</sup> et obtenir des conseils à ce sujet afin d'initier les personnes ayant un handicap aux sports et à l'activité physique. Ils doivent avoir une attitude positive à l'égard des personnes ayant un handicap et posséder des compétences en enseignement et en relations interpersonnelles. Les entraîneurs doivent créer un environnement propice à l'apprentissage, être conscients des différents styles d'apprentissage et être prêts à adapter les règles de jeu, les formats et l'équipement pour répondre aux besoins des joueurs.

Aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », les entraîneurs de joueurs ayant un handicap doivent être des spécialistes en entraînement de joueurs de haut niveau. Ils doivent avoir une connaissance approfondie sur les façons d'adapter les activités en fonction du développement des habiletés et du développement physiologique, et bien connaître les règles du soccer en ce qui a trait aux formats adaptés particuliers (p. ex., le classement des joueurs atteints de paralysie cérébrale dans le cheminement du soccer paralympique à sept de l'ACS). La plupart de ces connaissances sur l'entraînement de joueurs de haut niveau ayant un handicap seront fournies par des spécialistes des organismes de sport pour les personnes ayant un handicap, des spécialistes de la science du sport et des professionnels de la santé.



## CHANGEMENTS À APPORTER AU SYSTÈME DE SOCCER (suite)

### Un réseau adéquat de compétitions

Les compétitions pour les joueurs ayant un handicap doivent avoir pour fondement les besoins à long terme des joueurs, et non s'articuler autour des formats de parties et de compétitions habituels ou encore des besoins des organisateurs. Lors des parties et des compétitions, il faut s'assurer que les athlètes ont accès à un personnel de soutien compétent, comme des officiels, des spécialistes du classement, des guides pour les athlètes aveugles ou ayant une déficience visuelle de même que des interprètes gestuels. Le recours à des formats des compétitions adéquats et à du personnel de soutien a pour objet de veiller à ce que les compétitions soient justes et équitables et répondent aux besoins de tous les joueurs.

Veuillez consulter les descriptions des stades du DLTI pour les athlètes ayant un handicap en vue d'obtenir des suggestions sur des formats de compétitions appropriés.



### Le financement

L'essor du soccer adapté au Canada tirera un grand avantage d'un financement stratégique à tous les stades du DLTI. Puisque le financement représente toujours un défi pour la plupart des sports au Canada, les initiatives en soccer adapté devront être tout aussi stratégiques quant aux dépenses et à la recherche de fonds.

Les sources de financement peuvent comprendre des organisations de soccer, des organismes de sport pour les athlètes ayant un handicap ainsi que des organismes de sport provinciaux et territoriaux. Ces groupes peuvent même choisir de travailler en collaboration pour financer des projets de soccer adapté. Du financement peut également être obtenu de fondations privées et de groupes de charité, selon la nature du programme de soccer adapté et des joueurs ou des communautés auxquels il s'adresse.

Les stades « Prise de conscience » et « Premier contact » peuvent utiliser le financement en vue d'offrir régulièrement des activités de sensibilisation et du personnel compétent pour des événements comme les festivals communautaires de sports paralympiques. Les stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner » bénéficieront le plus d'un financement visant la formation des entraîneurs afin de développer une expertise en matière d'entraînement au sein des programmes locaux de soccer adapté. Le stade « S'entraîner à s'entraîner » bénéficiera également d'un financement visant la formation des entraîneurs afin de renforcer l'expertise en matière d'entraînement jusqu'au stade « S'entraîner à la compétition ». Aux stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », l'aide financière la plus importante consistera probablement à aider les joueurs d'élite à payer les frais de déplacement aux tournois, les frais des camps d'entraînement et les frais liés à l'octroi de brevets aux athlètes (p. ex., Programme d'aide aux athlètes). On tient pour acquis que les entraîneurs professionnels et le personnel de soutien de l'équipe sont rémunérés à ces stades.

### L'équipement

Les joueurs participant à certaines variantes de soccer adapté ont besoin d'équipement très spécialisé et dispendieux. Le soccer en fauteuil roulant électrique en est le meilleur exemple: les fauteuils roulants électriques sont chers et peuvent nécessiter des modifications particulières en plus d'un entretien par un spécialiste.

### Les installations

Les installations doivent convenir au type de soccer adapté qui est pratiqué, et être accessibles aux joueurs ayant un handicap. Par exemple, le soccer à cinq pour les joueurs ayant une déficience visuelle doit se jouer sur un terrain de petite dimension entouré de bandes afin de maintenir le ballon à l'intérieur du terrain, comme les bandes utilisées pour les patinoires de hockey.

### Les partenaires d'entraînement et de compétition

Certains formats de soccer adapté nécessitent l'aide supplémentaire de partenaires non handicapés et de personnel qui participent à l'entraînement et aux compétitions. Par exemple, les équipes de soccer à cinq pour les joueurs ayant une déficience visuelle peuvent comprendre des gardiens de but voyants de même que des guides voyants qui se tiennent à l'extérieur du terrain et fournissent des directions aux joueurs de leur équipe.

Le recrutement et l'entraînement de partenaires non handicapés doivent faire partie intégrante de la stratégie de programme des organisations qui offre des programmes de soccer adapté. De leur côté, les entraîneurs doivent maximiser la relation qui doit s'établir entre les joueurs ayant un handicap et leurs guides et partenaires d'entraînement et de compétition non handicapés.



### La science du sport

La science du sport peut grandement contribuer à mieux comprendre l'entraînement et le développement des athlètes ayant un handicap. Les chefs de file dans le domaine du soccer adapté doivent se tenir au courant des recherches portant sur les aspects physiques, cognitifs, psychologiques et émotionnels de l'entraînement des athlètes ayant un handicap et intégrer ces connaissances aux programmes d'entraînement et aux compétitions. Les découvertes en science du sport aident à mieux cerner les façons dont les joueurs ayant un handicap devraient s'entraîner, les exigences associées aux compétitions, les moyens de faciliter l'accès au soccer et les techniques d'amélioration.

Aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner », la science du sport peut fournir des renseignements sur la planification, les conditions et les méthodes d'entraînement nécessaires pour maximiser l'acquisition des habiletés par rapport à des handicaps particuliers (notamment l'apprentissage des habiletés motrices de base).

Aux stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », la science du sport peut contribuer à maximiser l'entraînement en soccer et les techniques qui améliorent particulièrement la performance des joueurs de haut niveau ayant un handicap. Les entraîneurs peuvent améliorer les charges d'entraînement sur la base d'évaluations périodiques de l'état physiologique des joueurs, et élaborer des programmes de psychologie sportive adaptés au stade de développement et à la capacité cognitive ou au handicap.

Au stade « S'entraîner à gagner », les joueurs ayant un handicap doivent tirer profit des dernières connaissances en matière de physiologie, de biomécanique, de tests psychologiques et d'entraînement. Les entraîneurs doivent comprendre et utiliser les données émanant de la science du sport, et les chefs de file dans le domaine du soccer adapté doivent se tenir au courant des nouvelles recherches portant sur les méthodes d'entraînement et les performances sportives afin de donner aux joueurs ayant un handicap un avantage compétitif à l'échelle internationale.



## CHANGEMENTS À APPORTER AU SYSTÈME DE SOCCER (suite)

### Le soutien aux officiels

Les officiels doivent recevoir une formation sur les différents formats de soccer adapté et les différentes règles pour tous les stades du DLTJ. Pour les programmes adaptés aux stades « Les fondamentaux », « Apprendre à s'entraîner » et « Soccer pour la vie », il peut être suffisant d'offrir un aperçu des règles et de l'arbitrage aux entraîneurs et aux programmeurs qui ensuite arbitreront les parties. Des ateliers et des documents d'orientation peuvent être mis au point pour chacune des variantes du soccer adapté (p. ex., pour les joueurs atteints de paralysie cérébrale, de surdité, d'une d ficiency visuelle, les joueurs amputés, les joueurs en fauteuils roulants électriques et les Olympiques spéciaux).

Aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », les joueurs ayant un handicap doivent être appuyés par des spécialistes et obtenir de bons conseils de la part d'officiels compétents, notamment des arbitres et des spécialistes du classement. Les spécialistes du classement devraient posséder un niveau de formation et d'expertise semblable afin que les joueurs se présentent aux compétitions en toute confiance sans craindre que leur classement puisse être remis en question. Les arbitres doivent être expérimentés et connaître les règles des différents formats du soccer adapté. Aux stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition », il peut être suffisant d'offrir

un aperçu des règles de chacun des formats de jeu adapté aux arbitres expérimentés du soccer régulier. Au stade « S'entraîner à gagner », les arbitres devraient déjà posséder une vaste expérience de l'arbitrage du soccer adapté après avoir arbitré aux stades « S'entraîner à s'entraîner » et « S'entraîner à la compétition ».

Afin d'assurer un bassin fiable d'arbitres et de spécialistes du classement compétents, les organisations de soccer doivent mettre au point des plans de formation et de perfectionnement des officiels pour chacun des formats de soccer adapté. Au niveau local, cette mesure permettra d'offrir une expérience de jeu sécuritaire et agréable aux joueurs ayant un handicap qui s'initient au soccer. Pour les joueurs qui suivent le cheminement de la haute performance, cette mesure les aidera à comprendre de façon claire et précise les lois du jeu afin qu'ils soient mieux préparés pour participer aux compétitions aux échelles provinciale, nationale et internationale.

### Le soutien aux joueurs

Les joueurs de tous les stades du soccer adapté doivent avoir accès aux services de professionnels dans les domaines de la médecine sportive, de la nutrition, de la prévention des blessures et de la réadaptation. Des services d'orientation peuvent aussi se révéler très importants, notamment dans le cas de joueurs dont le handicap est survenu au cours de leur vie, et également de joueurs en fin de carrière qui ont besoin d'aide et de conseils pour prendre des décisions concernant leurs études, leur vie personnelle et leur carrière.

Pour les jeunes joueurs ayant un handicap, la détermination précoce des habiletés fonctionnelles et des techniques d'adaptation peut être un gage de plaisir dans la pratique du soccer. Pour les joueurs plus âgés qui poursuivent un entraînement de haut niveau et participent à des compétitions aux stades « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner », la science du sport et le financement sont particulièrement importants. (Voir « Le financement » et « La science du sport » ci-dessus.)

### Le développement du talent sportif

Au Canada, le bassin de joueurs de haut niveau en soccer paralympique à sept est restreint; nous ne pouvons donc pas nous permettre de gaspiller leur potentiel. Un système efficace de dépistage et de développement du talent sportif est donc essentiel pour former de nouvelles générations de joueurs pour l'équipe canadienne de Para Soccer. Durant le cheminement du DLTJ, le talent sportif est développé grâce à l'entraînement et à la compétition de haut niveau au cours des stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner ».

Les entraîneurs et les programmeurs de soccer ne doivent pas perdre de vue que ce ne sont pas tous les joueurs qui ont comme objectif de se tailler une place dans le sport de haut niveau ou de s'investir dans la compétition. Pour la plupart des joueurs, leurs objectifs personnels peuvent simplement être de prendre plaisir à jouer au soccer, d'avoir une vie sociale ou de maintenir une bonne santé. Néanmoins, pour ceux qui souhaitent s'investir dans la compétition, un système cohérent de développement du talent sportif est nécessaire pour les aider à réaliser leur potentiel dans le cheminement vers la haute performance.

Le dépistage et le développement du talent sportif devraient commencer au stade « S'entraîner à s'entraîner ». Par exemple, des entraîneurs des équipes provinciales et de l'équipe nationale peuvent effectuer une recherche de joueurs talentueux lors de festivals de soccer adapté au début du stade « S'entraîner à s'entraîner ». Puis, les joueurs talentueux peuvent être sélectionnés pour participer aux programmes d'entraînement provinciaux de soccer à sept et au programme d'entraînement de l'équipe canadienne de Para Soccer.

Le processus de dépistage du talent sportif amenant à la sélection des joueurs talentueux devrait suivre les étapes suivantes:

1. Dépister des joueurs talentueux.
2. Orienter les joueurs ciblés vers de bonnes occasions d'entraînement en haute performance.
3. Offrir un entraînement en haute performance aux joueurs ciblés.
4. Suivre la progression et le développement de chacun des joueurs ciblés.
5. Sélectionner des joueurs ciblés pour former des équipes provinciales et l'équipe nationale.

Bien qu'il soit important de dépister des joueurs talentueux ayant un handicap, le processus ne devrait pas empêcher totalement les joueurs d'obtenir un examen approfondi de leur dossier et d'autres possibilités de perfectionnement. Certains joueurs peuvent révéler leur talent à un âge plus avancé selon leur rythme de développement et le nombre d'années passées à pratiquer le soccer ou des sports en général. En conséquence, la recherche de possibilités et les réseaux de références des entraîneurs doivent être maintenus tout au long des stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner ».





## ESSOR DU SOCCER ADAPTÉ: DIFFICULTÉS ET RECOMMANDATIONS

Les discussions tenues lors du Sommet DLTJ pour Para Soccer de l'ACS qui a eu lieu à Toronto en mars 2012 sous le parrainage du Comité olympique canadien ont contribué à déterminer les difficultés et les lacunes quant à l'essor du soccer adapté au Canada. Découlant des principales difficultés énumérées ci-dessous, plusieurs recommandations importantes ont été formulées.

### Difficultés

- Il n'y a pas eu de cadre de référence pour le soccer adapté au Canada tel que le DLTJ; il a donc été difficile pour les organismes de commencer des programmes de soccer adapté.
- Il n'y a aucune sinon peu de campagne de sensibilisation sur le soccer pour les joueurs ayant un handicap.
- Il n'existe aucun programme systématiquement organisé de soccer adapté à l'échelle des provinces ou des clubs pour répondre aux besoins des enfants présentant divers autres handicaps aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Les cours actuels de formation des entraîneurs en soccer ne traitent pas des joueurs ayant un handicap, et les entraîneurs de soccer sont peu ou aucunement sensibilisés au soccer adapté ou à la façon d'entraîner des joueurs ayant un handicap.
- Des joueurs ayant un handicap peuvent avoir à faire face à des obstacles liés aux coûts en raison des exigences relatives aux installations, à l'entraînement et au soutien en soccer adapté.

### Recommandations

- Ce cadre de référence national pour le soccer adapté au Canada devrait être fourni à toutes les associations de soccer provinciales et régionales afin de faciliter l'essor et la mise en œuvre de programmes de soccer adapté.
- Les provinces, les régions et les clubs devraient collaborer avec les organismes de sport pour les personnes ayant un handicap afin de mettre sur pied des programmes de soccer adapté qui répondent aux besoins des enfants atteints de divers handicaps aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner ».
- Les organisations de soccer devraient établir des liens avec des groupes de personnes ayant un handicap et des organismes de sport pour les personnes ayant un handicap afin de discuter de partenariats réguliers et de mettre leur expertise en commun en vue d'offrir des programmes de soccer aux joueurs ayant un handicap, comprenant des initiatives de recrutement.
- Un cours ou un module d'introduction du PNCE sur l'entraînement de joueurs ayant un handicap devrait être mis au point pour le soccer. Par exemple, le mouvement Olympiques spéciaux offre un cours du PNCE sur l'entraînement des personnes ayant une déficience intellectuelle.
- Les clubs qui offrent des programmes de soccer adapté devraient être reconnus et récompensés.

## RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Pour mettre au point des programmes de soccer adapté au Canada qui offrent une qualité et une accessibilité constantes, les intervenants dans le domaine du soccer, du sport, de l'éducation, de la défense des personnes ayant un handicap et les représentants des gouvernements devraient mettre en commun leurs connaissances, leur énergie et leurs ressources. Voici quelques suggestions sur la façon dont les intervenants pourraient collaborer.

### Organisations de soccer

Les questions les plus importantes quant à l'offre d'un programme de soccer adapté concernent les personnes qui l'offriront et la façon dont elles le feront. De nombreuses organisations de soccer peuvent être réticentes à offrir des programmes de soccer adapté et les entraîneurs peuvent craindre d'entraîner des joueurs ayant un handicap parce qu'ils en savent peu sur les déficiences et sur les athlètes ayant un handicap.

La solution est encore plus simple qu'ils ne l'imaginent: les organisations de soccer et leur personnel devraient offrir des installations de soccer et une expertise en soccer aux joueurs ayant un handicap, et ils devraient inviter des organismes œuvrant pour les personnes ayant un handicap et des experts de la condition des personnes ayant un handicap à leur fournir des conseils sur la façon de travailler avec des athlètes ayant un handicap.

### Association canadienne de soccer

Grâce aux lignes directrices du DLTJ, l'ACS offre une orientation générale aux organisations de soccer provinciales et territoriales en ce qui a trait à la conception de programmes de soccer pour les joueurs ayant un handicap aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner ».

En ce qui concerne les programmes directs, l'ACS supervise le programme de soccer paralympique à sept de l'équipe canadienne de Para Soccer aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner ».

L'ACS est prête à offrir une expertise en soccer à d'autres organismes de sport pour les personnes ayant un handicap qui souhaitent mettre au point des programmes de soccer pour leurs membres aux stades « S'entraîner à s'entraîner », « S'entraîner à la compétition » et « S'entraîner à gagner » (p. ex., sport des sourds, sport pour aveugles et Olympiques spéciaux).





## RÔLES ET RESPONSABILITÉS (suite)

### Associations de soccer provinciales et territoriales

Les associations de soccer provinciales et territoriales sont invitées à adopter le DLTJ pour les joueurs ayant un handicap et à aider les membres intéressés de clubs et de régions à mettre au point des programmes locaux pour les joueurs ayant divers handicaps aux stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner ». Les associations provinciales et territoriales sont invitées à mettre au point des programmes de soccer à sept pour le stade « S'entraîner à s'entraîner » par l'intermédiaire d'équipes provinciales et territoriales de joueurs ayant un handicap.

### Associations de clubs de soccer et associations régionales de soccer

Les associations de clubs de soccer et associations régionales de soccer sont encouragées à créer des programmes locaux de soccer pour les joueurs ayant divers handicaps pour les stades « Départ actif », « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner ». Au stade « S'entraîner à s'entraîner », les clubs et les régions devraient seconder leur association provinciale, territoriale ou nationale (ACS) quant au dépistage de joueurs talentueux atteints de paralysie cérébrale. Les clubs et les régions peuvent aider les joueurs ciblés à trouver de bonnes possibilités d'entraînement et de compétition pour le soccer régulier à 11 dans leur communauté afin de relever des défis adaptés à leurs capacités.



### Organismes œuvrant pour les personnes ayant un handicap

Les groupes de défense des personnes ayant un handicap et les organismes de sport pour les personnes ayant un handicap sont invités à partager leurs connaissances et leurs expertises en ce qui a trait aux handicaps avec les organismes de soccer à tous les stades du DLTJ. Comme les spécialistes reconnus en défense des personnes ayant un handicap et en performance sportive, ils ont la capacité de faire progresser les connaissances de base en matière de handicap des entraîneurs, des officiels et des administrateurs au sein des programmes de soccer. Les joueurs ayant un handicap profiteront en définitive de cette synthèse d'expertise commune. Pour faciliter ce processus, les organismes œuvrant pour les personnes ayant un handicap et les organisations de soccer sont invités à établir des partenariats à tous les stades du DLTJ.

### Gouvernement

Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap appuie la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU, qui stipule que les gouvernements favoriseront le sport et l'activité récréative pour les personnes ayant un handicap.<sup>6</sup> En Ontario notamment, le DLTJ aide également les organisations de soccer à satisfaire aux exigences de la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario, laquelle exige que tous les organismes comptant un employé ou plus (p. ex., les clubs de soccer) offrent un accès à des programmes appropriés aux personnes ayant un handicap d'ici 2025. Les autres provinces et territoires du Canada pourraient chercher à imiter cette loi ontarienne à l'avenir.

En ce qui a trait à la politique fédérale, Sport Canada encourage depuis 25 ans les organismes nationaux de sport (ONS) à répondre aux besoins des Canadiens, peu importe leurs capacités. Le soutien de longue date de Sport Canada en ce qui a trait à l'intégration des athlètes ayant un handicap au sein des programmes des ONS repose sur la conviction que les programmes de sport de haut niveau devraient être axés sur le sport plutôt que sur le handicap.

<sup>6</sup> Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'ONU (article 30).

### Systèmes scolaires et systèmes d'éducation

En raison d'une évolution vers l'intégration au sein de la communauté des personnes ayant un handicap, les enfants ayant un handicap ne sont plus regroupés dans des écoles spécialisées. Bien que ce processus présente quelquefois des défis pour l'enseignement du savoir-faire physique et de l'éducation physique dans un milieu d'intégration, il offre également des possibilités aux joueurs ayant un handicap de participer à des sports en milieu scolaire avec leurs pairs non handicapés et de tirer bénéfice de l'apprentissage partagé des habiletés. Par conséquent, les écoles devraient offrir des programmes intégrés d'éducation physique et de sport aux élèves ayant diverses habiletés.

En ce qui a trait à la création de programmes, les écoles et les professeurs peuvent offrir des conseils aux organisations de soccer quant à des pratiques efficaces d'intégration en soccer et en sport en général. En ce qui a trait au recrutement de joueurs, les écoles et les professeurs peuvent également orienter des élèves vers des programmes de soccer communautaires s'ils ont l'impression que certains étudiants ayant un handicap démontrent un intérêt en soccer ou peuvent bénéficier de la pratique d'un sport à l'extérieur du milieu scolaire.

### Organismes de santé

Dans leurs relations de travail avec les patients et les clients, les professionnels de la santé jouent un rôle important de sensibilisation auprès du public concernant les possibilités qu'offre le sport aux personnes ayant un handicap. Les professionnels de la santé sont également une importante source de référence pour les programmes de sport. Ces personnes peuvent donner des conseils à des personnes atteintes d'une déficience congénitale ou à des personnes dont le handicap est survenu au cours de leur vie (p. ex., blessure). Le monde du sport pour les athlètes ayant un handicap recèle de nombreuses histoires sur des athlètes non handicapés qui ont réussi leur transition vers le sport adapté après avoir été atteints d'un handicap au cours de leur vie, et des histoires du même genre sont de plus en plus courantes.





## RÉSUMÉ

Le soccer joue un rôle de premier plan quant à l'offre d'une activité physique valorisante pour les Canadiens ayant un handicap. Aux niveaux local et récréatif, les programmes de soccer adapté offrent une activité saine et régulière qui favorise le mieux-être, l'intégration sociale et le savoir-faire physique. Au niveau élite, les programmes de haute performance offrent aux athlètes ayant un handicap déterminés et talentueux des possibilités d'accomplissement lors de compétitions nationales et internationales.

Actuellement, les possibilités de développement du soccer adapté pour les joueurs ayant un handicap sont nombreuses. Dans le passé, les programmes locaux de soccer adapté sont apparus et disparus par intermittence, et il y a eu très peu d'efforts concertés pour promouvoir le soccer pour les joueurs ayant divers handicaps. Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap vise à remédier à cette situation.

Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap ne fournit pas toutes les réponses, et ce n'est d'ailleurs pas son objectif. Le DLTJ pour les athlètes ayant un handicap doit plutôt être perçu comme un premier pas important en vue de promouvoir des

programmes de soccer cohérents et méthodiques au Canada pour les athlètes ayant un handicap. En utilisant les lignes directrices du DLTJ comme une synthèse, les organisations de soccer aux niveaux local, provincial, territorial et communautaire peuvent travailler dans ce cadre distinct pour concevoir des programmes adaptés à tous les niveaux de participation. Commençant avec les enfants aux stades « Départ actif » et « Les fondamentaux » et se poursuivant jusqu'aux stades « S'entraîner à gagner » et « Soccer pour la vie », le DLTJ vise à fournir de grandes lignes directrices en vue de s'assurer que l'entraînement et la compétition respectent les besoins des joueurs et que le plus grand nombre de joueurs possible peuvent jouer au soccer et exceller dans ce sport.

Au fur et à mesure que des programmes de soccer sont créés pour les joueurs ayant un handicap, les organisations de soccer sont invitées à travailler étroitement avec des groupes de défense des personnes ayant un handicap et des organismes de sport pour les personnes ayant un handicap. Les organismes œuvrant avec les personnes ayant un handicap peuvent fournir de précieux renseignements et des conseils de spécialistes sur les pratiques exemplaires relatives à la conception de programmes et à l'entraînement des athlètes ayant un handicap. Par ailleurs, les organisations de soccer de l'ensemble du pays sont également invitées à partager leurs expériences et leurs réussites en ce qui a trait aux programmes de soccer adapté avec d'autres associations locales, provinciales et territoriales en vue de promouvoir les meilleures pratiques.

Enfin, au cours de l'élaboration des programmes, il faut toujours se rappeler que les raisons pour lesquelles les personnes pratiquent un sport sont diverses. Certains joueurs ayant un handicap peuvent jouer au soccer avec comme objectif d'atteindre l'excellence à l'échelle internationale, tandis que d'autres peuvent simplement vouloir pratiquer ce sport pour le plaisir, établir des relations sociales et participer à une activité saine et récréative. Les programmes de soccer adapté doivent respecter les diverses aspirations et les divers buts des joueurs, et tenir compte du fait que tous les Canadiens s'intéressant au soccer méritent la possibilité d'y jouer pour le plaisir.



## POUR EN SAVOIR PLUS

Il existe de nombreux organismes de sport qui créent des programmes de sport et d'activité physique pour les personnes ayant un handicap au Canada. La liste qui suit n'est pas exhaustive; pour de plus amples renseignements sur ces organismes, n'hésitez pas à consulter leur site Web.

**Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap**  
[www.ala.ca](http://www.ala.ca)

L'Alliance de vie active pour les Canadiens/Canadiennes ayant un handicap (l'Alliance) encourage, soutient et facilite la participation des Canadiens et des Canadiennes ayant un handicap à une vie active et saine. L'Alliance assure à l'échelle nationale une direction concertée, un soutien, des encouragements, la promotion et la diffusion d'information à l'appui de possibilités de vie saine et active à l'intention des Canadiens et des Canadiennes de tous les niveaux d'adresse, et ce, dans tous les milieux et contextes.

**Association canadienne des sports pour amputés**  
[www.canadianamputeesports.ca](http://www.canadianamputeesports.ca) (en anglais)

L'Association canadienne des sports pour amputés (ACSA) offre de l'information et un soutien aux amputés, aux autres athlètes et aux athlètes potentiels relativement à toute une gamme d'activités sportives et récréatives, notamment le hockey, le golf, la dynamophilie et le bowling. L'ACSA offre aussi un soutien pour les compétitions et un soutien technique aux athlètes, de concert avec les associations provinciales et nationales de sport en place.

**Association canadienne des athlètes ayant une déficience intellectuelle**  
[www.caaid.webs.com](http://www.caaid.webs.com) (en anglais)

L'ACADI a pour mandat de faciliter la participation des athlètes ayant une déficience intellectuelle à des compétitions ouvertes sur la scène internationale. Membre de la Fédération internationale des sports pour personnes ayant une déficience intellectuelle (INAS FID) depuis 1992, l'ACADI est la porte d'entrée des athlètes aux épreuves sanctionnées par le Comité paralympique canadien et le Comité paralympique international, puisque c'est elle qui veille à les faire admettre et à leur obtenir les autorisations requises.

**Association canadienne des sports pour aveugles**  
[www.canadianblindsports.ca](http://www.canadianblindsports.ca)  
[www.sportsaveuglescanada.ca](http://www.sportsaveuglescanada.ca)

L'Association canadienne des sports pour aveugles (ACSA) est un réseau national regroupant neuf organismes provinciaux membres qui offre des programmes de sport et d'activité physique aux Canadiens aveugles ou malvoyants. L'ACSA organise les compétitions nationales de goalball au Canada, gère les équipes paralympiques de goalball, les programmes de formation à l'entraînement et de formation à l'arbitrage ainsi que les programmes de classement.

**Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux**  
[www.ccpssa.ca](http://www.ccpssa.ca)

L'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux (ACSPC) est un organisme national axé sur les athlètes qui assure la gestion de la pratique sportive pour les personnes atteintes de paralysie cérébrale ou d'autres déficiences connexes.





## POUR EN SAVOIR PLUS (suite)

**Association des sports des sourds du Canada**  
[www.assc-cdsa.com](http://www.assc-cdsa.com)

L'Association des sports des sourds du Canada (ASS C) est un organisme pancanadien à but non lucratif qui vise à soutenir le développement de la pratique sportive au sein de la communauté sourde, afin d'assurer une représentation canadienne de qualité aux Sourdlympiques, aux Jeux panaméricains des sourds et à divers championnats du monde pour les sourds.

**Comité paralympique canadien**  
[www.paralympic.ca](http://www.paralympic.ca)

Le Comité paralympique canadien (CPC) a pour mission de diriger la mise en place d'un système sportif paralympique durable au Canada pour permettre aux athlètes canadiens d'atteindre le podium aux Jeux paralympiques.

**Association canadienne de soccer**  
[www.canadasoccer.com](http://www.canadasoccer.com)

L'Association canadienne de soccer est l'organisme officiel de régie du soccer au Canada. En partenariat avec ses membres, l'ACS favorise la croissance et le développement du soccer au Canada, des clubs locaux à la haute performance, de même qu'à l'échelle nationale.

**Powerchair Football Canada**  
[www.powerchairfootballcanada.com](http://www.powerchairfootballcanada.com)

Powerchair Football Canada est membre de la Fédération internationale de Powerchair Football Association (FIPFA), une fédération internationale qui travaille à l'essor du soccer en fauteuil roulant électrique à l'échelle mondiale. Powerchair Football Canada travaille également à l'essor du soccer en fauteuil roulant électrique sur la scène nationale et internationale.

**Association canadienne des sports en fauteuil roulant**  
[www.cwsa.ca](http://www.cwsa.ca)

L'Association canadienne des sports en fauteuil roulant (ACSFR) est un organisme national de sport qui représente les athlètes en fauteuil roulant. L'ACSFR a pour mission de promouvoir l'excellence et les occasions de pratique sportive pour les Canadiens et Canadiennes en fauteuil roulant.

**Association canadienne des sports en fauteuil roulant**  
[www.coach.ca](http://www.coach.ca)

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) est un organisme sans but lucratif, qui a pour mission de veiller à ce que l'entraînement, la formation des chefs de file sportifs, la prestation des services et les efforts de promotion soient conformes à l'éthique.

**Olympiques spéciaux Canada**  
[www.specialolympics.ca](http://www.specialolympics.ca)

Olympiques spéciaux Canada est un organisme national sans but lucratif ancré dans les collectivités qui offre des occasions d'entraînement et de compétition à plus de 32 000 Canadiens et Canadiennes ayant une déficience intellectuelle.

**Sport Canada**  
[www.pch.gc.ca/sportcanada](http://www.pch.gc.ca/sportcanada)

Sport Canada est l'organisme du gouvernement fédéral qui s'emploie à aider les Canadiens et Canadiennes à faire du sport et à y exceller. Il y parvient en rehaussant la capacité et la coordination du système sportif, en favorisant la pratique du sport et en donnant aux Canadiens et Canadiennes qui ont le talent et la détermination nécessaires la possibilité d'exceller dans le sport à l'échelle internationale.

## RÉFÉRENCES

Bhambhani, Y. et Higgs, C., *Entraînement des athlètes ayant un handicap*. Vancouver, Centre canadien multisport – Pacifique, 2011.

Au Canada, le sport c'est pour la vie. Vancouver, Centre canadien multisport — Pacifique, 2005.

*Entraîner des athlètes ayant un handicap*. Ottawa, Association canadienne des entraîneurs, 2005.

Ericsson, K., Prietula, M. et Cokely, E. « The Making of an Expert ». *Harvard Business Review*, 2007.

Final Report: Para Soccer LTPD Summit (Rapport définitif: Sommet DLTJ pour Para Soccer). Ottawa, Association canadienne de soccer, juin 2012.

*Habilités motrices fondamentales: Enfant actif et Les fondamentaux — Enfants ayant un handicap*. Ottawa, Éducation physique et santé Canada, 2009.

Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T. et Moore, J. *The Path to Excellence: A comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998*. Comité olympique des États-Unis, 2002.

Olympiques spéciaux Canada. *Développement à long terme de l'athlète pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle*, Toronto, Olympiques spéciaux Canada, 2007.

*National Consortium on Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities*. En ligne: <http://www.ncpad.org>

*Devenir champion n'est pas une question de chance*. 2e édition. Vancouver, Centre canadien multisport — Pacifique, 2011.

Statistique Canada. *L'Enquête sur la participation et les limitations d'activités de 2006: Tableaux*. Ottawa, 2007.

Viru, A. *Adaptation in Sports Training*. Boca Raton, CRC Press, 1995.

*Du mieux-être à la Coupe du monde: Développement à long terme du joueur*. Volume 1. Ottawa, Association canadienne de soccer, 2007.

*Du mieux-être à la Coupe du monde: Développement à long terme du joueur*. Volume 2. Ottawa, Association canadienne de soccer, 2011.





## ANNEXES

### Annexe A: Formats de soccer adapté

Il existe six principaux formats de soccer adapté pour les personnes ayant un handicap:

#### Soccer paralympique à sept

Le soccer à sept est un sport paralympique pour les athlètes atteints d'une légère paralysie cérébrale, d'un léger traumatisme crânien ou ayant subi un léger accident vasculaire cérébral. Les athlètes doivent se classer dans les catégories PC5 à PC8. Au moins un joueur de la catégorie PC5 ou PC6 doit être sur le terrain en tout temps, et il ne peut jamais y avoir plus de deux joueurs de la catégorie PC8 en même temps sur le terrain.

Longueur du terrain: 70 à 75 m

Largeur du terrain: 50 à 55 m

Dimension des buts: 2 m de hauteur par 5 m de largeur

Durée des parties: deux périodes de 30 minutes et 15 minutes pour la mi-temps.

#### Règles et équipement adaptés:

- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Les mises en touche peuvent se faire d'une seule main, et le ballon peut être roulé pour une mise en jeu.

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web de l'Association internationale du sport et des loisirs pour la paralysie cérébrale qui régit le soccer à sept:

[www.cpisra.org.za](http://www.cpisra.org.za) (en anglais)

#### Soccer paralympique à cinq

Le soccer à cinq est un sport paralympique pour les athlètes atteints d'une déficience visuelle. Les joueurs doivent se classer dans les catégories B1 à B3. Le terrain est divisé en trois, et des guides voyants aident les joueurs dans chacune de ces divisions. Le guide du gardien de but se tient dans la zone défensive, l'entraîneur se tient dans la zone du centre et le guide supplémentaire se tient derrière le but de l'équipe adverse dans la zone d'attaque.

Il existe deux catégories de compétition: des parties pour les joueurs de la catégorie B1 et des parties pour les joueurs des catégories B2 et B3. Dans les parties de la catégorie B1, les gardiens de but et les guides peuvent appartenir aux catégories B2 et B3 ou être voyants. Dans les parties des catégories B2 et B3, les équipes peuvent avoir des joueurs des catégories B2 et B3 sur le terrain, mais au moins deux joueurs de la catégorie B2 doivent être sur le terrain en tout temps.

Longueur du terrain: 38 à 42 m

Largeur du terrain: 18 à 22 m

Dimension des buts: 2 m de hauteur par 3 m de largeur

Durée des parties: deux périodes de 25 minutes et 10 minutes pour la mi-temps.

#### Règles et équipement adaptés:

- Un objet bruyant est placé dans le ballon pour aider les joueurs à le localiser grâce au bruit (un grelot en règle générale).
- Les lignes de touche sont délimitées par des bandes pour garder le ballon en jeu.
- À l'exception des gardiens de but, les joueurs portent des cache-yeux ou des bandeaux pour assurer un jeu équitable.
- Le terrain doit comprendre une zone sécuritaire d'au moins 3 mètres sur les quatre côtés, cette zone doit être libre de tout obstacle.
- Les gardiens de but n'ont pas le droit de participer activement au jeu à l'extérieur de leur zone de but (physiquement ou verbalement).

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web de la Fédération internationale des sports pour aveugles (IBSA) qui régit le soccer à cinq:

[www.ibsa.es](http://www.ibsa.es) (en anglais)

#### Soccer Olympiques spéciaux

Lors des activités organisées par Olympiques spéciaux Canada, les athlètes ayant une déficience intellectuelle jouent au soccer à cinq.

Longueur du terrain: 45 à 60 m

Largeur du terrain: 26 à 40 m

Dimension des buts: 2 m de hauteur par 5 m de largeur

Durée des parties: deux périodes de 25 minutes et 10 minutes pour la mi-temps.

#### Règles et équipement adaptés:

- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Les équipes se rencontrent lors de tournois, et elles jouent d'abord une ronde de classement pour répartir les équipes en divisions.

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web d'Olympiques spéciaux Canada

[www.specialolympics.ca](http://www.specialolympics.ca)

#### Soccer des sourds

Les joueurs de ce format de soccer sont sourds ou malentendants; ils jouent le format régulier du soccer à 11 selon les règlements de jeu de la FIFA. Les joueurs doivent avoir une perte auditive d'au moins 55 dB dans la meilleure oreille pour compétitionner aux événements importants comme les Jeux des sourds du Canada, les Jeux panaméricains pour les sourds et les Sourdlympiques.

Longueur du terrain: selon les règlements de la FIFA

Largeur du terrain: selon les règlements de la FIFA

Dimension des buts: selon les règlements de la FIFA

Durée des parties: selon les règlements de la FIFA

#### Règles et équipement adaptés:

- Les joueurs portant des prothèses auditives doivent les retirer avant de jouer.
- Les arbitres utilisent des drapeaux pour indiquer les arrêts de jeu aux joueurs.

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web de l'Association des sports des sourds du Canada:

[www.assc-cdsa.com](http://www.assc-cdsa.com)





## ANNEXES (suite)

### Powerchair Soccer

Le Powerchair soccer est un format de soccer à quatre qui se joue en gymnase sur un terrain réglementaire de basket-ball par des personnes qui utilisent des fauteuils roulants électriques. Les fauteuils roulants électriques sont munis de pare-chocs qui protègent les pieds des joueurs et leur permettent également de frapper le ballon.

Longueur du terrain: 25 à 30 m

Largeur du terrain: 14 à 18 m

Dimension des buts: 6 m de largeur (en ayant recours à des drapeaux ou à des cônes fixés au sol de façon sécuritaire au moyen de ruban adhésif)

Durée des parties: deux périodes de 20 minutes et 10 minutes pour la mi-temps

#### Règles et équipement adaptés:

- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Il n'y a pas de mises en touche. Quand le ballon est hors des touches, le jeu reprend sur un coup de pied.
- La zone du gardien est de 8 m de largeur et de 5 m de profondeur, et seulement deux joueurs de défense sont admis dans la zone des buts (c.-à-d., le gardien de but et un défenseur).
- Les fauteuils roulants électriques doivent être munis de quatre roues ou plus. Les scooters électriques à trois ou à quatre roues (les « triporteurs » et « quadriporteurs ») ou tout équipement semblable ne sont pas permis.

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web de la Fédération internationale de Powerchair Football Association (FIPFA):

[fipfa.fr](http://fipfa.fr)

### Soccer des amputés

Le soccer des amputés est un format de soccer à sept joué par des personnes amputées ou qui ont un handicap semblable. Les joueurs de terrain doivent être amputés au-dessus de la cheville et utiliser des béquilles et les gardiens de but doivent être amputés d'un bras. Les parties sont habituellement disputées sur une surface gazonnée ou sur une surface artificielle, mais il est également permis de jouer à l'intérieur.

Longueur du terrain: 55 à 70 m

Largeur du terrain: 30 à 60 m

Dimension des buts: 2,2 m de hauteur par 5 m de largeur

Durée des parties: deux périodes de 25 minutes et 10 minutes pour la mi-temps

#### Règles et équipement adaptés:

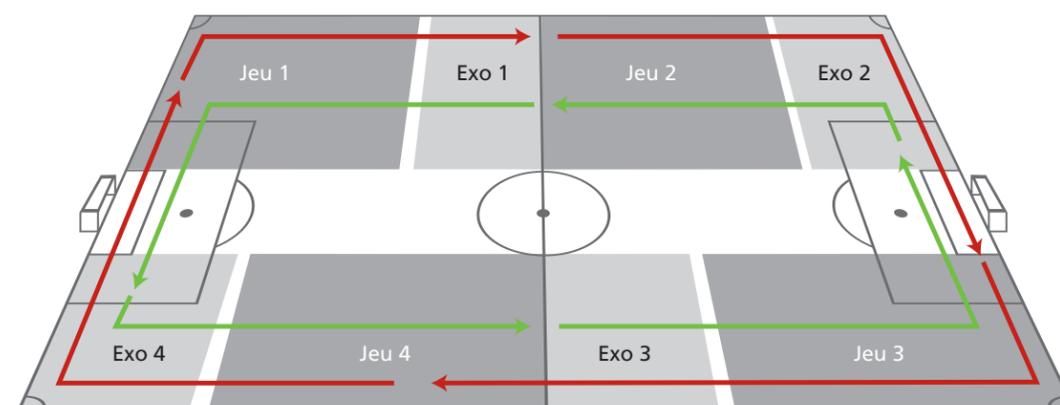
- Il n'y a pas de hors-jeu.
- Il n'y a pas de mises en touche. Quand le ballon est hors des touches, le jeu reprend sur un coup de pied.

Pour obtenir l'ensemble des règles, veuillez visiter le site Web de la World Amputee Football Federation (WAFF):

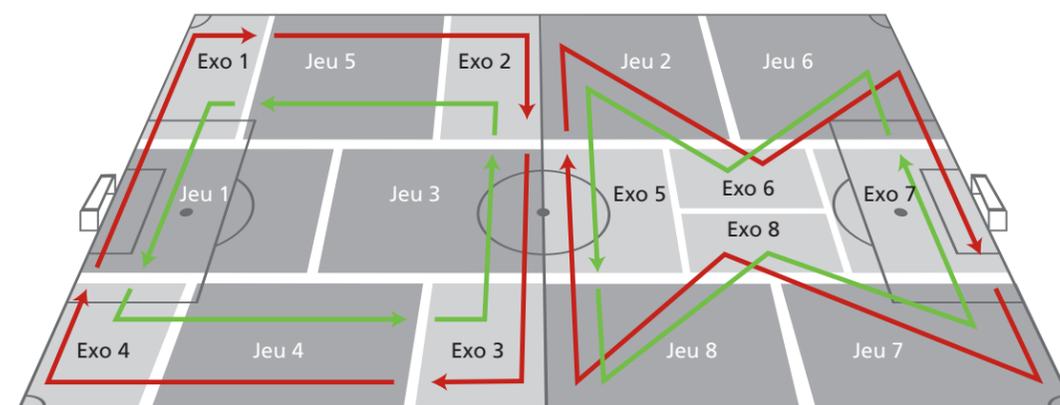
[www.worldamputeefootball.com](http://www.worldamputeefootball.com) (en anglais)

### Annexe B: Exemple de plans de terrain pour les programmes de festival

Aux stades « Les fondamentaux » et « Apprendre à s'entraîner », les formats de programme de festival peuvent être utilisés pour favoriser le développement des habiletés combiné à des parties à effectifs réduits. Selon le nombre total de joueurs, les responsables de programme les divisent en petits groupes de 4 à 6 joueurs et les groupes participent en alternance à des ateliers d'habiletés et à des parties. La moitié des groupes peut participer dans le sens horaire aux ateliers d'habiletés et aux parties, tandis que l'autre moitié participe dans le sens antihoraire comme le montrent les plans de terrain ci-dessous. Cette façon de procéder favorise l'échange régulier de joueurs et de nouvelles séquences de jeu.



 Rotation Equipes Vertes  
 Rotation Equipes Couleurs



Boys

Girls



## REMERCIEMENTS

L'Association canadienne de soccer aimerait exprimer sa gratitude aux nombreuses personnes qui ont contribué à la rédaction du présent document.

### Responsable du développement à long terme des joueurs de l'Association canadienne de soccer

Sylvie Béliveau

### Éditeur

Jim Grove

### Collaborateurs

Colin Higgs, Ph. D., Université Memorial de Terre-Neuve

Drew Ferguson, entraîneur-chef, Équipe canadienne de Para Soccer

Jeff Davis, responsable du développement du football à l'échelle nationale (personnes ayant un handicap),

Association de football de l'Angleterre

Rebeccah Bornemann, conseillère spéciale, Développement de sport, Sport Canada

Marie Dannhaeuser, directrice générale, Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux

Matthew Greenwood, responsable du développement des clubs, Association de soccer de l'Ontario

John Clubb, entraîneur pour la région du sud, Association de soccer de l'Alberta

Rob Needham, directeur général, Sport, Comité paralympique canadien

Catherine Ireland, coordonnatrice de programme, Basketball en fauteuil roulant Canada

Sharon Bollenbach, vice-présidente, Sport, Olympiques spéciaux

Services de traduction Matra-gs inc.

### Conception

McAllister Marketing

[www.mcallistermarketing.com](http://www.mcallistermarketing.com)

Toutes les photos ont été prises par l'Association canadienne de soccer à moins d'avis contraire.

Publié par l'Association canadienne de soccer.



Du mieux-être à la Coupe du monde | Développement à long terme du joueur | Athlètes ayant un handicap



Association canadienne de soccer