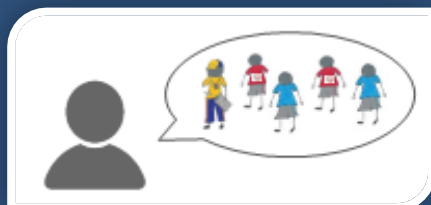
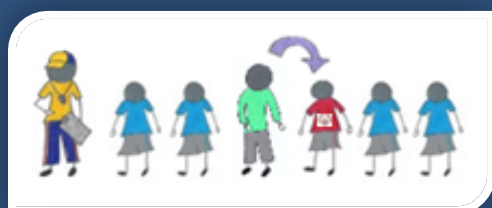
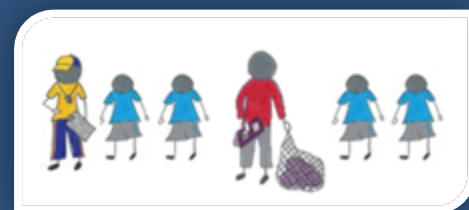


Guide pour la mise en place de stratégies d'inclusion par le sport



Comment optimiser l'effet des activités physiques et sportives sur l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle?



Marie Grandisson, Sarah Martin-Roy,
Ariane Talbot, Diane Morin, Marie-Eve Lamontagne,
Élise Milot, Justine Marcotte, Béatrice Ouellet et Alexia Vincent



Auteurs

- **Marie Grandisson**, professeure au Département de réadaptation de l'Université Laval, chercheuse au Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIS) et à l'Institut universitaire en déficience intellectuelle (DI) et en trouble du spectre de l'autisme (TSA)
- **Sarah Martin-Roy**, professionnelle de recherche, CIRRIS
- **Ariane Talbot**, auxiliaire de recherche, CIRRIS
- **Diane Morin**, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, directrice scientifique de l'Institut universitaire en DI et en TSA et titulaire de la Chaire de déficience intellectuelle et troubles du comportement
- **Marie-Eve Lamontagne**, professeure au Département de réadaptation de l'Université Laval et chercheuse au CIRRIS
- **Élise Milot**, professeure à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval, chercheuse au CIRRIS et à l'Institut universitaire en DI et en TSA
- **Justine Marcotte**, auxiliaire de recherche, CIRRIS
- **Béatrice Ouellet**, auxiliaire de recherche, CIRRIS
- **Alexia Vincent**, auxiliaire de recherche, CIRRIS

Réviseurs externes

- **Anick Viau**, directrice adjointe et des communications, Société québécoise de la déficience intellectuelle
- **Sonia Dany**, agente de planification, programmation, recherche en valorisation et transfert de connaissances, Institut universitaire en DI et en TSA
- **Tristan Delmas**, directeur des communautés en santé, Olympiques spéciaux Québec
- **Mélanie Beaudoin**, coordonnatrice des divisions Activité physique adaptée à Québec (APAQ) et Para performance Québec, Adaptavie
- **Benoît Lefrançois**, conseiller culture, loisirs et vie communautaire (service sports), Ville de Québec
- **Jimmy Gobeil**, athlète et propriétaire, Le coureur nordique

Soutien financier pour la réalisation de ce guide :



Cirris

Révision linguistique
offerte gracieusement par :



Pour informations : marie.grandisson@fmed.ulaval.ca



Licence: Sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International.

Pour voir une copie de cette licence: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr>

Pour citer ce document :

Grandisson, M., Martin-Roy, S., Talbot, A., Morin, D., Lamontagne, M.-E., Milot, E., Marcotte, J., Ouellet, B., et Vincent, A. (2021). *Guide pour la mise en place de stratégies d'inclusion par le sport*. <https://communautesinclusives.com/projets/inclusion-sportive/>

Table des matières

À propos du guide	1
Stratégies d'inclusion par le sport	8
Stratégie 1 : Développer des activités unifiées	9
Stratégie 2 : Réaliser des activités de sensibilisation	13
Stratégie 3 : Développer et offrir des formations aux entraîneurs	17
Stratégie 4 : Offrir un soutien par un accompagnateur	21
Stratégie 5 : Offrir un soutien par un coéquipier	25
Stratégie 6 : Offrir un soutien par une personne-ressource	29
Stratégie 7 : Encourager l'implication dans un autre rôle	33
Comment favoriser une expérience positive?	37
Combinaisons de stratégies à fort potentiel d'inclusion sociale	40
Outils d'autoévaluation	45
Conclusion	50
Références	51
Annexe 1 : Pour en savoir plus sur Olympiques spéciaux	53
Annexe 2 : Informations sur le projet de recherche	54
Annexe 3 : Capsules pour les entraîneurs	56

À propos du guide



Introduction

La participation à des **activités physiques et sportives** peut avoir des retombées positives sur plusieurs plans chez une personne. Cela permet entre autres de favoriser le développement d'habiletés physiques, la confiance en soi, l'autonomie, l'adoption de saines habitudes de vie et, bien entendu, la santé.

La participation à des activités physiques et sportives peut également favoriser l'**inclusion sociale** de certains groupes qui rencontrent plus souvent des défis pour participer aux activités de leur communauté. C'est le cas entre autres des personnes présentant une **déficiência intellectuelle**.



Qu'est-ce que l'inclusion sociale ?

L'inclusion sociale comprend 3 aspects :

1. La **participation** d'une personne à des activités de sa communauté;
2. Le développement de **relations positives** avec les autres;
3. L'émergence d'un **sentiment d'appartenance** à un groupe.

Constat : Un potentiel à optimiser

De manière générale, les activités physiques et sportives ne sont pas utilisées à leur plein potentiel pour favoriser l'inclusion sociale des personnes présentant une déficiência intellectuelle.



La majorité des personnes présentant une déficiência intellectuelle participent à des activités sportives qui leur sont **dédiées** en contexte spécialisé. Malgré leurs bénéfices, ces activités sont moins propices au développement de relations avec des pairs sans déficiência intellectuelle.

Quelques initiatives **unifiées** impliquent un nombre semblable de sportifs avec et sans déficiência intellectuelle qui s'entraînent et compétitionnent ensemble. Elles peuvent favoriser le développement d'attitudes favorables à l'inclusion et permettent d'établir des relations positives pendant l'activité. Ces initiatives sont toutefois rares au Québec.

Certaines personnes participent également aux activités destinées à la **population générale**. Or, peu de mesures de soutien sont en place pour favoriser des expériences positives pour toutes les personnes impliquées.

Objectif du guide

Ce guide vise à promouvoir l'utilisation des activités physiques et sportives à leur plein potentiel pour favoriser l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle.

Que contient le guide ?

Le guide présente de nombreuses informations utiles pour favoriser l'inclusion des personnes présentant une déficience intellectuelle dans des activités physiques et sportives. Il détaille 7 stratégies d'inclusion par le sport qui peuvent être utilisées par des intervenants de différents milieux.

En plus de la présente section *À propos du guide*, il contient 2 sections principales :



Stratégies d'inclusion par le sport




Outils d'autoévaluation

La section sur les **stratégies d'inclusion par le sport**  porte sur :








- La description des 7 stratégies d'inclusion par le sport;
- Le choix d'une activité sportive;
- La combinaison de stratégies pour optimiser le potentiel d'inclusion sociale.

Les 7 stratégies sont d'abord résumées au tableau de la page suivante.

La section sur les **outils d'autoévaluation**  inclut 2 outils pour vous permettre de faire un retour sur votre expérience de mise en place d'une stratégie d'inclusion par le sport.

7 stratégies d'inclusion par le sport

Les stratégies d'inclusion par le sport sont résumées dans le tableau ci-dessous et décrites dans la section suivante (p. 8). Elles soutiennent l'implication de sportifs présentant une déficience intellectuelle dans des activités avec des sportifs sans déficience intellectuelle.

Stratégie	Description
<p>1. Développer des activités unifiées</p> 	<p>La moitié des sportifs présente une déficience intellectuelle et l'autre moitié n'en a pas. Ils s'entraînent et compétitionnent ensemble.</p>
<p>2. Réaliser des activités de sensibilisation</p> 	<p>Des activités sont réalisées pour sensibiliser la population au potentiel des personnes présentant une déficience intellectuelle et aux bénéfices de les inclure dans le sport.</p>
<p>3. Développer et offrir des formations aux entraîneurs</p> 	<p>Une formation est offerte aux entraîneurs pour les outiller à faciliter l'inclusion de sportifs présentant une déficience intellectuelle dans une équipe sportive.</p>
<p>4. Offrir un soutien par un accompagnateur</p> 	<p>Un soutien est offert au sportif présentant une déficience intellectuelle par un accompagnateur qui ne fait pas partie de l'équipe. Cet accompagnateur est présent lors des activités de l'équipe.</p>
<p>5. Offrir un soutien par un coéquipier</p> 	<p>Le sportif présentant une déficience intellectuelle reçoit du soutien d'un coéquipier pour faciliter son inclusion au sein de l'équipe.</p>
<p>6. Offrir un soutien par une personne-ressource</p> 	<p>Une personne-ressource est disponible au besoin pour donner du soutien à l'inclusion du sportif présentant une déficience intellectuelle. Elle n'est pas toujours présente lors des rencontres de l'équipe.</p>
<p>7. Encourager l'implication dans un autre rôle que celui de sportif</p> 	<p>La personne présentant une déficience intellectuelle fait partie d'un groupe sportif, mais elle ne pratique pas le sport. Elle a plutôt d'autres rôles (exemple : assistant à l'entraîneur).</p>

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toutes les **personnes** et à toutes les **organisations** qui souhaitent s'impliquer pour **favoriser l'inclusion sociale** des personnes présentant une déficience intellectuelle à travers les **activités physiques et sportives** :

- Les organisations sportives spécialisées (exemple : Olympiques spéciaux);
- Les organisations sportives régulières;
- Les entraîneurs;
- Les bénévoles;
- Les sportifs;
- Les intervenants d'organismes communautaires;
- Les intervenants du système de la santé et des services sociaux;
- Les intervenants scolaires;
- Les parents;
- Les chercheurs;
- Les villes et les municipalités.

Vous désirez en **savoir plus** sur les manières de favoriser une expérience positive d'inclusion par le sport?

Vous voulez **inclure** une personne présentant une déficience intellectuelle dans un groupe sportif régulier?

Vous souhaitez **développer un projet** novateur d'inclusion dans des activités physiques et sportives?

Ce guide est pour vous!

Comment utiliser le guide ?

Outil de référence

- L'ensemble du guide peut être consulté afin d'**orienter le choix** de stratégies d'inclusion par le sport.
- Des sections particulières peuvent être utilisées pour vous **guider dans la mise en place** d'une stratégie.
- Certaines sections peuvent vous aider si vous rencontrez des **difficultés**.

Source d'inspiration

- Les informations de ce guide doivent être considérées comme un **point de départ** pour mettre en place une initiative.
- Elles peuvent être appliquées avec souplesse.
- Laissez-vous inspirer et soyez créatifs!

Auto-évaluation

- Après avoir mis en place une stratégie, il vous est proposé de compléter l'**autoévaluation** de sa mise en place afin d'apprendre de votre expérience et de vous aider à la bonifier.



Soyez créatifs dans l'utilisation des 7 stratégies d'inclusion par le sport pour favoriser le développement de communautés inclusives à travers les activités physiques et sportives.

Vous pourriez, par exemple :

- Impliquer des personnes avec et sans déficience intellectuelle provenant de la même communauté pour qu'elles développent ensemble une initiative qui leur ressemble.
- Développer de nouvelles propositions d'activités qui favorisent l'inclusion par le sport en consultant des personnes présentant une déficience intellectuelle tout au long du processus.

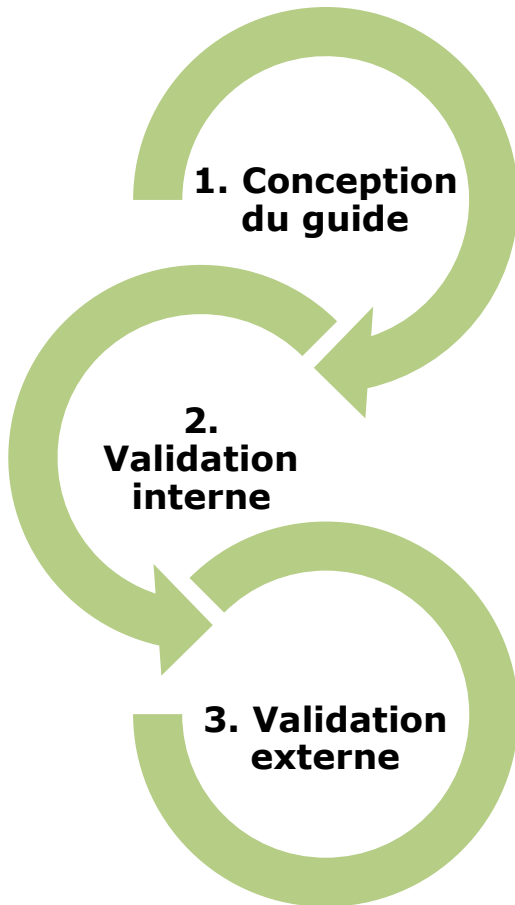
Les stratégies présentées peuvent aussi vous inspirer pour **favoriser l'inclusion d'autres groupes de personnes**, par exemple des sportifs présentant un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience visuelle.

Comment a été élaboré le guide ?

Ce guide a été développé à partir de résultats d'un projet de recherche mené à l'Université Laval (2016-2019) et portant sur les stratégies d'inclusion par le sport des personnes présentant une déficience intellectuelle.

Ces stratégies ont été documentées à l'aide d'une recension des écrits, d'un groupe de discussion ainsi que d'un sondage en ligne. Des informations additionnelles sur le projet de recherche sont disponibles à [l'annexe 2](#) (p. 54-55).

Voici les **étapes clés** qui ont mené à la production de ce guide :



À partir des résultats du projet de recherche, par des membres de l'équipe de recherche.

Consultation des autres membres de l'équipe de recherche à 2 moments.

Consultation d'experts du public cible du guide.

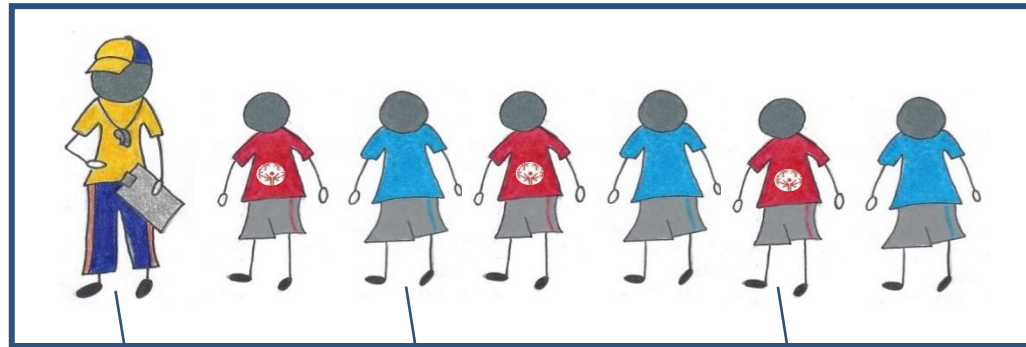
Lors validation interne et de la validation externe, les personnes ont été consultées pour s'assurer que l'information est claire, pertinente et suffisante.

Les **experts** consultés sont des acteurs impliqués dans l'inclusion des personnes présentant une déficience intellectuelle dans les activités physiques et sportives. Leurs noms se trouvent à la p. i.

Stratégies d'inclusion par le sport



Stratégie 1 : Développer des activités unifiées



Entraîneur

Sportif sans
déficience
intellectuelle

Sportif présentant
une déficience
intellectuelle

- Mise en place des groupes sportifs unifiés (**moitié-moitié**) :
 - Environ la moitié des sportifs présente une déficience intellectuelle et l'autre moitié des sportifs n'en présente pas;
 - Les sportifs pratiquent un sport ou une activité physique **ensemble**, idéalement de façon **régulière**;
 - Ils peuvent prendre part à des compétitions ensemble.

Exemple : Les sportifs avec et sans déficience intellectuelle s'entraînent une fois par semaine pendant 10 semaines pour réussir un premier 5 km de course à pied ensemble.



Saviez-vous que ?

Les activités unifiées ont été créées par Olympiques spéciaux pour **favoriser la rencontre** entre les sportifs avec et sans déficience intellectuelle. Elles sont mises en place dans plusieurs pays et font plus de 1,4 million d'adeptes à travers le monde (Special Olympics, Play unified).



Avantages et désavantages des activités unifiées

Pour déterminer si le développement d'activités unifiées est un bon choix, il est important de connaître leurs avantages et leurs désavantages.

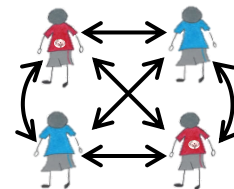
Avantages



Retombées
sur
l'inclusion
sociale

Elles favorisent :

- Les occasions pour les personnes avec et sans déficience intellectuelle d'interagir;
- Le développement de relations positives et l'entraide;
- Le développement d'habiletés sociales et de l'estime de soi;
- Les attitudes positives.



Désavantages



Maintien des
relations
difficile

Il est difficile de créer des relations entre les sportifs qui se maintiennent en dehors des activités unifiées, surtout si :

- Elles ne sont pas régulières;
- Les sportifs avec et sans déficience intellectuelle ne font pas partie de la même communauté.

Recrutement
difficile

Il peut être difficile de recruter assez de sportifs (exemple : en région ou quand les sportifs ont un horaire plus chargé).

Temps et
ressources
indisponibles

Le développement d'activités unifiées demande du temps et des ressources qui ne sont pas toujours disponibles.



Mise en place d'activités unifiées

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place d'activités unifiées et pour optimiser leurs retombées sur l'inclusion sociale.

1. Favoriser le jumelage de sportifs présentant des habiletés sportives et des intérêts similaires

Pour permettre à tous les sportifs d'y trouver leur compte et d'être motivés à s'impliquer durant plusieurs semaines.

2. Porter attention à la composition du groupe

Rester flexible quant au nombre de sportifs présentant une déficience intellectuelle.



3. Organiser les activités préférablement sur une base régulière

Exemple : 1 entraînement par semaine pendant plusieurs semaines.

4. Fixer un but commun

Exemple : participer à un événement après 10 semaines d'entraînement en groupe.



5. Considérer les contextes récréatifs facilement accessibles

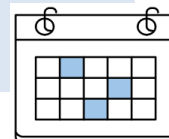
Exemple : à l'école ou dans les activités offertes par les villes et les municipalités.

6. Considérer les sports individuels

Exemple : privilégier la natation pratiquée dans un club plutôt que le hockey impliquant beaucoup de stratégies et nécessitant des réactions rapides, tout en respectant les intérêts des participants.

7. Les mettre en place à des moments stratégiques

Exemple : quand la saison régulière est terminée.



8. Promouvoir un climat d'inclusion et d'entraide

Exemple : l'entraîneur organise des jeux durant lesquels les sportifs doivent se soutenir pour atteindre un but.



Initiatives unifiées inspirantes



Yoga unifié

Des séances de yoga inclusif ont été offertes dans un studio de yoga de Québec :

- Les cours de yoga ont eu lieu 4 samedis de suite.
- 5 personnes présentant une déficience intellectuelle et 5 personnes sans déficience intellectuelle ont participé à l'activité.
- Elles se sont soutenues pendant les séances (exemple : pour arriver à réaliser les mouvements demandés).
- Elles ont apprécié la répétition des postures, les explications claires et les démonstrations de postures.



Soccer unifié

Lors de l'Université internationale d'été en déficience intellectuelle qui a eu lieu à Trois-Rivières en 2018, une activité de soccer unifié a été organisée par Olympiques spéciaux Québec :

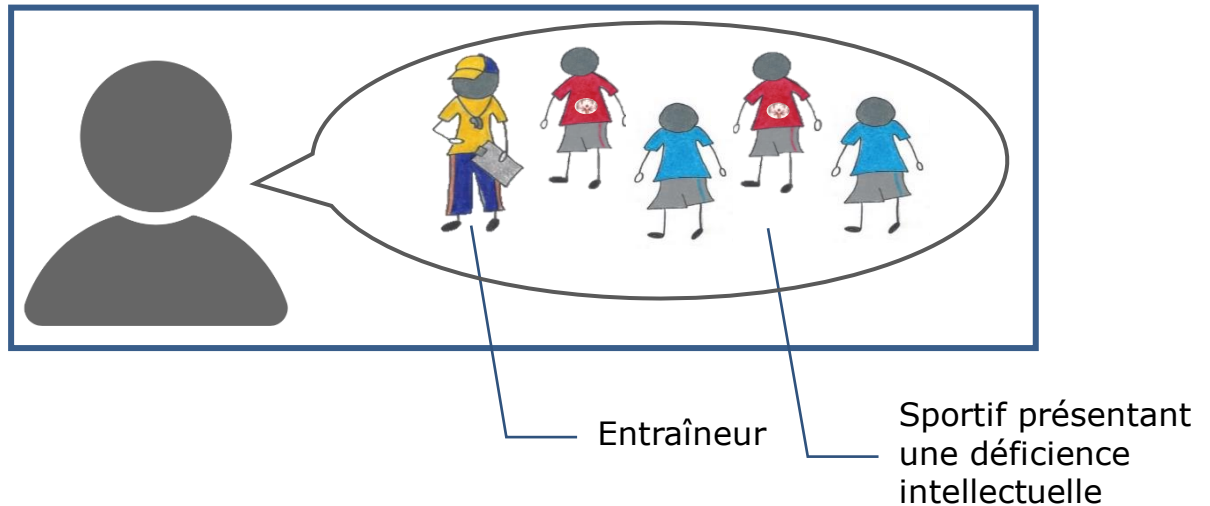
- Des conférenciers, chercheurs, professeurs, étudiants et citoyens qui y participaient ont été jumelés à des joueurs de l'équipe de soccer Olympiques spéciaux de Trois-Rivières.
- L'activité a eu lieu le temps d'une soirée pour faire connaître le soccer unifié aux participants.

L'année suivante, une initiative de **soccer unifié interuniversitaire** a vu le jour :

- 4 équipes constituées de joueurs de soccer Olympiques spéciaux et d'étudiants universitaires ont participé à un maximum de 8 séances d'entraînement.
- Les sportifs avec et sans déficience intellectuelle ont par la suite pris part à un tournoi de soccer unifié à Trois-Rivières.



Stratégie 2 : Réaliser des activités de sensibilisation



- Sensibilisation de la **population générale** :
 - Au **potentiel** des sportifs présentant une déficience intellectuelle;
 - Aux **avantages** de leur inclusion.
- Ces activités peuvent se faire en :
 - Invitant les personnes présentant une déficience intellectuelle à participer à des **événements sportifs** avec la population générale;
 - Diffusant un **message positif** dans les médias (radio, télévision, médias sociaux, etc.) concernant les réussites de sportifs présentant une déficience intellectuelle;
 - Invitant la population générale à faire du **bénévolat** à des événements sportifs dédiés aux personnes présentant une déficience intellectuelle;
 - **Informant**, au besoin, les entraîneurs, les autres sportifs et les proches lorsqu'un sportif présentant une déficience intellectuelle intègre un groupe.

Exemple : Organiser un événement annuel dans lequel la population est invitée à jouer au basketball avec des sportifs présentant une déficience intellectuelle.



Avantages et désavantages des activités de sensibilisation

Pour déterminer si l'organisation d'activités de sensibilisation est un bon choix, il est important de connaître ses avantages et ses désavantages.

Avantages

Utiles

Elles sont utiles parce qu'elles favorisent des attitudes positives de la population par rapport à l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle.



Réalistes

Elles sont réalistes et faciles à mettre en place.

Désavantages

Insuffisantes

Seules, elles sont insuffisantes pour améliorer de manière significative l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle si :

- Elles ne permettent pas la rencontre réelle entre les sportifs présentant une déficience intellectuelle et la population générale;
- Elles n'ont pas lieu de manière récurrente (exemple : si elles ont lieu juste une fois).



Mise en place d'activités de sensibilisation

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place d'activités de sensibilisation et pour optimiser leurs retombées sur l'inclusion sociale.

1. Favoriser la rencontre entre la population générale et les sportifs présentant une déficience intellectuelle

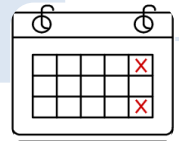
Exemple : inviter la population générale à une partie amicale avec les sportifs présentant une déficience intellectuelle.

2. Utiliser ces activités comme leviers à la mise en place d'autres stratégies

Exemple : organiser une activité de natation d'une journée qui rassemble des sportifs avec et sans déficience intellectuelle avant de mettre en place une activité unifiée de natation de façon régulière.

3. Privilégier les activités à long terme ou celles qui ont lieu de manière récurrente

Exemple : à chaque année et à la même période.



4. Utiliser des moyens variés pour diffuser les messages de sensibilisation

Exemples : radio, télévision, médias sociaux.

5. Développer des partenariats avec des organismes connus dans la communauté

Exemple : avec des clubs sportifs reconnus ou avec des organismes soutenant les personnes présentant une déficience intellectuelle.



6. S'associer à un porte-parole pour diffuser les messages de sensibilisation

Exemple : s'associer à une personnalité publique ou à un sportif présentant une déficience intellectuelle qui a une histoire inspirante.



Initiatives inspirantes de sensibilisation



Défi intégration sociale Radio-Canada

Lors du Pentathlon des neiges à Québec en 2018, le Défi intégration sociale Radio-Canada a vu le jour :

- Le Pentathlon des neiges est un **événement sportif pour la population générale** dans lequel les participants réalisent une course à relais de 5 disciplines (vélo, course à pied, ski de fond, patin et raquette).
- Les règles ont été modifiées pour les rendre plus flexibles pour le Défi intégration sociale.
- La population était invitée à **participer aux côtés de personnes présentant une déficience intellectuelle**, un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble de santé mentale.
- Un animateur du Téléjournal Québec était **porte-parole**.



Événement Motion Ball

Cet événement organisé par Olympiques spéciaux est un marathon de sports inclusifs :

- Il inclut divers sports comme du soccer et du basketball.
- Il regroupe chaque année quelques athlètes présentant une déficience intellectuelle et des étudiants.
- Il vise entre autres à **sensibiliser** les étudiants à l'importance de l'inclusion sociale.
- Vous pouvez visionner la capsule vidéo suivante sur l'événement organisé à l'Université McGill : [Motion Ball](#).



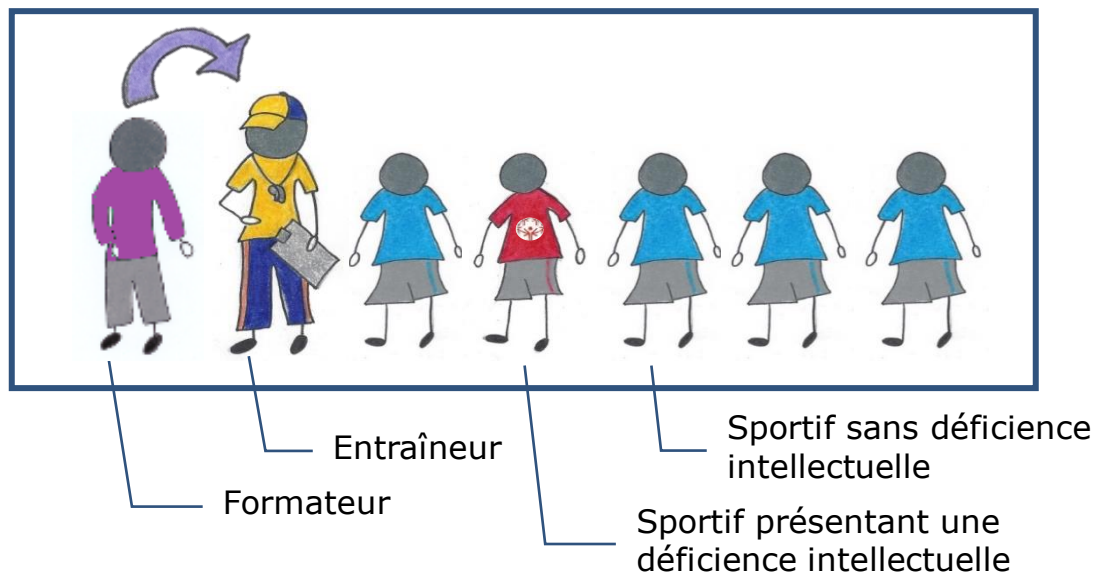
Saviez-vous que?

Le Défi intégration sociale peut aussi être vu comme une activité unifiée. En effet, il a permis à un groupe de sportifs, dont environ la moitié avait une déficience intellectuelle, de faire du sport ensemble.

Ainsi, différentes stratégies peuvent être **combinées** pour développer des initiatives qui ont un **plus grand potentiel d'impact** sur l'inclusion sociale.



Stratégie 3 : Développer et offrir des formations aux entraîneurs



- **Outiller les entraîneurs** amenés à inclure un ou des sportifs présentant une déficience intellectuelle dans un groupe avec des sportifs sans déficience intellectuelle.
- Les formations peuvent se faire **en personne ou en ligne**.
- Elles seraient idéalement **accessibles** aux :
 - Entraîneurs des activités offertes par les villes ou par les municipalités;
 - Entraîneurs des activités unifiées;
 - Enseignants d'éducation physique dans les écoles.

Exemple : Une capsule vidéo expliquant comment adapter les consignes pour les sportifs présentant une déficience intellectuelle est envoyée à tous les entraîneurs de soccer des clubs de la ville.



Avantages et désavantages des formations aux entraîneurs

Pour déterminer si le développement de formations aux entraîneurs est un bon choix, il est important de connaître leurs avantages et leurs désavantages.

Avantages



Comprendre les besoins

Elles aident les entraîneurs à mieux comprendre les besoins des sportifs présentant une déficience intellectuelle.

Ouverture à l'inclusion

Elles peuvent favoriser l'ouverture des entraîneurs à l'inclusion des personnes présentant une déficience intellectuelle dans les activités sportives.

Désavantages



Obstacles à leur mise en place

Plusieurs obstacles nuisent à leur mise en place :

- Le roulement de personnel dans les clubs sportifs, qui rend difficile la formation de tous les entraîneurs dans un même club;
- Les coûts associés aux formations;
- L'intérêt mitigé des entraîneurs à suivre les formations, surtout si elles ne font pas partie de leur formation de base.

Insuffisantes

Elles sont insuffisantes pour améliorer l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle :

- Si aucun soutien n'est offert aux entraîneurs après la formation;
- Si les entraîneurs ne reçoivent qu'une formation ponctuelle.



Mise en place de formations aux entraîneurs

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place de formations aux entraîneurs et pour optimiser leurs retombées sur l'inclusion sociale.

1. Sensibiliser les entraîneurs à l'inclusion de sportifs présentant une déficience intellectuelle dans leur équipe

Exemple : informer les entraîneurs de la possibilité que des sportifs présentant une déficience intellectuelle intègrent leur équipe éventuellement.

2. Bâtir des formations sous forme de courtes capsules vidéo

Exemple : créer une capsule d'environ 5 minutes sur l'accueil d'un sportif présentant une déficience intellectuelle dans une équipe régulière.




3. Utiliser les ressources existantes

Exemple : s'inspirer du contenu offert par Olympiques spéciaux destiné aux entraîneurs de ses activités spécialisées.

4. Couvrir les sujets préoccupant les entraîneurs

Exemples : Comment créer un climat favorable à l'inclusion? Comment rendre vos consignes plus efficaces?

 Ces capsules sont disponibles à l'[annexe 3](#) (p. 56-58).

5. Intégrer des témoignages

Exemple : inclure un extrait où un sportif présentant une déficience intellectuelle explique comment son entraîneur l'aide.



6. Intégrer les formations aux programmes de formations déjà offerts par les fédérations sportives

Exemples : liens avec la formation de base du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) ou avec le programme offert par Olympiques spéciaux.

7. Rendre accessibles des ressources supplémentaires à consulter une fois la formation terminée

Exemple : proposer un forum en ligne pour que les entraîneurs puissent partager leurs stratégies gagnantes.



Initiatives inspirantes de formation aux entraîneurs



Formation « Entraîner des athlètes ayant un handicap »

En 2017, l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) a lancé le module de formation « Entraîner des athlètes ayant un handicap » :

- Il s'agit d'une formation en ligne d'une durée d'environ 45 minutes;
- Elle a été élaborée en collaboration avec le Comité paralympique canadien et Olympiques spéciaux Canada;
- Elle est reconnue par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE);
- Elle vise à outiller les entraîneurs qui n'ont jamais entraîné d'athlètes ayant un handicap pour favoriser leur inclusion.

Pour plus d'informations concernant cette formation, vous pouvez consulter le site Internet de l'[Association canadienne des entraîneurs \(ACE\)](#).



Formations d'Olympiques spéciaux

Depuis 1989, Olympiques spéciaux Canada et l'Association canadienne des entraîneurs offrent des formations pour soutenir les entraîneurs de sportifs présentant une déficience intellectuelle :

- La formation « Technique Niveau 1 » a lieu en présentiel et dure 9 heures.
- Elle permet aux entraîneurs d'acquérir des connaissances liées :
 - À la planification et la modification d'une séance d'entraînement;
 - À l'analyse de la performance;
 - Au soutien des sportifs présentant une déficience intellectuelle en entraînement et en compétition.
- Olympiques spéciaux offre aussi le cours « Technique Niveau 2 », une formation plus approfondie dans un sport au choix de l'entraîneur.

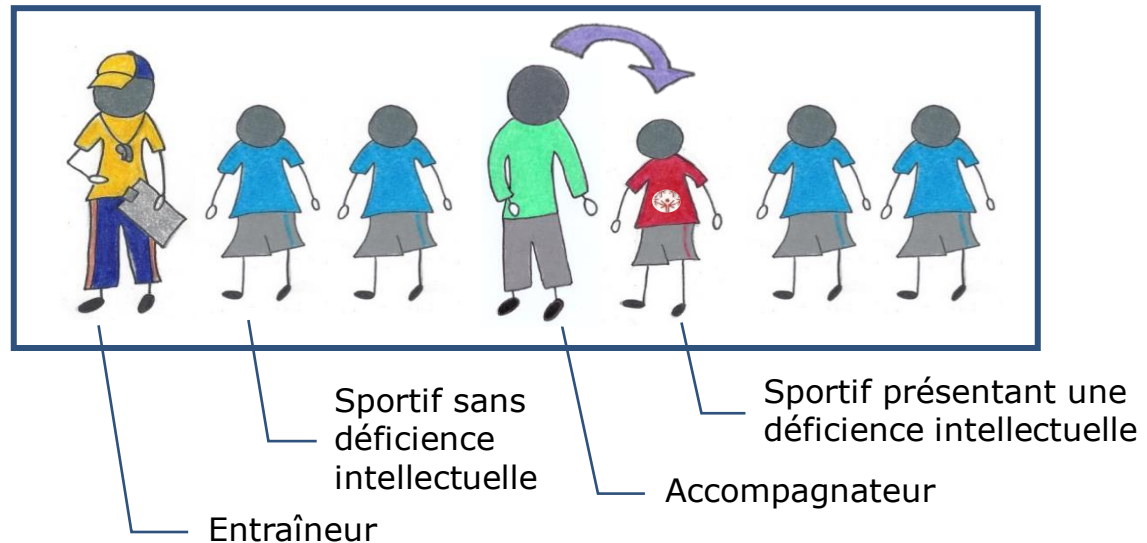
Pour obtenir plus de détails concernant ces formations, vous pouvez communiquer avec [Olympiques spéciaux Québec](#).



Étant donné l'offre limitée de formations aux entraîneurs, l'équipe de recherche a développé 2 capsules de formation ([annexe 3](#), p. 56-58).



Stratégie 4 : Offrir un soutien par un accompagnateur



- Un sportif présentant une déficience intellectuelle reçoit du **soutien d'un accompagnateur** pour favoriser son inclusion dans un groupe **régulier** avec des sportifs sans déficience intellectuelle.
 - L'accompagnateur **ne fait pas partie** du groupe;
 - Il est **présent** durant les entraînements et les compétitions.
- Les **rôles** de l'accompagnateur peuvent être de :
 - Clarifier les explications;
 - Encourager le sportif présentant une déficience intellectuelle;
 - Aider le sportif lors des transitions;
 - Favoriser des relations positives avec le reste du groupe.

Exemple : Un sportif présentant une déficience intellectuelle est inclus dans une équipe régulière de soccer. À tous les entraînements et lors des tournois, un étudiant bénévole lui offre du soutien en clarifiant les consignes de l'entraîneur au besoin et en l'encourageant à persévérer lorsqu'il rencontre des difficultés.



Avantages et désavantages du soutien par un accompagnateur

Pour déterminer si la mise en place d'un soutien par un accompagnateur est un bon choix, il est important de connaître ses avantages et ses désavantages.

Avantages



Aide le sportif

Il offre un soutien au sportif pour l'aider à :

- Surmonter les difficultés rencontrées;
- Poursuivre ses efforts en le motivant.

Rassurant pour l'entraîneur

Il peut être rassurant pour l'entraîneur d'avoir un accompagnateur dédié spécifiquement au sportif présentant une déficience intellectuelle.

Désavantages



Effets sur l'inclusion sociale

La présence d'un accompagnateur peut limiter l'inclusion dans le groupe puisque :

- Ce soutien est moins normalisant que d'autres stratégies comme le soutien par un coéquipier;
- Le développement de l'autonomie du sportif peut être limité si l'accompagnateur offre plus d'aide que nécessaire (exemple : les interactions entre le sportif et ses coéquipiers peuvent être limitées si l'accompagnateur prend souvent la parole à la place du sportif).

Défi de trouver un accompagnateur

Il peut être difficile de trouver un accompagnateur en raison :

- De la rareté des personnes intéressées;
- D'un manque de ressources financières.



Mise en place du soutien par un accompagnateur

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place du soutien par un accompagnateur et pour optimiser ses retombées sur l'inclusion sociale.

1. Offrir une formation à l'accompagnateur

Exemple : l'outiller à accompagner le sportif pour qu'il développe son autonomie à entrer en relation avec les autres sportifs.



2. S'assurer que l'accompagnateur ajuste le niveau d'aide apporté en fonction de ce que le sportif est capable de faire

Exemple : clarifier les consignes de l'entraîneur seulement lorsque le sportif ne semble pas comprendre plutôt que de le faire d'emblée.



3. Considérer le recrutement d'un accompagnateur qui étudie dans un domaine connexe

Exemple : choisir un étudiant en ergothérapie, en travail social, en éducation spécialisée ou en kinésiologie.



4. Choisir un accompagnateur qui pratique le sport ciblé

Exemple : choisir un joueur de soccer pour accompagner un sportif présentant une déficience intellectuelle désirant intégrer une équipe régulière de soccer.

5. S'assurer que le soutien par un accompagnateur répond toujours aux besoins du sportif présentant une déficience intellectuelle

- Réévaluer régulièrement si le sportif a besoin de ce soutien.
Exemple : réévaluer à chaque début de saison.
- Modifier les responsabilités de l'accompagnateur en fonction du niveau d'aide requis par le sportif.
Exemple : l'accompagnateur peut être de moins en moins présent sur le terrain.
- Mettre en place une autre stratégie si la présence d'un accompagnateur n'est plus requise.
Exemple : soutien par une personne-ressource.



Initiative inspirante de soutien par un accompagnateur



Accompagnateur en camp de jour

À la ville de Lévis, comme dans d'autres villes québécoises, un service d'accompagnement pour les enfants ayant des besoins d'encadrement particuliers, âgés de 5 à 12 ans, est offert dans les camps de jour réguliers.

- Un accompagnement, entre autres dans les activités physiques et sportives du camp de jour, est offert sans frais supplémentaires pour les parents.
- Tous les accompagnateurs suivent une formation de base qui porte sur l'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées, l'adaptation de la programmation pour les personnes handicapées et les premiers soins.
- L'accompagnateur offre un soutien durant toute la journée pour favoriser l'inclusion sociale en adaptant les activités aux capacités de l'enfant.
- L'accompagnateur est supervisé par un responsable à l'intégration qui encadre les accompagnateurs et les soutient dans leurs interventions. Au besoin, un intervenant de l'enfant provenant du réseau de la santé ou du milieu scolaire peut aussi offrir des conseils.



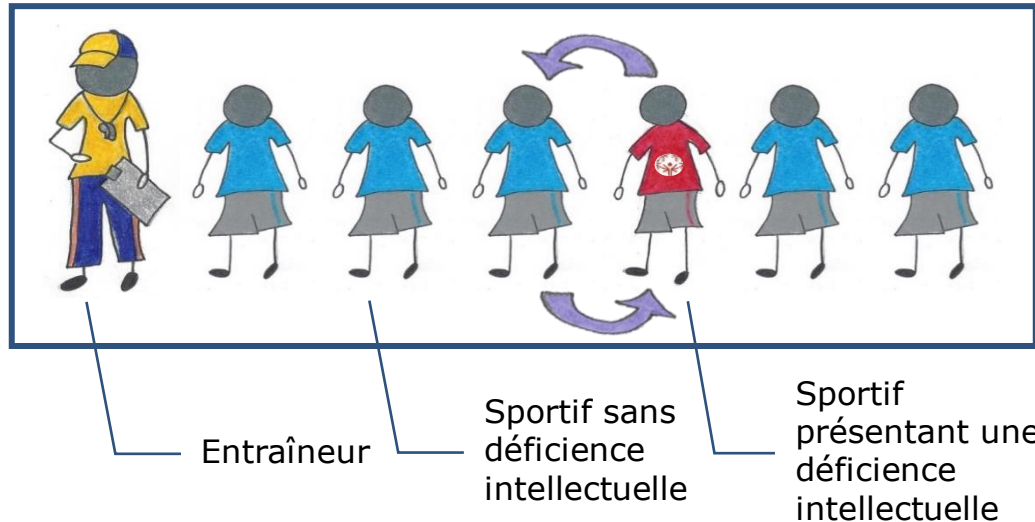
Saviez-vous que?

Au Québec, il existe un programme d'**aide financière** pour les organismes qui offrent du soutien par un accompagnateur, entre autres dans les activités sportives régulières (*Programme d'assistance financière aux instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées*).


L'aide accordée permet de couvrir une partie des dépenses associées à l'accompagnement. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'organisation responsable du programme dans votre région. Ses coordonnées sont sur le site du [ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur](#).



Stratégie 5 : Offrir un soutien par un coéquipier



- Un sportif présentant une déficience intellectuelle reçoit l'**aide d'un coéquipier** pour favoriser son inclusion dans un groupe **régulier** avec des sportifs sans déficience intellectuelle.
 - Le coéquipier est un sportif qui **fait partie** du groupe;
 - Le coéquipier est **présent** durant les entraînements et les compétitions.
- Les **rôles** du coéquipier peuvent être de :
 - Clarifier les explications;
 - Aider le sportif dans ses transitions;
 - Favoriser des contacts positifs avec les autres sportifs.

Exemple : Un sportif présentant une déficience intellectuelle participe à un cours de cardio-vélo offert par un organisme de sa municipalité. Il est jumelé à une autre personne qui s'entraîne dans son groupe de cardio-vélo. Cette personne lui offre une assistance au besoin pour comprendre les exercices proposés. Ils s'encouragent tous les deux. 



Avantages et désavantages du soutien par un coéquipier

Pour déterminer si la mise en place d'un soutien par un coéquipier est un bon choix, il est important de connaître ses avantages et désavantages.

Avantages

Retombées sur l'inclusion sociale

Il favorise le développement de relations positives et de l'entraide.

Normalisant

Il est plus normalisant que le soutien par un accompagnateur, car le coéquipier fait partie de l'équipe.

Enrichissant

Il peut être enrichissant pour les coéquipiers de devenir des modèles pour les sportifs avec qui ils sont jumelés.

Ressources

Il nécessite peu de ressources.

Désavantages

Mise en place difficile

La mise en place peut être plus difficile auprès de certains sportifs comme ceux présentant une déficience intellectuelle plus sévère ou ceux qui sont plus jeunes.

Moins rassurant

Ce type de soutien peut être moins rassurant pour les entraîneurs que le soutien par un accompagnateur puisqu'ils :

- Peuvent avoir à superviser le soutien offert par le coéquipier;
- Ne reçoivent pas d'aide extérieure.



Mise en place du soutien par un coéquipier

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place du soutien par un coéquipier et pour optimiser ses retombées sur l'inclusion sociale.

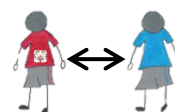
1. Informer le coéquipier et le sportif présentant une déficience intellectuelle sur les façons de s'entraider

Exemple : demander au coéquipier de reformuler les consignes de l'entraîneur quand le sportif ne semble pas comprendre, encourager les sportifs à se taper dans la main à la fin de l'entraînement.



2. Faciliter le contact entre le coéquipier et le sportif présentant une déficience intellectuelle avant la mise en place du soutien

- Si le sportif présentant une déficience intellectuelle est nouveau dans le groupe, lui permettre de rencontrer le sportif qui offrira le soutien et d'établir une relation avec lui.
- Si le sportif présentant une déficience intellectuelle fait déjà partie du groupe, choisir un coéquipier avec qui il a des affinités.



3. Considérer plusieurs coéquipiers pour alterner de façon régulière les personnes qui offrent le soutien

Exemple : un coéquipier offre le soutien pendant une semaine et un autre coéquipier le fait la semaine suivante.

4. S'assurer qu'une personne responsable peut offrir du soutien au coéquipier en cas de difficulté

Exemple : un professionnel de la santé qui connaît le sportif présentant une déficience intellectuelle donne des conseils au coéquipier au besoin.



5. S'assurer que le soutien par un coéquipier répond toujours aux besoins du sportif présentant une déficience intellectuelle

- Réévaluer régulièrement si le sportif a besoin de ce soutien.
Exemple : réévaluer à chaque début de saison.
- Modifier le rôle du coéquipier en fonction du niveau d'aide requis par le sportif.
Exemple : le coéquipier peut être de moins en moins présent.
- Mettre en place une autre stratégie si le soutien d'un coéquipier n'est plus requis.
Exemple : soutien par une personne-ressource.



Initiative inspirante de soutien par un coéquipier



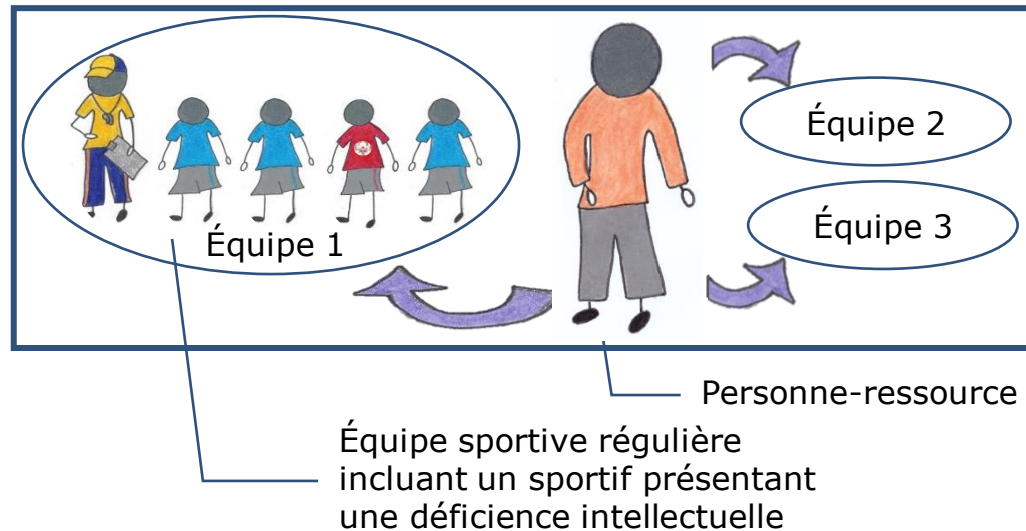
Soutien par des coéquipiers dans un club de course

À Québec, une assistante-entraîneuse d'un groupe d'athlétisme Olympiques spéciaux a invité un des coureurs présentant une déficience intellectuelle à intégrer le **club de course régulier Le coureur nordique** duquel elle faisait partie :


- Elle lui a offert d'être sa coéquipière et de l'aider pour qu'il puisse participer aux entraînements.
- Au début, le **soutien** était **plus important** et il consistait à :
 - Se rendre aux entraînements avec le sportif présentant une déficience intellectuelle;
 - Le présenter aux autres coureurs du club et l'inclure dans les échanges informels;
 - Clarifier les consignes et démontrer les exercices;
 - Clarifier les consignes de sécurité (exemple : comment rester avec le groupe et gérer les transitions dans les rues).
- Deux **autres coéquipiers** ont pris la place de celle qui avait lancé l'initiative lorsqu'elle a quitté le club de course.
 - L'aide offerte a été **graduellement diminuée**. L'entraîneur ou un coéquipier offrent du soutien au coureur au besoin seulement. Il fait partie du groupe et n'a plus besoin d'un soutien officiel.
 - Les coéquipiers agissant en soutien **ont aussi bénéficié** de cette relation avec le sportif présentant une déficience intellectuelle. Sa grande assiduité, sa bonne humeur et ses encouragements les ont motivés à garder une place à la course à pied dans leur horaire.



Stratégie 6 : Offrir un soutien par une personne-ressource



- **Une personne-ressource offre du soutien** pour faciliter l'inclusion d'un sportif présentant une déficience intellectuelle dans un groupe.
 - La personne-ressource peut écouter, donner des conseils, etc.
 - Elle est **disponible au besoin**, mais n'est pas toujours présente aux activités;
 - Il s'agit généralement d'un **intervenant** (exemple : éducateur spécialisé);
 - La personne-ressource peut être contactée au besoin par les parents, les entraîneurs et les sportifs lorsqu'ils rencontrent des difficultés.
- La personne-ressource connaît bien :
 - Les stratégies d'inclusion par le sport;
 - Le sportif présentant une déficience intellectuelle;
 - La famille du sportif présentant une déficience intellectuelle.

Exemple : Un joueur de soccer présentant une déficience intellectuelle est inclus dans une équipe régulière de la ville. Un conflit se produit entre celui-ci et d'autres joueurs de l'équipe lors d'un entraînement. L'entraîneur appelle la personne-ressource pour avoir des conseils pour faire un retour sur la situation avec son groupe. La personne-ressource pourrait être présente lors de ce retour. 

Avantages et désavantages du soutien par une personne-ressource

Pour déterminer si la mise en place d'un soutien par une personne-ressource est un bon choix, il est important de connaître ses avantages et ses désavantages.

Avantages

Mieux outillés

Lorsque la personne-ressource donne des conseils aux entraîneurs, ce type de soutien permet à ceux-ci d'être mieux outillés pour favoriser l'inclusion des sportifs présentant une déficience intellectuelle dans leur groupe.

Rassurant

Il est rassurant pour l'entraîneur de savoir qu'il peut demander de l'aide à la personne-ressource au besoin.

Autonomie

La distance de la personne-ressource donne une plus grande autonomie au sportif présentant une déficience intellectuelle puisque la personne-ressource n'est pas toujours présente.

Désavantages

Retombées limitées sur l'inclusion

Ses retombées sur l'inclusion peuvent être limitées :

- S'il s'agit de la seule stratégie mise en place;
- Si la personne-ressource n'est pas disponible lorsque l'entraîneur en a besoin.

Temps et ressources nécessaires

Offrir un soutien par une personne-ressource nécessite du temps et des ressources qui ne sont pas toujours disponibles.



Mise en place du soutien par une personne-ressource

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place du soutien par une personne-ressource et pour optimiser ses retombées sur l'inclusion sociale.

1. S'assurer que la personne-ressource connaît :

- La déficience intellectuelle;
- Si possible : le sportif présentant une déficience intellectuelle et sa famille.



2. Charger la personne-ressource d'outiller le milieu d'accueil

Exemple : la personne-ressource offre des conseils ou une formation aux entraîneurs sur la communication avec un sportif présentant une déficience intellectuelle, elle établit les bases du soutien par un accompagnateur ou par un coéquipier.



3. S'assurer que la personne-ressource est disponible pour offrir de l'aide lors des situations de crise

Exemple : lui demander d'être disponible pour recevoir des appels pendant les activités, particulièrement au début du soutien.



4. S'assurer que le soutien par une personne-ressource répond toujours aux besoins

- Réévaluer régulièrement si le niveau d'aide offert correspond aux besoins du sportif;
Exemple : réévaluer à chaque début de saison
- Ajouter un autre type de soutien si le niveau d'aide requis par le sportif est supérieur à ce qui est offert par la personne-ressource;
Exemple : mettre en place un soutien par les pairs en plus du soutien par la personne-ressource
- Cesser le soutien par une personne-ressource s'il n'est plus nécessaire.



Initiatives inspirantes de soutien par une personne-ressource

À ce jour, très peu d'initiatives de soutien par une personne-ressource ont été répertoriées dans les contextes sportifs réguliers au Québec. Toutefois, il est possible de s'inspirer de celles réalisées dans les camps de jour.



Personne-ressource du centre de réadaptation

Des éducateurs spécialisés d'un centre de réadaptation en déficience intellectuelle agissent comme personnes-ressources pour favoriser l'inclusion des enfants présentant une déficience intellectuelle dans les camps de jour :

- Les enfants qui bénéficient de ce soutien reçoivent des services du centre de réadaptation.
- L'éducateur spécialisé agissant comme personne-ressource :
 - Connaît la déficience intellectuelle et les stratégies d'inclusion;
 - A accès au dossier des enfants présentant une déficience intellectuelle;
 - Offre de la formation sur l'inclusion sociale aux coordonnateurs, aux moniteurs et aux accompagnateurs des camps.



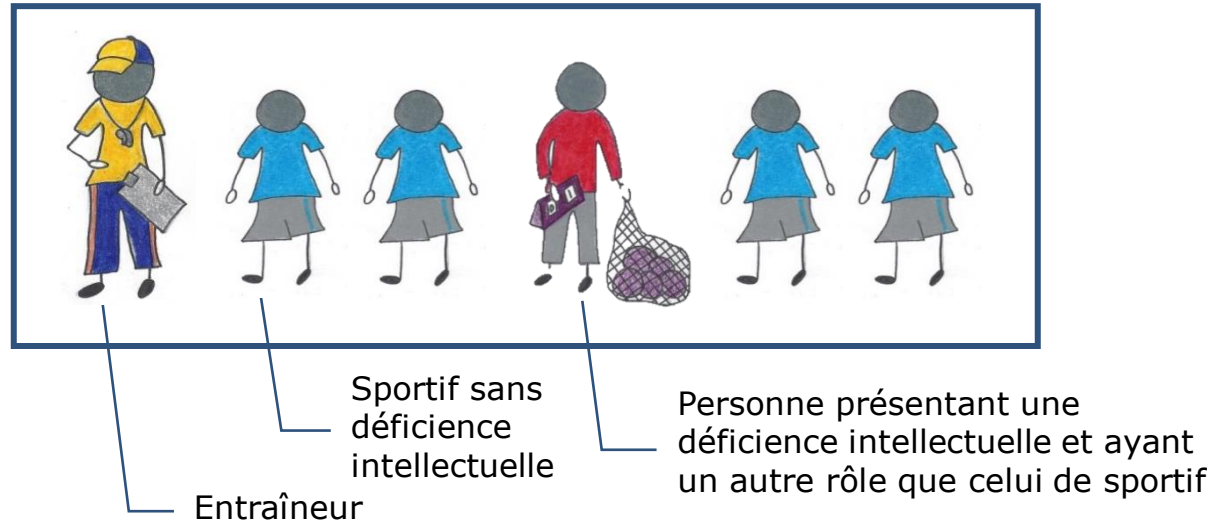
Intervenants en soutien à l'inclusion en camp de jour

À Québec, chaque année, des intervenants sont embauchés par un camp de jour pour soutenir le personnel dans l'inclusion des enfants présentant des besoins particuliers dans des groupes réguliers :

- Ils outillent le personnel sur les façons d'intervenir et sur les stratégies à mettre en place.
- Ils ont déjà travaillé dans un camp et étudient souvent dans un domaine connexe (exemples : ergothérapie, psychoéducation).
- Au début de l'été, ils recueillent des informations :
 - De la part des parents, des professionnels qui connaissent les enfants et des intervenants qui étaient là l'été précédent;
 - Concernant le diagnostic, les intérêts, les forces et les défis, le niveau de fonctionnement dans les activités et les stratégies à privilégier (exemple : stratégies de communication).



Stratégie 7 : Encourager l'implication dans un autre rôle



- Une personne présentant une déficience intellectuelle **s'implique de différentes façons** lors des activités d'un groupe sportif **régulier** avec des sportifs sans déficience intellectuelle.
 - Elle est présente aux entraînements et aux compétitions, mais n'y participe **pas à titre de sportive**;
 - Elle peut faire du sport dans un autre contexte comme dans des activités spécialisées organisées par Olympiques spéciaux ou dans des activités unifiées.
- Le **rôle** de la personne présentant une déficience intellectuelle peut inclure :
 - Transporter le matériel nécessaire lors des entraînements;
 - Aider les arbitres ou les marqueurs dans leurs tâches respectives;
 - Encourager l'équipe et s'impliquer comme assistant-entraîneur.

Exemple : Une personne présentant une déficience intellectuelle s'implique dans un club de patinage comme assistante-entraîneuse auprès des patineurs débutants. Elle fait aussi partie du club de patinage Olympiques spéciaux comme sportive avec d'autres sportifs présentant une déficience intellectuelle.



Avantages et désavantages de l'implication dans un autre rôle

Pour déterminer si l'implication dans un autre rôle que celui de sportif est un bon choix, il est important de connaître ses avantages et ses désavantages.

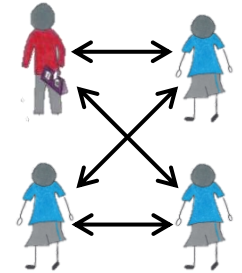
Avantages



Retombées sur l'inclusion sociale

Elle permet aux personnes présentant une déficience intellectuelle de :

- Développer des relations avec des sportifs qui n'ont pas de déficience intellectuelle;
- S'investir dans un rôle valorisant dans un contexte sportif régulier de leur communauté;
- Développer un sentiment d'appartenance.



Désavantages



Préjugés

Si cette stratégie est mal utilisée, elle pourrait renforcer les préjugés envers les personnes présentant une déficience intellectuelle.

Moins actives

Les personnes sont moins physiquement actives dans cette stratégie si elles n'ont pas l'occasion de bouger en dehors de leur implication dans un autre rôle.



Mise en place de l'implication dans un autre rôle

Voici quelques recommandations pour faciliter la mise en place de l'implication dans un autre rôle que celui de sportif et pour optimiser ses retombées sur l'inclusion sociale.

1. Choisir un rôle valorisant pour la personne

Considérer ses intérêts, ses forces et ses capacités.

Exemple : Un entraîneur propose à une personne présentant une déficience intellectuelle d'être l'assistante-entraîneuse de son équipe. Il lui demande de faire des passes aux joueurs lors des périodes de mi-temps, une tâche qu'elle aime particulièrement faire et qu'elle est capable de réaliser.

2. S'assurer que la personne a des occasions d'être active physiquement

Permettre à la personne de :

- Bouger avec l'équipe à certains moments durant les activités.
Exemple : Elle participe à l'échauffement avec l'équipe de soccer durant son implication comme assistante-entraîneuse.
- Faire du sport dans un autre contexte en plus de son implication.
Exemple : La personne fait partie d'un club de course Olympiques spéciaux et aide l'arbitre lors des parties de soccer d'une équipe régulière.



3. S'assurer que le rôle est valorisé par les membres de l'équipe

Au besoin, combiner cette stratégie avec une activité de sensibilisation.

Exemples : Montrer une capsule vidéo dans laquelle des sportifs présentant une déficience intellectuelle partagent leur expérience, ce qu'elle leur apporte et pourquoi ils aiment s'impliquer dans un autre rôle.

Questionner les membres de l'équipe sur un rôle important que la personne présentant une déficience intellectuelle pourrait jouer pour les soutenir.



Initiatives inspirantes d'implication dans un autre rôle

À ce jour, très peu d'initiatives d'implication des personnes présentant une déficience intellectuelle dans un autre rôle ont été répertoriées au Québec. Il est toutefois possible de s'inspirer des expériences suivantes.



Assistant-entraîneur d'une équipe de soccer universitaire

À l'Université du Québec à Trois-Rivières, un jeune homme présentant une déficience intellectuelle fait partie du personnel d'entraîneurs adjoints de l'équipe de soccer.

- Ses tâches consistent à apporter et à ramasser le matériel nécessaire aux entraînements et aux matchs de l'équipe.
- Le jeune homme a créé des liens avec les membres de l'équipe sur la base d'un intérêt commun. Il les encourage lors d'une défaite.
- Les joueurs sont d'avis que son intégration constitue un réel atout pour l'équipe.



Football Fandom

Au Royaume-Uni, une étude s'est intéressée à l'inclusion de 13 personnes présentant une déficience intellectuelle âgées de 18 à 41 ans comme partisans d'équipes de soccer professionnelles.

- Les partisans de soccer avaient la possibilité d'assister à tous les entraînements de leur équipe.
- 8 des 13 participants avaient des billets pour assister à tous les matchs à domicile de leur équipe.
- La plupart des participants s'identifiaient beaucoup à l'équipe. Le fait d'avoir un intérêt commun a favorisé les interactions sociales avec des personnes ne présentant pas de déficience intellectuelle lors des entraînements et des matchs.
- Toutefois, pour la plupart des partisans, ces relations sociales se terminaient à la fin des matchs.

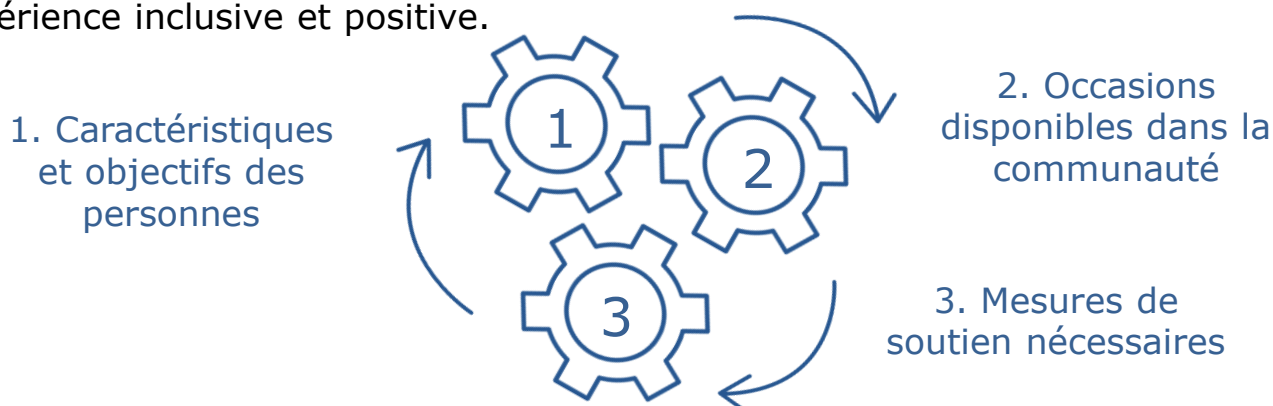


Comment favoriser une expérience positive?

Selon Carbonneau et ses collègues (2015), une expérience de loisir inclusive comporte :

- L'accès aux espaces et aux équipements qui permettent une pratique du loisir signifiante qui répond aux désirs et aux aspirations des personnes;
- Des interactions positives avec les autres sportifs;
- L'engagement dans une activité significative, adaptée aux capacités des personnes, et qui leur permet de mettre à profit leur plein potentiel.

Pour créer une expérience positive, il faut considérer **3 éléments clés**. Ces éléments sont interreliés et doivent correspondre pour permettre une expérience inclusive et positive.



1. Caractéristiques et objectifs des personnes

- Considérer leurs désirs et leurs capacités.

Qu'est-ce que la ou les personnes veulent faire? Avec qui?

Quels sont leurs forces et leurs défis?



- Sélectionner un ou des **rôles significatifs** avec les personnes présentant une déficience intellectuelle qui leur permettent d'être actives.

Exemples :

- Jouer au soccer
- Pratiquer la course à pied ou la marche
- Être assistant-entraîneur → Stratégie 7 : Implication dans un autre rôle

2. Occasions disponibles dans la communauté

Dans quels contextes sportifs? Avec qui?

Quelles activités sont disponibles dans la communauté?



- Favoriser la création de liens à l'intérieur des communautés auxquelles la personne appartient (exemples : école, quartier, ville, milieu de travail).
- Choisir un contexte sportif aussi inclusif que possible pour permettre des interactions positives entre les sportifs.
- Considérer les **contextes disponibles** dans la communauté:

Contexte spécialisé



Activités physiques et sportives dédiées aux personnes présentant une déficience intellectuelle.

Exemple : Avec Olympiques spéciaux, Adaptavie ou avec d'autres organismes offrant des activités dédiées.

Contexte régulier



Activités physiques et sportives destinées à la population générale.

Exemple : Occasions de bouger offertes à tous dans la communauté (yoga, club de marche, etc.).

Contexte unifié



Activités physiques et sportives dans lesquelles la moitié des sportifs présente une déficience intellectuelle et l'autre moitié n'en présente pas.

Exemple : Initiatives de soccer unifié d'Olympiques spéciaux.

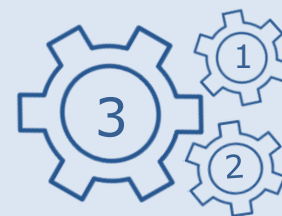


Stratégie 1
Activités unifiées

L'organisme Olympiques spéciaux offre à la fois des activités en contexte spécialisé et des activités unifiées ([annexe 1](#), p. 53).

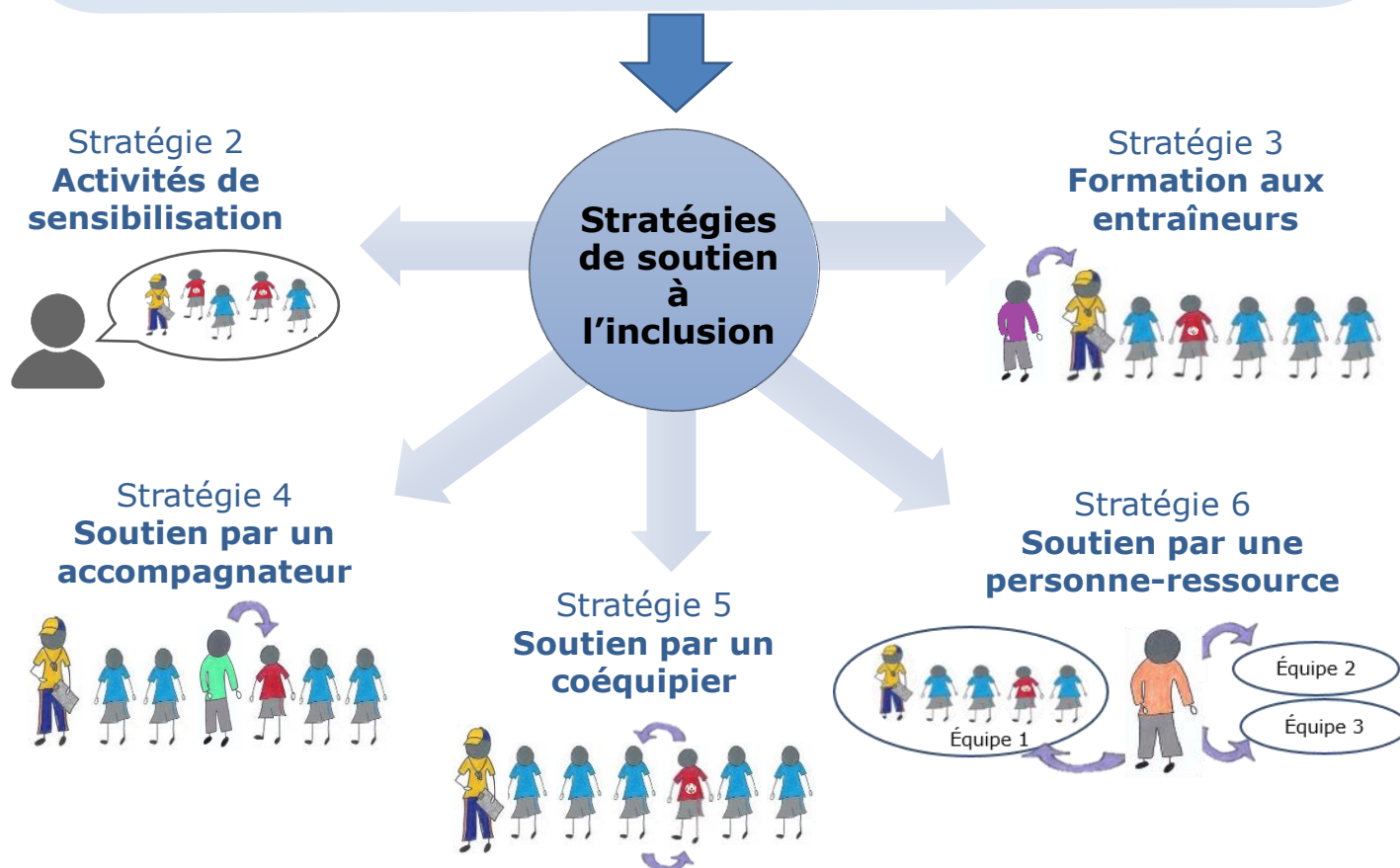


3. Mesures de soutien nécessaires



Quelles mesures de soutien sont requises pour que l'expérience soit positive?

- Considérer l'adéquation entre les exigences de l'activité et les capacités du ou des sportifs;
- Considérer le **contexte de l'inclusion** (exemples : activité physique ou sportive pratiquée, ressources, groupe récréatif ou compétitif, âge et habiletés des autres sportifs);
- Privilégier un soutien qui permet une expérience sportive la plus près possible de l'expérience vécue par les pairs;
- Considérer aussi les **avantages et les inconvénients** de chaque stratégie de soutien à l'inclusion.



Combinaisons à fort potentiel d'inclusion sociale

La plupart du temps, la combinaison de stratégies d'inclusion par le sport gagnerait à être utilisée pour optimiser le **potentiel d'inclusion sociale**.

Pour vous inspirer, 4 exemples de combinaisons de stratégies sont présentés aux pages suivantes :

1. Inclusion dans une équipe sportive régulière de basketball



2. Inclusion dans un groupe sportif régulier de gymnastique



3. Activité de mise en forme inclusive



4. Course à relais dans les écoles secondaires



Soyez créatifs dans la combinaison des stratégies d'inclusion par le sport!



Consultez les entraîneurs ainsi que le ou les sportifs inclus sur leur perception des mesures de soutien requises. Rappelez-vous aussi de réévaluer si le soutien est toujours nécessaire.



Combinaisons de stratégies à fort potentiel d'inclusion sociale

Exemple 1 : Inclusion dans une équipe sportive régulière de basketball

Un sportif présentant une déficience intellectuelle intègre une équipe régulière de basketball dans le cadre d'une activité parascolaire à son école primaire. Les mesures de soutien suivantes sont déployées.



1. Mesures de **sensibilisation** pour informer les autres sportifs et leurs parents sur le potentiel du sportif présentant une déficience intellectuelle et sur les avantages de l'inclusion.
2. Soutien par un **accompagnateur**, un bénévole d'un organisme impliqué en déficience intellectuelle, pour offrir un soutien lors des premières séances. Il facilite la participation du sportif présentant une déficience intellectuelle et lui explique les règles.
3. Lorsque le sportif gagne en autonomie, l'accompagnateur invite un pair à soutenir le **coéquipier** et l'aide à s'approprier son nouveau rôle.
4. En cas de besoin, le bénévole qui a agi comme accompagnateur est disponible comme **personne-ressource**, mais celui-ci est rarement présent.

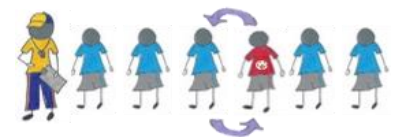
Stratégie 2
Activités de sensibilisation



Stratégie 4
Soutien par un accompagnateur



Stratégie 5
Soutien par un coéquipier



Stratégie 6
Soutien par une personne-ressource



Combinaisons de stratégies à fort potentiel d'inclusion sociale

Exemple 2 : Inclusion dans un groupe sportif régulier de gymnastique

Une sportive présentant une déficience intellectuelle est inscrite à une session de gymnastique récréative de 12 semaines au club de gymnastique de sa région. Elle est intégrée à un groupe de 10 enfants ne présentant pas de déficience intellectuelle qui ont des habiletés sportives similaires aux siennes. Les mesures de soutien suivantes sont déployées.



1. **Formation** de l'entraîneur et de l'apprenti entraîneur du club de gymnastique impliqués auprès de la sportive, à l'aide des 2 capsules du présent guide.

Stratégie 3
Formation aux entraîneurs



2. Activité de **sensibilisation** : En début de session, le coordonnateur du club réunit les parents et les sportifs afin de leur rappeler les valeurs inclusives de l'organisation et les attitudes attendues face à la différence.

Stratégie 2
Activités de sensibilisation



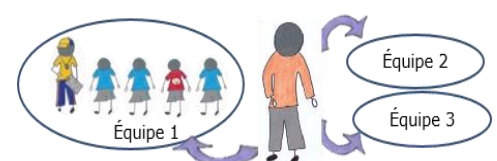
3. **Soutien par un accompagnateur** : L'apprenti entraîneur, qui connaît bien la gymnastique, accompagne la sportive ayant une déficience intellectuelle dans la réalisation des mouvements et dans les transitions entre les ateliers. Il offre un soutien ponctuel à d'autres gymnastes.

Stratégie 4
Soutien par un accompagnateur



4. Au besoin, une **personne-ressource** est disponible pour soutenir l'entraîneur, l'accompagnateur ou la famille de la sportive présentant une déficience intellectuelle (exemple : son intervenant du centre de réadaptation).

Stratégie 6
Soutien par une personne-ressource



Combinaisons de stratégies à fort potentiel d'inclusion sociale

Exemple 3 : Activité de mise en forme inclusive

Quelques sportifs présentant une déficience intellectuelle participent à un *Défi santé* dans leur communauté. L'événement, d'une durée de 8 semaines, consiste à participer à des activités de mise en forme en plein air. Il est organisé par les loisirs de la municipalité qui ont distribué des invitations à la population générale et qui ont demandé à des organismes dédiés aux personnes présentant des incapacités d'inviter leurs membres. Le dernier entraînement est suivi d'une célébration ouverte à tous et permettant de socialiser.



1. Mise en place d'une **activité unifiée** de mise en forme.



2. Activités de **sensibilisation** :

- Vidéo de sensibilisation sur l'activité physique ou sportive inclusive;
- Publicité sur l'initiative inclusive dans les réseaux sociaux et auprès d'organismes pour inviter la population à s'impliquer dans l'activité unifiée durant 8 semaines.



3. **Formation** de l'entraîneur sur les manières de promouvoir une culture d'inclusion, de favoriser l'esprit d'équipe en contexte inclusif et sur l'importance d'établir un but commun pour tous les sportifs.



4. **Soutien par un coéquipier** : formation de dyades qui doivent s'entraider pour relever certains défis.



Combinaisons de stratégies à fort potentiel d'inclusion sociale

Exemple 4 : Course à relais dans les écoles secondaires

Chaque année, des équipes unifiées sont formées dans des écoles secondaires. Elles sont constituées d'élèves de classes ordinaires et de classes spécialisées. À la fin de chaque trimestre, ces équipes prennent part à une course à relais amicale dans laquelle chacun doit relever un défi. L'équipe ayant fait preuve du plus d'entraide et d'esprit sportif remporte un prix.



1. Formation d'**équipes unifiées** incluant des élèves avec et sans incapacité pour participer à un événement sportif à l'école.



2. Activités de **sensibilisation** :

- Capsule vidéo présentant l'initiative inclusive aux élèves avant le début de l'activité.
- Invité spécial présent à la dernière course comme porte-parole.
- Publicité à la radio et dans le journal local.



3. Les joueurs sont invités à s'entraider et à s'encourager, comme dans la stratégie **soutien par un coéquipier**.



4. Un joueur présentant une déficience intellectuelle **s'implique dans un autre rôle**, en plus de celui de sportif, selon ses intérêts : assistant-entraîneur, marqueur de points ou responsable de l'équipement.



Outils d'autoévaluation



Introduction à l'autoévaluation

Après avoir approfondi vos connaissances sur les 7 stratégies d'inclusion par le sport, cette section vous permet de faire un retour sur votre expérience pour identifier les points forts et les points à améliorer. **2 outils** vous sont proposés :

1 Une grille d'autoévaluation destinée aux organisateurs de l'initiative

Elle met l'accent sur les aspects essentiels à considérer lors de l'organisation de l'activité et elle permet aux organisateurs de réfléchir à sa mise en place. Cette grille d'autoévaluation peut être utilisée comme un outil de réflexion avant, pendant ou après la mise en place d'une stratégie d'inclusion par le sport.

La grille d'autoévaluation comprend 2 sections :

Section 1 :
Éléments essentiels à considérer pour chaque stratégie d'inclusion

Section 2 :
Évaluation générale de votre expérience

A detailed grid for self-evaluation of inclusion strategies. It has 6 columns: 'Stratégie d'inclusion', 'Oui', 'Pas tout à fait', 'Non', 'Pas applicable', and 'Non renseigné'. The rows are categorized into 6 sections: 1) Analyse des besoins, 2) Activités de sensibilisation, 3) Formation des intervenants, 4) Boîtes à outils, 5) Boîtes à outils innovantes, and 6) Boîtes à outils numériques. Each cell contains a checkbox and a brief description of the strategy.A grid for general evaluation of the experience. It has 6 columns: 'Oui', 'Pas tout à fait', 'Non', 'Pas applicable', and 'Non renseigné'. The rows are categorized into 3 sections: 1) Présentation de l'activité, 2) Mise en place de l'activité, and 3) Que retenir de cette expérience? The last section includes sub-headers for 'Points forts', 'Difficultés rencontrées', and 'Mises en garde pour la prochaine fois'.

2 Une fiche d'évaluation pour les participants à l'activité

Cette fiche est utile pour connaître la satisfaction des participants ainsi que pour évaluer comment l'activité sportive contribue à l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle.

A form for participant evaluation. It includes fields for 'Activité', 'Période', and 'Nom'. It has checkboxes for 'En lien avec le sport' and 'Présente une déficience intellectuelle (ex. déficience intellectuelle, déficience visuelle, déficience auditive, etc.)'. It includes a 'COMMENTS' section and a 'Présenté(e) par' section with a 5-point rating scale. At the bottom, it asks 'Participez-vous à nouveau à cette activité?' and 'Recommandez-vous cette activité à un ami?' with 'Oui' and 'Non' options. It also includes sub-headers for 'Ce que j'ai le plus aimé', 'Ce que j'ai moins aimé', and 'Mises en garde pour la prochaine fois'.

Grille d'autoévaluation (section 1)

Initiative évaluée : _____

Date : _____

Consignes : Cochez les cases des stratégies qui s'appliquent à gauche.
Répondez ensuite aux énoncés correspondants à droite.

Stratégies utilisées	Éléments essentiels pour la mise en place de chaque stratégie	Oui	Plus ou moins	Non
1 Activités unifiées <input type="checkbox"/>	Un but commun à tous les sportifs est fixé au début de l'activité.			
	L'activité a lieu dans un contexte non compétitif.			
	Les sportifs ont des habiletés sportives similaires.			
2 Activités de sensibilisation <input type="checkbox"/>	Des moyens variés sont utilisés pour sensibiliser.			
	La population générale et les sportifs présentant une déficience intellectuelle ont l'occasion de se rencontrer (événements sportifs, bénévolat).			
	La sensibilisation est utilisée comme levier et est combinée à une autre stratégie d'inclusion par le sport.			
3 Formations aux entraîneurs <input type="checkbox"/>	Les sujets de préoccupation des entraîneurs sont couverts (communication avec un sportif présentant une déficience intellectuelle, adaptation des consignes).			
	La formation offerte présente des aspects concrets pour guider l'intervention (courtes capsules vidéo, témoignages).			
	Des ressources supplémentaires sont disponibles aux entraîneurs après la formation (forum de discussion, soutien par une personne-ressource).			
4 Soutien par un accompagnateur <input type="checkbox"/>	Une formation est offerte à l'accompagnateur.			
	L'accompagnateur facilite les contacts avec les autres sportifs/entraîneurs.			
	Le soutien offert est adapté aux besoins du sportif.			
	Le soutien est réévalué pour s'assurer qu'il répond toujours à un besoin.			
5 Soutien par un coéquipier <input type="checkbox"/>	Le sportif et le coéquipier se sont rencontrés avant le début de l'activité.			
	Le sportif et le coéquipier ont été informés des manières de s'entraider.			
	Le coéquipier facilite les contacts avec les autres sportifs/entraîneurs.			
	Le soutien offert est adapté aux besoins du sportif.			
	Le soutien est réévalué pour s'assurer qu'il répond toujours à un besoin.			
	La possibilité de changer de coéquipier en soutien a été envisagée.			
	Une personne-ressource est disponible en cas de besoin.			
6 Soutien par une personne-ressource <input type="checkbox"/>	La personne-ressource connaît la déficience intellectuelle.			
	La personne-ressource connaît le sportif et sa famille.			
	Le soutien offert est adapté aux besoins du sportif.			
	Le soutien est réévalué pour s'assurer qu'il répond toujours à un besoin.			
	La personne-ressource est disponible pour outiller le milieu d'accueil.			
	La personne-ressource est disponible en situation de crise.			
7 Implication dans un autre rôle <input type="checkbox"/>	La personne présentant une déficience intellectuelle occupe un rôle signifiant pour elle (en fonction de ses intérêts et de ses capacités).			
	Les coéquipiers valorisent le rôle de la personne présentant une déficience intellectuelle dans leur équipe.			
	La personne présentant une déficience intellectuelle a des occasions d'être active physiquement (dans ce rôle ou dans d'autres implications).			



Grille d'autoévaluation (section 2)

Consigne : Cochez la case qui correspond à l'évaluation de votre expérience.

	Oui	Plus ou moins	Non	Ne s'applique pas
Préparation de l'initiative				
Les caractéristiques du ou des sportifs (âge, capacités, intérêts), le type d'activité physique ou sportive (individuel ou équipe, récréatif ou compétitif) et les ressources disponibles ont été considérés.				
Les avantages et les désavantages des différentes stratégies d'inclusion par le sport ont été considérés pour choisir une ou plusieurs stratégies permettant de favoriser des relations positives entre les participants et l'émergence d'un sentiment d'appartenance au groupe.				
Mise en place de l'initiative				
Un message d'entraide et d'inclusion a été véhiculé.				
Le potentiel des sportifs présentant une déficience intellectuelle a été mis en valeur.				
Les avantages de l'inclusion ont été mis en évidence.				
Selon les besoins, des modifications ont été apportées aux stratégies pour s'adapter aux réalités des différentes personnes impliquées.				
Les sportifs avec et sans déficience intellectuelle ont eu l'occasion d'interagir sur une base régulière (à plus d'une reprise).				
Place des personnes présentant une déficience intellectuelle				
La ou les personnes présentant une déficience intellectuelle ont joué un rôle correspondant à leurs désirs et à leurs capacités.				
Les sportifs avec et sans déficience intellectuelle ont eu des interactions positives.				
L'activité a permis aux sportifs de s'entraider.				
Les sportifs appartiennent à une même communauté (ex. : quartier, municipalité) dans laquelle ils pourraient avoir l'occasion de se revoir.				
Les sportifs se réunissent à l'extérieur des entraînements pour participer à des activités sociales ou sportives.				

Que reprenez-vous de cette expérience?

Points forts	Difficultés rencontrées	Idées pour la prochaine fois



Fiche d'évaluation pour les participants à l'activité sportive




Activité : _____






Période : _____

Je suis un sportif : Présentant une déficience intellectuelle (ex. : athlète Olympiques spéciaux)
 Ne présentant pas de déficience intellectuelle

CONSIGNES

Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide pour remplir cette fiche.

- Pensez à l'activité sportive à laquelle vous avez participé. 
- Pour chacune des phrases du tableau, cochez la case qui correspond à votre degré d'accord.

Phrases (énoncés)	Oui 	Oui, mais 	Non, mais 	Non 	Ne sais pas 
J'ai aimé ce que je faisais dans l'activité.					
J'ai joué un rôle qui est important pour moi dans l'activité.					
J'ai aimé cette activité sportive.					
Je me suis fait des amis lors de cette activité.					
J'ai revu un ou des coéquipiers à d'autres endroits.					
Après cette activité...					
Je me sens plus à l'aise de parler avec des personnes présentant une déficience intellectuelle.					
Je me sens plus à l'aise de parler avec des personnes ne présentant pas de déficience intellectuelle.					
J'ai amélioré mes habiletés dans l'activité physique ou le sport pratiqué.					
Je fais plus d'exercice chaque semaine.					
J'ai plus d'amis présentant une déficience intellectuelle.					
J'ai plus d'amis ne présentant pas de déficience intellectuelle.					

Je participerais à nouveau à cette activité. Oui Non Je recommanderais cette activité à un ami. Oui Non

Quand je repense à l'activité :

Ce que j'ai le plus aimé	Ce que j'ai moins aimé	Mes idées pour la prochaine fois



Conclusion

L'objectif de ce guide est de promouvoir l'utilisation des activités physiques et sportives à leur plein potentiel pour favoriser l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle. Vous avez pu y découvrir 7 stratégies d'inclusion par le sport issues d'un projet de recherche.

Nous vous invitons à réfléchir aux façons dont vous pouvez utiliser ces stratégies dans votre contexte :

- Voulez-vous développer une initiative unifiée dans votre communauté?
- Voulez-vous agir comme personne-ressource pour les entraîneurs accueillant un sportif présentant une déficience intellectuelle?
- Voulez-vous offrir du soutien à un sportif présentant une déficience intellectuelle comme coéquipier ou accompagnateur?
- Voulez-vous militer pour un meilleur soutien à l'inclusion sportive?

Nous espérons que ce guide vous sera utile pour contribuer à optimiser l'effet des activités physiques et sportives sur l'inclusion sociale. N'hésitez surtout pas à partager ce guide, à combiner des stratégies et à être créatif pour développer des projets adaptés à votre contexte et ainsi contribuer au développement de communautés plus inclusives!

BON ENTRAÎNEMENT!



Références

- Adaptavie. (2019). *Santé/mieux-être des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles*. <http://www.adaptavie.org/>
- Association canadienne des entraîneurs (ACE). (2019). *Entraîner des athlètes ayant un handicap*. <https://coach.ca/fr/entraîner-des-athletes-ayant-un-handicap-0>
- Association pour l'intégration sociale de la région de Québec. (2019). *Semaine québécoise de la déficience intellectuelle*. <https://aisq.org/sqdi/>
- Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale. (2018). *Le programme d'accompagnement*. <http://www.arlph03.com/le-programme-daccompagnement/>
- Burns, J., et Johnston, M. (2020, en préparation). *Good practice guide for coaching athletes with intellectual disabilities*. Canterbury Christ Church University.
- Carbonneau, H., Cantin, R., et St-Onge, M. (2015). Pour une expérience de loisir inclusive. *Bulletin, Observatoire québécois du loisir*, 12(11), 1-4. <http://bel.uqtr.ca/id/eprint/2934/>
- Coiteux, É., Grandisson, M., et Milot, É. (2018). Le soccer unifié : récit d'une expérience sportive inclusive. *L'Équité*. 29(3), 7-8. <https://aisq.org/publications/>
- Coiteux, É., Milot, É., Grandisson, M., et Bédard, C. (2018). Une expérience de yoga inclusif à Québec. *L'Équité*. 29(4), 10-11. <https://aisq.org/publications/>
- Grandisson, M., Marcotte, J., Milot, É., Allaire, A.-S., et Lamontagne, M.-E. (2019). Perspectives on strategies to foster inclusion through sports: Advantages, disadvantages, and considerations for implementation. *Inclusion*. 7(2), 140-153. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-7.2.140>
- Grandisson, M., Marcotte, J., Niquette, B., et Milot, É. (2019). Strategies to foster inclusion through sports: A scoping review. *Inclusion*. 7(4), 220-233. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-7.4.220>
- Grandisson, M., Chrétiens-Vincent, M., Ouellet, B., Marcotte, J., Lamontagne, M.-E., Milot, É. (2021). A survey on inclusion through sports. *Inclusion*, 9(2) : 104-117. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-9.2.104>
- ICI Québec. (2019, 21 janvier). *Bruno Savard : ambassadeur du Défi intégration sociale Radio-Canada!* Publication Facebook. <https://www.facebook.com/iquebec/videos/2275080439394623/>
- McConkey, R., Pochstein, F., Carlin, L., et Menke, S. (2019). Promoting the social inclusion of players with intellectual disabilities: An assessment tool for sport coaches. *Sport in Society*, 1-10.

Références

- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2019). *Programme d'assistance financière aux instances régionales responsables du loisir des personnes handicapées (PAFLPH)*.
<http://www.education.gouv.qc.ca/municipalites/aide-financiere/programme-dassistance-financiere-aux-instances-regionales-responsables-du-loisir-des-personnes-handicapees-paflph/>
- Olympiques spéciaux Canada. (2017). *L'Association canadienne des entraîneurs lance le module en ligne du PNCE Entraîner des athlètes ayant un handicap*.
<https://www.specialolympics.ca/fr/nouvelles/lassociation-canadienne-des-entraîneurs-lance-le-module-en-ligne-du-pnce-entraîner-des>
- Olympiques spéciaux Canada et Association canadienne des entraîneurs. (2018). *Sport de compétition : Guide de référence*. Programme national de certification des entraîneurs.
- Olympiques spéciaux Québec. (2019). *Formation d'entraîneur*.
<http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/fr/formation-dentraîneur.sn>
- Pentathlon des neiges. (2019). Défi intégration sociale Radio-Canada.
<http://www.pentathlondesneiges.com/fr/competitions/defi-integration-sociale>
- Radio-Canada. (2019, 3 novembre). Un membre des Patriotes de l'UQTR réalise un rêve. *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1374212/un-membre-des-patriotes-de-luqtr-realise-un-reve>
- Radio-Canada. (2019, 23 mars). Un premier Motion Ball à Sherbrooke. *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1160170/motion-ball-sherbrooke-bishop-deficiance-intellectuelle>
- TVMTelevision. (2019). *McGill motionball's marathon of sport 2019*.
<https://www.youtube.com/watch?v=Wxw7YVPo5G4&feature=youtu.be>
- Southby, K. (2013). Social inclusion through football fandom: Opportunities for learning-disabled people. *Sport in Society*, 16(10), 1386-1403.
- Special Olympics Play Unified. (2019). *About*. <http://www.playunified.org/about>
- Special Olympics. (2019). *Special Olympics Unified Sports: Player Survey*.
- Ville de Lévis. (2018). *Service d'accompagnement pour les enfants handicapés ou ayant des besoins d'encadrement particuliers*. Programme Camps de jour de la Ville de Lévis - Pour une intégration réussie!

Annexe 1

Pour en savoir plus sur Olympiques spéciaux

La mission d'Olympiques spéciaux est d'enrichir la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle par le sport et les saines habitudes de vie. Cet **organisme à but non lucratif** rend la pratique du sport **plus accessible** pour les personnes présentant une déficience intellectuelle. Des activités de niveaux **récréatif** et **compétitif** sont offertes par l'organisme, et ce, dans différentes disciplines telles que l'athlétisme, le soccer, la course à pied, le ski de fond, le patinage de vitesse, etc. Près de 47 500 Canadiens sont inscrits aux activités offertes par Olympiques spéciaux. Celles-ci sont offertes en contexte spécialisé et en contexte unifié.

L'organisme vise également à **sensibiliser** la population et à **accroître son appui** à l'égard des personnes présentant une déficience intellectuelle. Cela se fait par l'organisation de différents événements d'envergure et par l'implication de membres de la collectivité en tant que bénévoles au sein de l'organisme.

Pour obtenir plus d'informations sur l'organisme ou pour vous y impliquer, consultez le site Internet d'[Olympiques spéciaux Canada](#) ou celui d'[Olympiques spéciaux Québec](#).



**Olympiques
spéciaux**
Québec



Annexe 2

Informations sur le projet de recherche

Le projet de recherche a été réalisé grâce au soutien financier d'Olympiques spéciaux Canada, du Fonds de recherche du Québec – Société et culture, du Fonds de recherche Inclusion sociale et du CIRRIIS.

Recension des écrits



Grandisson, Marcotte,
Niquette et Milot (2019)

La recension des écrits a permis à l'équipe de recherche d'identifier et de documenter les stratégies utilisant l'activité physique et sportive pour favoriser l'inclusion sociale des personnes présentant une déficience intellectuelle.

Les stratégies identifiées ont ensuite été **validées auprès d'experts** (1 athlète présentant une déficience intellectuelle, 1 parent et 2 représentants des milieux sportifs spécialisés et réguliers).

Ce processus a permis d'identifier les **7 stratégies d'inclusion** par le sport présentées dans ce guide.

Groupes de discussion



Grandisson, Marcotte, Milot,
Allaire et Lamontagne (2019)

Les groupes de discussion réalisés ont permis de **documenter les points de vue** de 28 **acteurs impliqués** dans les activités physiques et sportives en contextes spécialisés et réguliers à l'égard des 7 stratégies d'inclusion par le sport identifiées précédemment.

De façon plus spécifique, les **avantages**, les **désavantages** et les **recommandations** pour la mise en place de chacune des stratégies ont été documentés.

En plus des résultats déjà présentés dans ce guide, les groupes de discussion ont permis de constater que les **activités de sensibilisation** et la **formation aux entraîneurs** sont des stratégies qui apparaissent particulièrement **pertinentes et nécessaires** selon les participants, bien qu'elles soient perçues comme étant largement insuffisantes en elles seules.

Sondage en ligne



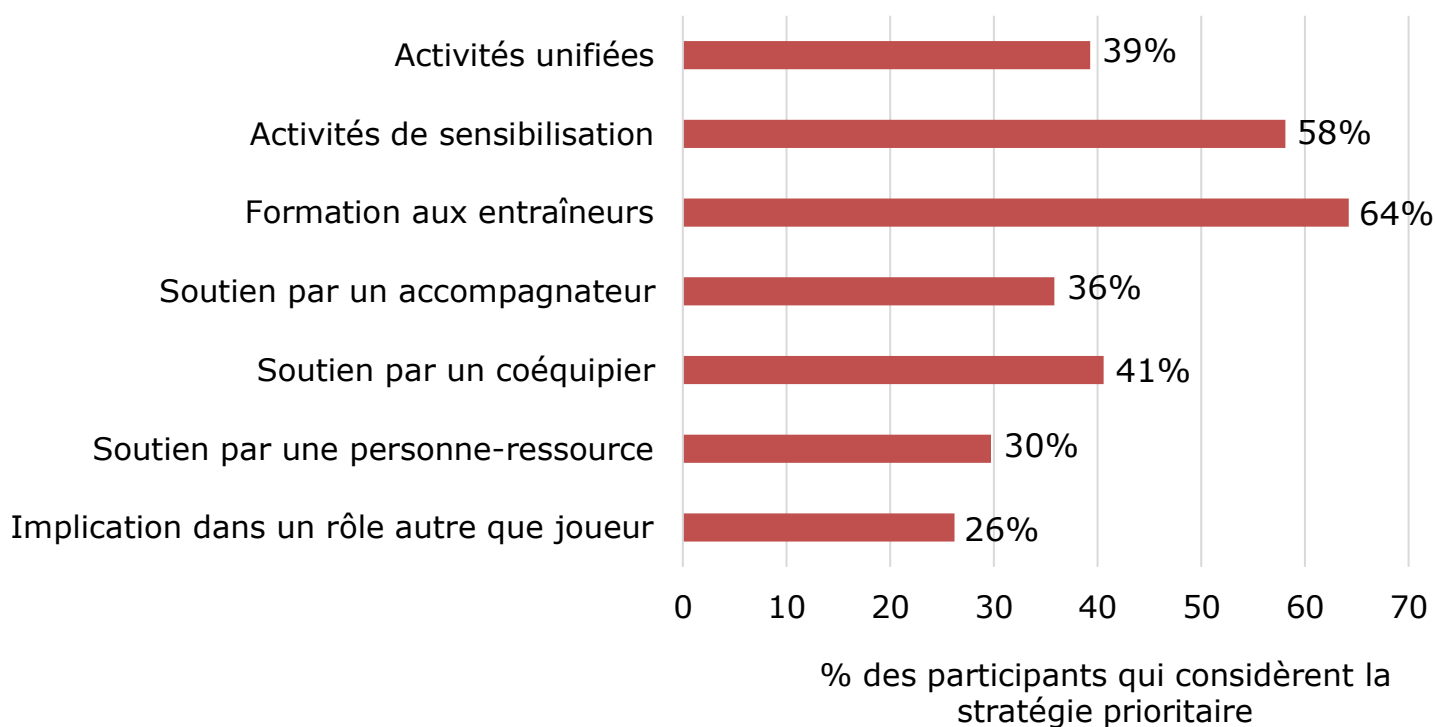
Grandisson, Chrétien-Vincent, Ouellet, Marcotte, Lamontagne et Milot (2021)

Un sondage en ligne a par la suite été réalisé afin d'obtenir **l'opinion de la population sportive québécoise** (sportifs, entraîneurs, parents de sportifs, bénévoles, coordonnateurs, arbitres et marqueurs provenant de contextes sportifs réguliers et spécialisés) **à l'égard des 7 stratégies** identifiées précédemment.

Les participants ont d'abord été questionnés sur leur ouverture à chacune des stratégies d'inclusion par le sport. Ce sont 70 à 90 % des participants qui se sont dits **favorables à la mise en place des différentes stratégies**, ce qui témoigne globalement d'une **bonne ouverture** de la population sportive québécoise à l'égard de l'ensemble des stratégies d'inclusion par le sport.

Puis, les participants ayant indiqué être favorables ou peut-être favorables aux stratégies ont été questionnés quant à leur **intérêt à s'impliquer** dans chacune des stratégies. Ce sont 48 à 72 % des répondants qui se sont montrés intéressés à s'impliquer dans la mise en place des différentes stratégies.

Finalement, tous les participants ont eu à identifier **3 stratégies qu'ils considéraient prioritaires** à mettre en place au Québec. Voici les choix des participants :



Annexe 3

Capsules pour les entraîneurs



Capsule 1

Comment créer un climat favorable à l'inclusion?



1. Apprendre à connaître le sportif

- ✓ Capacités, forces et défis
- ✓ Objectifs, intérêts et expériences
- ✓ Condition physique et médicale



2. Sensibiliser les pairs

- ✓ De manière générale ou spécifique
- ✓ Tout le monde a ses forces et ses défis



3. Offrir un juste défi

- ✓ Temps
- ✓ Répétitions
- ✓ Espace
- ✓ Équipement utilisé
- ✓ Soutien



4. Valoriser la participation et les efforts

- ✓ Encourager la participation
- ✓ Souligner les efforts



5. Créer des occasions de travailler ensemble

- ✓ Activités ayant un but commun



6. Encourager l'entraide

- ✓ Lancer un défi
- ✓ Mettre en place du soutien par les pairs



<https://youtu.be/sXcmo9YHzuI>

Capsule 2

Comment rendre vos consignes plus efficaces?



1. Limiter les distractions



2. Attirer l'attention du sportif



3. Parler lentement



4. Privilégier des mots simples et des phrases courtes



5. Présenter une étape à la fois

- ✓ Séquencer
- ✓ Prendre des pauses



6. Ajouter des soutiens visuels

- ✓ Gestes et matériel
- ✓ Images et vidéos



7. Faire des démonstrations



8. Valider la compréhension

- ✓ Questionner
- ✓ Laisser un temps de réponse



9. Répéter



<https://youtu.be/CD2bS6Q-6m0>