



CERTIFICATION DES CLUBS DEVENEZ PRÊTS POUR LE PARA

Le karaté pour tous !

GUIDE DE RÉFÉRENCE

Version 1 publiée le 01/12/2024

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Travailler avec des personnes ayant un handicap	5
Handicaps intellectuels	6
Handicaps physiques	8
L'enseignement de karaté	9
Classification des handicaps	12
Entraîner des athlètes ayant un handicap	20
Communication	22
Parcours de performance en para-karaté	25
Préparation à la compétition	26
Annexe I : Évaluation initiale de l'élève	28
Annexe II : Liste de contrôle de l'athlète	29
Annexe III : Liste de contrôle de l'entraîneur	30

INTRODUCTION

Quand on pense à un(e) participant(e) de karaté (karateka), la plupart des gens évoquent l'image d'une personne dotée d'une force et d'une agilité remarquables, ainsi que de grandes capacités de performance dans les cascades aériennes. Cependant, ce ne sont pas tous les élèves, pour diverses raisons, qui sont capables de répondre à ces normes ou notions préconçues d'habiletés athlétiques et de performance.

Les capacités individuelles, les forces et les faiblesses des participants valides peuvent varier considérablement. Prenons maintenant le cas d'une personne ayant un handicap. Cette personne ne correspond pas nécessairement à l'image stéréotypée du karatéka. Les personnes ayant un handicap ont les mêmes besoins, les mêmes ambitions et les mêmes objectifs que n'importe quel autre athlète. Ce qui diffère dans leur contexte, ce sont les moyens par lesquels ces personnes apprennent, s'entraînent et se développent en tant que karatékas. L'entraînement est un élément clé.



De nombreux entraîneurs croient qu'ils ont besoin de compétences ou d'une formation spécialisées pour travailler avec des personnes ayant un handicap. Or, il s'agit simplement d'une perception erronée. Entraîner un(e) athlète ayant un handicap n'est pas différent de travailler avec un(e) athlète valide.

L'entraîneur(e) a la responsabilité de connaître son athlète : son caractère, ses capacités et ses limites. L'entraîneur(e) doit avant tout se concentrer sur les capacités de l'athlète et fixer en permanence des objectifs d'amélioration. La plupart des entraîneurs possèdent généralement les compétences et les connaissances nécessaires pour optimiser leurs athlètes. Ce manuel est conçu pour aider l'entraîneur(e) qui travaillera avec des athlètes ayant un handicap, en particulier dans le domaine du karaté. Il devrait être consulté et utilisé par ceux qui souhaitent apprendre les aspects spécifiques considérés comme propres à l'entraînement des personnes ayant un handicap. De plus, ce manuel est conçu pour aider les entraîneurs à augmenter leur niveau de confort quand ils travaillent avec ces personnes.

LE KARATÉ POUR TOUS

La ressource « Devenez prêts pour le para » est conçue pour aider les clubs de karaté à favoriser un environnement plus inclusif.

Karaté Canada croit en un modèle d'inclusion et d'intégration au sein des clubs de karaté locaux au fur et à mesure que les participants progressent dans le modèle de développement à long terme. L'intégration est le processus qui consiste à combiner ou à réunir deux choses pour créer un tout.

L'intégration dans le karaté permet aux para-athlètes de s'intégrer dans des clubs et des programmes de karaté déjà établis.

Le Karaté pour toutes les capacités : « Devenez prêts pour le para » doit être considéré comme une base de référence - un point de départ et un guide pour rendre le karaté intégré et inclusif.

Cette ressource est conçue principalement pour les entraîneurs, les clubs de karaté et les administrateurs de programmes qui soutiennent le parakaraté au Canada; cependant, des informations utiles sont incluses pour toute personne qui soutient ou s'engage dans les programmes de parakaraté. Cette ressource a pour but d'aider les organisations et les programmes à devenir plus inclusifs et de développer une meilleure compréhension du sport du parakaraté et de la manière de soutenir au mieux les athlètes ayant un handicap.

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) identifie quatre raisons pour lesquelles tout le monde participe à un sport :

- **Réalisation** - volonté de s'améliorer et de rechercher l'excellence
- **Affiliation** - désir d'entretenir des relations positives
- **Autodirection** - désir de contrôle
- **Sensation** - les cinq sens qui entourent le sport

Le Projet canadien pour la participation des personnes ayant un handicap (PCPP) a identifié six éléments constitutifs d'une expérience sportive positive pour les personnes ayant un handicap : **appartenance, autonomie, maîtrise, défi, engagement et sens.**

TRAVAILLER AVEC DES PERSONNES AYANT UN HANDICAP

Les personnes ayant un handicap, pour la plupart, ne veulent pas de sympathie. Elles veulent être traitées sur un pied d'égalité. Cependant, il arrive que certaines adaptations ou modifications pratiques soient nécessaires pour que cette personne soit traitée sur un pied d'égalité avec un(e) athlète valide. La clé du succès consiste à rendre l'environnement de l'élève aussi équitable (et stimulant) que possible (c'est-à-dire, dans la mesure de ses capacités, faire faire aux participants les mêmes exercices ou techniques que les élèves valides).

Le karaté moderne est accessible aux personnes de toutes capacités physiques et mentales. Quand on enseigne le karaté, l'objectif est que l'élève réussisse. La majorité des élèves apprennent en regardant et en pratiquant. Cependant, tous les élèves n'apprennent pas de la même manière. C'est à l'entraîneur(e) de connaître l'élève suffisamment bien pour faire les adaptations ou les modifications correctes afin que l'élève réussisse.

La communication est la première étape. L'entraîneur(e) doit d'abord rencontrer l'élève et/ou ses parents. Il (ou elle) pourra ainsi mieux comprendre les besoins, les capacités et les objectifs de l'élève. De plus, cela l'aidera à mieux comprendre les adaptations ou modifications nécessaires pour l'élève. Parallèlement, l'élève sera en mesure de développer un niveau de confort et de confiance plus élevé pour commencer le karaté. Selon les circonstances, l'entraîneur(e) peut aussi parler aux autres élèves afin de les sensibiliser aux besoins de l'élève ayant un handicap et de prévenir ainsi tout traitement indésirable de la part de ses camarades à l'égard de l'élève ayant un handicap. Pour des informations plus spécifiques concernant le processus de communication, veuillez vous référer à la section *Communication*, page 20.

Il existe deux catégories générales de personnes ayant un handicap : Le handicap intellectuel et le handicap physique.

HANDICAPS INTELLECTUELS

Aux fins du présent document, le terme « déficience intellectuelle » englobe de nombreux troubles/syndromes différents, y compris, mais sans s'y limiter, les troubles de l'apprentissage, de l'attention/hyperactivité, le syndrome de Down et l'autisme. Des stratégies d'enseignement similaires sont utilisées, quelle que soit la déficience intellectuelle présente.

Quand on enseigne à des personnes présentant une déficience intellectuelle, chaque tâche d'apprentissage doit être introduite étape par étape. Cela évite de submerger l'élève. Une fois que l'élève a maîtrisé une étape, l'étape suivante doit être introduite. Il s'agit d'une approche d'apprentissage progressive, par étapes.

La plupart des gens sont des apprenants kinesthésiques. Cela signifie qu'ils apprennent mieux en effectuant une tâche « pratique ». Cela contraste avec la pensée abstraite. Une approche pratique est particulièrement utile pour les élèves présentant une déficience intellectuelle. Ils apprennent mieux quand l'information est concrète, en contexte et directement observée.

Les deux caractéristiques communes, à des degrés divers, à toutes les personnes présentant une déficience intellectuelle sont les limitations du fonctionnement intellectuel et le comportement adaptatif. Les limitations du fonctionnement intellectuel peuvent inclure des difficultés de mémorisation et d'enchaînement des tâches. Les élèves dont le fonctionnement intellectuel est limité peuvent faire preuve d'un manque d'initiative, d'une motivation douteuse et d'un sentiment d'impuissance. Les problèmes courants liés à l'adaptation du comportement de ces élèves peuvent inclure des difficultés de conceptualisation, de socialisation et de compétences pratiques. Les personnes souffrant de déficiences intellectuelles peuvent aussi présenter des déficits en matière d'autodirection, de choix, de résolution de problèmes et de fixation d'objectifs.

Les élèves atteints d'une déficience intellectuelle légère peuvent présenter des retards dans leurs aptitudes cognitives, sociales et comportementales. Avec stratégies et les soutiens appropriés, ces mêmes personnes peuvent très bien fonctionner dans le dojo.

En revanche, un(e) élève souffrant d'un déficit intellectuel important ne sera pas en mesure d'obtenir les mêmes résultats que ses camarades en termes de performances cognitives et physiques dans le dojo. En fait, en l'absence de stratégies d'adaptation et de soutien correctement mises en œuvre dans les programmes d'entraînement et de pratique, il est à la fois prévu et compris que l'élève prendra du retard au fur et à mesure qu'il ou elle grandira et que ses pairs progresseront dans leurs capacités, ce qui nuira davantage à ses progrès et à sa santé psychologique dans le sport. Il est de la responsabilité de l'entraîneur(e) de mettre en œuvre les bonnes stratégies afin d'assurer le succès de l'élève.

Les élèves présentant des déficiences intellectuelles peuvent réussir dans le dojo, une fois que leurs besoins sont identifiés et satisfaits par des adaptations de soutien. Le programme et l'enseignement doivent aussi être soigneusement adaptés ou modifiés pour aider ces élèves à atteindre leur potentiel. Bien que ces élèves aient des limites, celles-ci coexistent avec d'autres points forts de la personne. Ces points forts doivent être encouragés pour favoriser la réussite. L'indépendance et l'autonomie devraient toujours être les objectifs principaux de toutes les stratégies pédagogiques employées avec les élèves présentant des déficiences intellectuelles.

Stratégies utiles Les stratégies utilisées dans l'enseignement aux élèves présentant des déficiences intellectuelles comprennent, sans s'y limiter, les techniques suivantes :

- Enseigner un concept ou une technique à la fois et enseigner une étape à la fois pour favoriser l'intégration des étapes, la mémorisation et l'application séquentielle des étapes de manière progressive
- Faciliter l'enseignement aux élèves en petits groupes/individuellement, si possible;
- Fournir de multiples occasions de mettre en pratique les compétences dans un certain nombre de contextes différents afin de promouvoir le transfert de l'application des compétences;
- Utiliser le renforcement positif ainsi que l'incitation physique et verbale pour guider les réponses correctes et obtenir des réponses positives continues;
- Faire face à la personne dans le cadre d'une discussion;
- Donner des instructions claires et simples, en contexte, prêter attention à la prononciation et être claire; Poser des questions fermées (réponse oui/non);
- Traiter les adultes comme tels;
- S'adresser à la personne et non à son assistant(e).

Pour plus d'informations sur les déficiences intellectuelles spécifiques, veuillez vous référer à la section sur la Classification des handicaps, page 11.

HANDICAPS PHYSIQUES

Il existe de nombreux types de handicaps physiques, notamment :

- les handicaps liés à la mobilité
- les handicaps médicaux (infirmité motrice cérébrale, sclérose en plaques, accident vasculaire cérébral, etc.)
- les handicaps résultant de lésions cérébrales

Parfois, les handicaps physiques sont évidents; cependant, il n'est pas toujours possible d'identifier ouvertement une personne souffrant d'un handicap physique ou d'un handicap lié à des raisons médicales (par exemple, l'arthrite).

Considérations : Certains handicaps physiques nécessitent l'utilisation d'un appareil d'assistance (fauteuil roulant ou déambulateur). Les handicaps physiques peuvent affecter la capacité d'une personne à se tenir debout, à marcher, à s'asseoir ou à se déplacer. Certains handicaps physiques sont épisodiques; ils peuvent s'intensifier, puis passer par des périodes de rémission (par exemple, la sclérose en plaques). Certaines personnes ayant un handicap peuvent être accompagnées d'une personne de confiance.

Stratégies utiles : Les stratégies utilisées pour enseigner aux élèves souffrant d'un handicap physique comprennent, sans s'y limiter, les techniques suivantes :

- Pour les athlètes ayant des problèmes de mobilité, indiquez-leur les itinéraires et les installations accessibles;
- Planifiez votre programme de manière à inclure l'élève ayant un handicap physique;
- Encouragez les élèves à vous faire part de tout problème d'accessibilité;
- Organisez une rencontre avec l'élève pour discuter de ses besoins spécifiques;
- Identifiez et exprimez le contenu du cours et reconnaissez les limites de l'élève;
- Permettez à l'élève de se positionner dans le dojo à l'endroit qui lui semble le plus adapté à ses besoins physiques;
- Organisez une zone où il ou elle peut placer son appareil d'assistance;
- Tenez compte des limites et des capacités de l'élève;
- Demandez la permission aux élèves avant de toucher leur appareil d'assistance (fauteuil roulant, béquille, déambulateur, etc.) et laissez-la fixer ses propres limites, ne présumez de rien;
- N'attirez pas inutilement l'attention sur leurs besoins. Soyez inclusif.

Pour plus d'informations sur les handicaps physiques spécifiques, veuillez vous référer à la section Classifications des handicaps, page 11.

ENSEIGNEMENT DU KARATÉ

Le karaté est basé sur des principes logiques très spécifiques. Quand vous comprenez ces principes, vous êtes mieux équipé(e) pour enseigner cet art à d'autres personnes, quels que soient les capacités ou le handicap de l'élève. En principe, l'enseignement aux personnes ayant un handicap n'est pas différent de l'enseignement à toute autre personne. La mise en œuvre de techniques ou de stratégies d'adaptation est importante.



Ces dernières années, il est devenu socialement acceptable pour les personnes ayant un handicap de s'entraîner physiquement afin de promouvoir une santé physique, psychologique et mentale optimale. Cependant, malgré cette acceptation sociale accrue, des stigmates et des stéréotypes subsistent, en particulier quand il s'agit de personnes dont le contrôle neurologique ou musculaire est compromis. La volonté d'apprendre est l'outil le plus important dont vous puissiez disposer en tant qu'entraîneur(e) d'une personne ayant un handicap.

L'entraîneur(e) peut être réticent(e) à l'idée d'enseigner à une personne ayant un handicap. Même une fois acceptés, ces élèves peuvent éprouver des difficultés à s'intégrer dans groupe et à être considérés comme des égaux. Il incombe à l'entraîneur(e) de s'adapter à l'élève et d'identifier les meilleures stratégies pour compléter les capacités et les limites de l'élève afin qu'il (ou elle) soit intégré(e) et accepté(e) parmi les autres élèves valides. Ce changement de culture est un processus qui inclut la collaboration mutuelle des élèves et de l'instructeur(trice)/entraîneur(e).

L'accompagnateur(trice) peut utiliser un journal écrit pour suivre les progrès de l'élève. Cela peut commencer dès la première rencontre entre l'accompagnateur(trice) et l'élève. Un rapport d'évaluation initiale de l'élève peut être rempli (voir annexe I).

MODÈLES D'INCLUSION ET D'INTÉGRATION

Il existe peu de différences dans l'approche générale du soutien aux athlètes ayant un handicap par rapport aux athlètes valides.

Les athlètes ayant un handicap veulent avoir accès aux mêmes possibilités que leurs homologues sans handicaps, mettant l'accent sur leurs capacités. Cela dit, prendre le temps d'en savoir plus sur chaque athlète individuellement, tout en tenant compte de ses besoins particuliers, vous aidera à l'aider de façon sécuritaire, inclusive et efficace. Bien que chaque athlète soit différent(e), il y a quelques considérations générales à prendre en compte pour les différents types de déficiences.

Intégré (ouvert) : L'entraînement et la programmation se déroulent dans un dojo sans modification ni entraînement spécifique au para.

Inclus (adapté ou modifié) : L'entraînement et la programmation se déroulent dans un dojo avec des modifications et un entraînement spécifiques à vos besoins.

Parallèle : L'entraînement et la programmation se déroulent parallèlement au dojo (même heure et même lieu), mais avec des modifications et un para-entraîneur dédié.

Séparé : L'entraînement a lieu et est soutenu par le dojo, mais il est axé sur le para et se déroule à un moment et dans un lieu différents.

Il y a deux aspects de l'enseignement qui peuvent être appliqués dans le dojo quand on travaille avec des personnes ayant un handicap : Les programmes **adaptés** ou **modifiés**.



Programme ADAPTÉ

L'élève apprend les mêmes techniques, mais des adaptations sont prévues pour qu'il ou elle puisse participer au programme normal.

Adaptations possibles : Il ne s'agit que de suggestions. *Il est recommandé que l'entraîneur(e) rencontre l'élève pour mettre en œuvre les adaptations correctes.*

- Permettre un coup de pied plus bas;
- Changer la cible d'un coup de poing;
- La précision d'un bloc peut être modifiée;
- Accorder plus de temps pour terminer un kata..

Programme MODIFIÉ

Les capacités de l'élève l'empêchent d'utiliser les techniques habituelles. Par conséquent, les changements doivent être spécifiquement sélectionnés pour répondre aux besoins spécifiques de l'élève afin de réussir.

Modifications possibles : Il ne s'agit que de suggestions. *Il est recommandé que l'entraîneur(e) rencontre l'élève pour mettre en œuvre les adaptations correctes.*

- Remplacer un coup de pied par un coup de poing (ou vice-versa);
- Permettre une position différente;
- L'omission ou la modification complète d'une technique;
- Permettre d'effectuer une technique sur le côté gauche plutôt que sur le côté droit (ou vice versa).

Successfully **Adapting** or **Modifying** techniques to the individual is a major factor in the student's success. The coach should work with the student to develop adaptations or modification appropriate to them.

L'adaptation ou la modification des techniques à la personne est un facteur majeur de la réussite de l'élève. L'entraîneur(e) doit travailler avec l'élève pour développer des adaptations ou des modifications qui conviennent.

Pour des stratégies plus spécifiques sur l'enseignement du karaté aux personnes ayant un handicap, veuillez vous référer à la section Classifications des handicaps.

CLASSIFICATION DES HANDICAPS

Remarque : Les classifications des handicaps ci-dessous sont classées par niveau de reconnaissance :

1. Classifications officielles de la WKF
2. Les classifications reconnues par Karaté Canada
3. Autres types de handicaps qui peuvent être intéressés par le karaté

La première catégorie comprend les classifications qui font partie d'un événement officiel de la WKF. La deuxième catégorie est celle des classifications supplémentaires qui peuvent être incluses dans un événement de Karaté Canada. Enfin, il peut y avoir d'autres personnes ayant un handicap qui ne correspondent pas aux classifications susmentionnées. Ces élèves devraient tout de même être accueillis dans le dojo.

Les classifications ne doivent être utilisées qu'à titre de référence générale. Cette liste n'est pas exhaustive. Pour de plus amples renseignements sur la façon de travailler avec des personnes ayant un handicap, veuillez consulter un membre du comité Para de Karaté Canada.



CLASSIFICATION RECONNUE PAR LA WKF

AVEUGLES ET MALVOYANTS (WKF K10)

Niveaux de classification :

1. Cécité totale
2. Déficience visuelle grave

Application du karaté :

- L'enseignement doit être pratique. Il donne à l'élève un point de référence.
- Démontrez physiquement les techniques (blocages, positions, coups de poing, coups de pied, techniques de saisie, etc.



UTILISATEUR DE FAUTEUIL ROULANT (WKF K30)

Niveaux de classification:

1. La partie supérieure du corps est affectée
2. La partie supérieure du corps n'est pas affectée

Remarque : Le contrôle du tronc peut varier.

Application du karaté :

- Assurez-vous que toutes les parties du dojo sont bien accessibles.
- Concentrez-vous sur les techniques du haut du corps.
- Si l'élève en est capable, travaillez les techniques de piétinement avec les roues avant du fauteuil roulant.

CLASSIFICATION RECONNUE PAR LA WKF

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (WKF K21, K22).

Difficultés cognitives :

1. Apprentissage
2. Mémoire
3. Parler
4. Résolution de problèmes

Difficultés de comportement :

1. Agression
2. Expression des émotions
3. Communiquer ou socialiser
4. Faire connaître ses besoins aux autres

Remarque : le degré de difficulté varie en fonction du caractère unique de chaque personne présentant une déficience intellectuelle.

Application du karaté :

- Utiliser des instructions visuelles et verbales de base afin de développer les capacités de traitement cognitif.
- Contrôler fréquemment les progrès réalisés.
- Donner un retour d'information immédiat.
- Les instructions doivent être concises et brèves.
- En fonction des capacités de l'élève, des adaptations et/ou des modifications doivent être apportées.



CLASSIFICATION RECONNUE PAR LA WKF

SYNDROME DE DOWN

Le syndrome de Down survient quand une personne possède une copie supplémentaire totale ou partielle du chromosome 21.

Caractéristiques physiques :

1. Faible tonus musculaire
2. Petite taille
3. Inclinaison des yeux vers le haut
4. Un seul pli profond sur la paume

Remarque : Le degré des traits physiques varie, car chaque personne atteinte du syndrome de Down est unique.

Application du karaté :

- Utiliser des instructions visuelles et verbales de base afin de développer les capacités de traitement cognitif.
- Contrôler fréquemment les progrès réalisés.
- Donner un retour d'information immédiat.
- Les instructions doivent être concises et brèves.
- En fonction des capacités de l'élève, des adaptations et/ou des modifications doivent être apportées.
- Développer le programme pour améliorer la globale, la coordination et l'équilibre.



CLASSIFICATION RECONNUE PAR LA WKF

ATHLÈTES AUTISTES (K23).

Les principaux symptômes de l'autisme comprennent des problèmes de communication et d'interaction sociale, ainsi que des intérêts et des activités répétitifs.

Chaque élève atteint d'un trouble du spectre autistique est unique et possède des capacités différentes. Les symptômes peuvent aller de très légers à très graves.

Léger : L'élève est plus susceptible de souffrir de troubles de la personnalité et/ou de rencontrer des difficultés avec les interactions sociales.

Sévère : L'élève peut présenter un handicap cognitif, des difficultés sensorielles et/ou un comportement d'autostimulation.

Application du karaté :

- Rester dans le champ visuel de l'élève.
- Maintenir une routine.
- Démontrez et demandez à l'élève de reproduire vos mouvements.
- Transitions douces et rapides.
- Prévenir tout changement.
- Ne pas tenir compte des comportements de stimulation.
- Respecter les sensibilités sensorielles.
- Dans la mesure du possible, responsabiliser l'élève.

CLASSIFICATION RECONNUE PAR LA WKF

STATIONNAIRE (HANDICAP MOTEUR EN POSITION DEBOUT - K40)

INFIRMITÉ MOTRICE CÉRÉBRALE

Sévérité

Léger : L'élève peut se déplacer sans aide. Ses activités quotidiennes ne sont pas limitées.

Modéré : L'élève aura besoin d'appareils orthopédiques, de médicaments et de technologies d'adaptation pour accomplir ses activités quotidiennes.

Grave : L'élève devra utiliser un fauteuil roulant et aura des difficultés importantes à accomplir ses activités quotidiennes.

Les effets de l'infirmité motrice cérébrale peuvent varier :

L'élève peut :

1. Être dépendant d'un fauteuil roulant électrique pour se déplacer.
2. Être dépendant d'appareils d'assistance.
3. Présenter des spasmes musculaires incontrôlés.
4. Difficultés d'équilibre.
5. Avoir des difficultés à coordonner ses mains et ses yeux.
6. Boiter des bras ou des jambes.
7. Avoir des troubles de l'élocution.
8. Avoir un faible contrôle du tronc.
9. Démontrer des mouvements incontrôlés des membres et/ou du visage.

Application du karaté :

- Malgré le handicap physique, parlez à l'élève sur un ton normal. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de déficience intellectuelle.
- Veillez à ce que toutes les parties du dojo soient bien accessibles.
- Développer le programme pour améliorer la motricité globale, la coordination et l'équilibre.
- En fonction de la gravité de l'élève et de la manière dont il (ou elle) est affecté(e), des adaptations et/ou des modifications doivent être apportées. Dans certains cas, aucune adaptation ou modification n'est nécessaire.

AUTRES TYPES DE HANDICAPS

TDA/TDAH

Niveaux de classification

Inattention : L'élève présente des symptômes d'inattention ou de distraction facile, mais n'est pas hyperactif(tive) ou impulsif(sive).

Hyperactif impulsif : L'élève présente des symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité, mais pas d'inattention.

Combiné : L'élève présente des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité.

Application du karaté :

- Maintenir la routine.
- Les instructions doivent être concises et courtes.
- Établir un contact visuel fréquent.
- Faire preuve d'empathie et de maîtrise de soi.
- Ajuster le temps d'instruction en fonction de la durée d'attention.
- Prévoir de répéter les instructions.
- Utiliser des instructions de base afin de développer des compétences attentives.
- Utiliser le contact physique (une main sur l'épaule) pour focaliser l'attention.
- Faciliter les transitions en donnant des indices et des avertissements.
- Dans la mesure du possible, divisez une technique en segments gérables.



AUTRES TYPES DE HANDICAPS

PERSONNE AMPUTÉE

Niveaux de classification

1. Double ou simple jambe au-dessus ou au-dessous du genou
2. Bras double ou simple au-dessus ou au-dessous du coude
3. Membres supérieurs et inférieurs combinés

Application du karaté :

- Il n'existe pas de méthode d'enseignement unique, car chaque personne amputée est différente. En fonction des capacités de l'élève, des adaptations et/ou des modifications doivent être appliquées.

MALENTENDANTS

Niveaux de classification

1. Surdité totale
2. Surdité partielle

Application du karaté :

- Rester dans le champ visuel de l'élève.
- Si l'élève peut lire sur les lèvres, essayez d'éviter de couvrir votre bouche.
- Placez l'enfant malentendant dans une ligne où il ou elle a un bon champ de vision de vous et de toute aide à l'entraînement.
- Démontrer la technique dans la mesure où l'élève peut voir le mouvement. Fournir des instructions écrites.



ENTRAÎNEMENT DES ATHLÈTES AYANT UN HANDICAP

Il arrive souvent qu'un(e) entraîneur(e) éprouve un stress initial quand il ou elle rencontre pour la première fois un(e) athlète ayant un handicap. L'entraîneur(e) peut s'inquiéter de la manière dont il ou elle doit s'adresser à l'athlète ou lui parler de manière appropriée.

Handicaps physiques :

Quand il ou elle travaille avec un(e) athlète aux prises avec un handicap physique, l'entraîneur(e) risque de se concentrer sur le handicap de l'élève. De plus, il ou elle peut aussi être trop préoccupé(e) par le fait que l'athlète puisse se blesser au cours de l'entraînement ou de la pratique. Afin d'aider au mieux son élève, l'entraîneur doit connaître les capacités et les limites de base de l'athlète. L'entraînement doit être orienté vers un objectif.

Handicaps intellectuels :

L'entraîneur(e) peut s'interroger sur le niveau de compréhension de l'athlète et sur sa capacité à intégrer et à appliquer les informations apprises. L'entraîneur(e) peut aussi s'inquiéter d'éventuels problèmes de comportement. Il est important que l'entraîneur(e) soit bien organisé(e) et dispose de plans de cours appropriés. L'entraînement doit être complet et non précipité. Les activités doivent être adaptées à l'âge de développement de l'athlète. La répétition et la patience sont importantes.

Intégration:

Dans certains cas, l'entraîneur(e) peut se demander comment intégrer au mieux l'athlète ayant un handicap avec d'autres athlètes sans handicaps. Il est important de noter qu'il existe des facteurs pratiques et psychosociaux à prendre en compte dans l'entraînement et la pratique intégrés. L'entraîneur(e) peut se montrer involontairement trop protecteur à l'égard de l'athlète ayant un handicap. Il ou elle peut aussi hésiter à inclure l'athlète dans des situations où il pourrait y avoir un contact physique. Enfin, l'entraîneur(e) peut aussi s'inquiéter de la façon dont l'athlète ayant un handicap serait accepté(e) par les autres participants ou les parents.

Stratégies d'entraînement :

- Exposer l'athlète à des séances d'entraînement où se déroulent des scénarios d'entraînement et de compétition. Expliquez-lui ce qu'il ou elle va observer;
- Maintenir un dialogue ouvert avec l'athlète et/ou les parents;
- Signes gestuels (pouce levé, tape dans le dos, high five, etc.);
- Utilisation d'aides visuelles (photos, vidéos, etc.);
- Les mots doivent être orientés vers le commandement. Utiliser des directives courtes dans le contexte;
- Renforcer verbalement l'athlète immédiatement après une action souhaitée;
- Assurez-vous que l'athlète garde un contact visuel avec son entraîneur(e). Si nécessaire, incitez physiquement l'athlète à regarder son entraîneur(e);
- Donner des indications à l'athlète si nécessaire. Poser des questions à l'athlète plutôt que de lui donner systématiquement des instructions : Encourager la pensée indépendante;
- Utilisez la liste de contrôle de l'entraîneur(e) (voir annexe III).

Un entraîneur devrait être :

- Respectueux : parlez à l'athlète comme vous voudriez qu'on vous parle;
- Clair : utilisez des mots que l'athlète est capable de comprendre;
- Concret : utilisez des mots spécifiques et en contexte;
- Concision : utilisez des « mots-clés » descriptifs : N'utilisez pas de longues phrases;
- Cohérent : utilisez les mêmes mots-clés pour les mêmes actions.

Quand un entraîneur(e) est face à un(e) athlète ayant un handicap, la communication est un élément essentiel de sa réussite.



COMMUNICATION

Veillez noter quelques suggestions de stratégies de communication :

1. **Accueillir l'athlète.** Traiter l'athlète en tant qu'athlète avant tout; ne pas se focaliser sur le handicap. Rencontrer l'athlète et ses parents pour connaître ses capacités, ses limites et ses objectifs. Cela permettra à l'entraîneur(e) de surmonter les idées fausses ou les perceptions erronées qu'il ou elle a de l'élève.
2. **En savoir plus sur le handicap.** En tant qu'entraîneur(e) d'un(e) athlète ayant un handicap, il serait utile d'en savoir plus sur le handicap. Cela peut se faire par le biais de recherches et/ou en consultant un(e) professionnel(le).
3. **Établir un rapport.** Passez du temps à observer l'athlète. Permettre à l'athlète d'expliquer ses limites et ses capacités. L'objectif n'est pas d'ignorer le handicap, mais de le dépasser et d'établir une relation entre l'entraîneur(e) et l'athlète.
4. **Établir la confiance.** La confiance repose sur un dialogue ouvert entre l'entraîneur(e) et l'athlète. L'entraîneur(e) doit pouvoir poser des questions difficiles sur le handicap.
5. **Participation des parents ou des tuteurs.** L'entraîneur(e) doit rencontrer le(s) parent(s) ou le tuteur de l'athlète. Il se peut qu'il y ait une certaine gêne à aborder le handicap et les exigences physiques du sport. Les parents ou les tuteurs des athlètes doivent être encouragés à exposer leur enfant au sport et à accepter qu'il prenne des risques physiques.
6. **Fixer des buts et des objectifs.** L'athlète doit avoir des objectifs. Il incombe à l'entraîneur(e) de discuter et d'examiner avec son athlète les moyens d'atteindre ses objectifs. Les objectifs doivent être réalistes, mesurables, atteignables, mais aussi stimulants pour l'athlète.
7. **Assurer l'égalité.** L'entraîneur(e) doit aborder et traiter l'athlète ayant un handicap comme n'importe quel(le) autre athlète. Éviter tout favoritisme ou traitement privilégié.
8. **Élaborer un plan bien structuré.** Une fois que l'entraîneur(e) a pris conscience et compris les capacités de base de l'athlète et ses objectifs ultérieurs, il ou elle doit élaborer un plan pour assurer la progression et la réussite de l'athlète.

LANGAGE ET INTERACTIONS

Ne faites référence à un handicap que si cela est pertinent. Réfléchissez à la nécessité de faire référence à une personne en incluant son handicap comme descripteur.

Dans la mesure du possible, demandez à l'athlète comment il ou elle aimerait être décrit. N'oubliez pas de vous assurer que la confiance et le rapport sont présents avant. Vous pouvez aussi demander à un membre de la famille en qui vous avez confiance ou à une organisation qui travaille avec eux ou qui a plus de connaissances.

Évitez les mots inventés. C'est le cas notamment de « diversabilité » et « handicapable », sauf s'ils utilisés dans des citations directes ou pour faire référence à un mouvement ou à une organisation. En outre, les expressions familières telles que « besoins spéciaux », « présentant un défi », « handicapé », etc. ne sont pas recommandées.

Évitez les comparaisons qui font référence aux personnes sans handicaps comme étant « normales » ou aux sports pour valides comme étant des sports « normaux ». Il convient d'opposer les personnes ayant un handicap aux personnes valides ou aux personnes ayant un handicap.

S'adresser directement à la personne ayant un handicap, et non à son accompagnateur(-trice), à son partenaire d'entraînement ou à son guide, à ses parents ou à son interprète en langage des signes. L'absence de réponse immédiate ne signifie pas que la personne ne peut ou ne veut pas répondre.

Si vous n'êtes pas sûr de la manière dont vous devez interagir avec une personne ayant un handicap, demandez-lui simplement. Ce n'est pas parce qu'une personne a un handicap qu'il faut supposer qu'elle a besoin d'aide. Ne l'aidez pas sans lui demander. Vous pouvez demander si la personne a besoin d'aide, mais ne demandez pas à plusieurs reprises et ne répondez pas en disant « êtes-vous sûr ? ». Respectez son choix. Si la situation est dangereuse, aidez-la comme vous le feriez pour une personne sans handicap.

Quand on présente une personne ayant un handicap, il convient de lui proposer de lui serrer la main. Les personnes dont l'usage des mains est limité ou qui portent un membre artificiel peuvent généralement serrer la main.

LANGAGE ET INTERACTIONS

Vous pouvez errer la main avec la main gauche ou tendre le poing ou le coude.

Quand vous rencontrez une personne malvoyante, identifiez-vous toujours, ainsi que les autres personnes qui peuvent être avec vous. Dans le contexte d'une conversation en groupe, n'oubliez pas d'identifier la personne à laquelle vous vous adressez.

Ne soyez pas gêné(e) s'il vous arrive d'utiliser des expressions courantes telles que « on se voit plus tard » ou « j'ai l'impression d'être en train courir » qui semblent se rapporter au handicap de la personne.

L'équipement de mobilité d'une personne, tel qu'un fauteuil roulant, un scooter ou une canne, fait partie de son espace personnel. Ne le touchez pas et ne le déplacez pas sans sa permission, même si quelqu'un le pose ou choisit de le laisser quelque part. S'appuyer sur le fauteuil roulant d'une personne revient à s'appuyer sur son épaule. Ne vous asseyez pas et n'utilisez pas le fauteuil roulant ou l'appareil de mobilité de quelqu'un. Il est essentiel que le (ou la) propriétaire sache toujours où se trouve son équipement.

Écoutez attentivement quand vous parlez avec une personne qui a des difficultés à s'exprimer. Soyez patient et attendez que la personne termine, plutôt que de la corriger ou de parler à sa place. Si nécessaire, posez des questions courtes ou fermées qui appellent des réponses brèves, un signe de tête ou un hochement de tête. Ne faites jamais semblant de comprendre si vous avez des difficultés à le faire. Répétez plutôt ce que vous avez compris et laissez la personne répondre. La réponse vous éclairera et guidera votre compréhension.

Nous vous rappelons qu'il est normal de ne pas comprendre toutes les nuances. Ne prétendez pas que vous comprenez. Le meilleur point de départ est d'établir une relation de confiance avec le (ou la) participant(e) ou l'athlète. Une fois la confiance établie, soyez ouvert et honnête dans vos conversations et demandez la permission d'obtenir plus d'informations en posant des questions.

Ne faites pas de suppositions.

PARCOURS DE PERFORMANCE EN PARAKARATÉ

Le parcours de performance en parakaraté est conçu pour soutenir les entraîneurs et les athlètes à tous les niveaux de développement, de la prise de conscience à la réussite internationale.

SENSIBILISATION

L'athlète apprend que le sport est accessible aux personnes ayant un handicap, il ou elle trouve un club et se renseigne sur les Jeux paralympiques.



PARTICIPATION

L'athlète commence à pratiquer le karaté. Selon sa situation, il peut s'agir d'un club adapté, de sa famille ou d'un club local.



INDÉPENDANCE

Une fois qu'un(e) athlète est un(e) karatéka indépendant(e), il (ou elle) peut être prêt(e) à être intégré(e) dans un tournoi.



INTÉGRATION

Les participants se joignent à d'autres personnes du même niveau de compétence et progressent dans le cadre du programme DLT.



PROSPECT

Les athlètes participent aux entraînements des équipes provinciales et aux tournois de qualification provinciaux. Les athlètes devront obtenir des documents de classification de compétition en fonction de leur handicap.



DE MEMBRE PROVINCIAL À MEMBRE NATIONAL

Les athlètes qui remportent une médaille aux championnats nationaux deviennent membres de la liste de l'équipe nationale, ce qui leur permet d'être sélectionnés pour représenter le Canada pour des compétitions ou des Jeux internationaux



SE PRÉPARER À LA COMPÉTITION

Un(e) bon(ne) entraîneur(e) peut voir, par la progression d'un(e) élève, s'il (ou elle) réussira ou non en compétition. Voici les étapes, à partir du premier contact, du développement d'un(e) athlète de parakaraté.

1. Introduction :

- Rencontrez l'élève et ses parents afin de comprendre les capacités de l'élève;
- Initiation de l'élève au karaté.

2. Apprendre les bases :

- Amenez l'élève à prendre conscience de ses capacités;
- Mettez-le/la au défi d'essayer de dépasser ses capacités;
- Apprenez à l'élève qu'il est bon de se mettre au défi de donner le meilleur de lui/elle-même.

3. Avancement :

- Apprentissage des principes fondamentaux du karaté;
- Promotion de la condition physique;
- Exposez l'élève au kumite et au bunkai. Faire en sorte que l'élève fasse lentement l'expérience du contact;
- Si l'entraîneur(e) voit un potentiel, il (ou elle) peut se concentrer sur certains kata;
- Aidez l'élève à progresser psychologiquement de l'état d'élève à celui d'athlète en parakaraté.

4. Enseigner comment entraîner :

- Travaillez avec l'athlète afin d'optimiser et de maximiser ses performances;
- Apprenez à l'athlète à s'entraîner seul(e) afin qu'il ou elle puisse se perfectionner en dehors du dojo.

5. Préparation à la compétition :

- Demandez à l'élève d'utiliser la liste de contrôle de l'athlète (voir annexe III);
- Regardez des vidéos du kata de l'athlète;
- Apprenez et acceptez la valeur de la victoire et de la défaite;
- Apprenez à vous concentrer sur certains points afin d'améliorer le kata choisi;
- Exposez l'athlète à la compétition;
- Si l'élève a des problèmes de mobilité, vérifiez les itinéraires et les installations accessibles.

6. Fixer des objectifs pour :

- Préparation à l'épreuve, à la fois physique et mentale;
- Exécution du kata;
- Résultat souhaité.

7. Pendant la compétition :

- Restez près de l'athlète;
- Restez positif(tive);
- Restez patient(e), l'athlète peut avoir de nombreuses questions;
- Indépendamment de la performance, donnez des commentaires positifs.

8. Après la compétition :

- Quel que soit le résultat, restez positif(tive);
- Tirez les leçons de l'expérience;
- Apportez les corrections nécessaires;
- Concentrez-vous sur la prochaine compétition.

ANNEXE I : ÉVALUATION INITIALE DES ÉLÈVES

Nom : _____ Âge : _____

Handicap : _____

Parent/tuteur : _____ Numéro de téléphone: _____

Dispositif assisté : OUI NON

Équilibre

- Maîtrise
- Difficulté mineure
- Difficulté remarquable
- Incapable
- Sans objet

Coordination

- Maîtrise
- Difficulté mineure
- Difficulté remarquable
- Incapable
- Sans objet

Force

- Maîtrise
- Difficulté mineure
- Difficulté remarquable
- Incapable
- Sans objet

Endurance

- Maîtrise
- Difficulté mineure
- Difficulté remarquable
- Incapable
- Sans objet

Communication

- Maîtrise
- Difficulté mineure
- Difficulté remarquable
- Incapable
- Sans objet

Attentivité

- Maîtrise
 - Difficulté mineure
 - Difficulté remarquable
 - Incapable
 - Sans objet
-

Notes :

ANNEXE II : LISTE DE CONTRÔLE DE L'ATHLÈTE

Nom : _____

Adresse : _____

Numéro de téléphone : _____

- Est-ce que je sais comment me rendre au tournoi ?
- Est-ce que je connais mes **katas**?
- Dois-je parler à mon entraîneur(e) ?

Que dois-je apporter au tournoi ?

- Uniforme
- Ceinture rouge
- Ceinture bleue
- Collation(s) saine(s)
- Dîner
- Bouteille d'eau
- Quelque chose pour me divertir pendant mon temps libre

ANNEXE III : LISTE DE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEUR(E)

Nom d'athlète : _____

Division : _____ Numéro de téléphone: _____

- Ai-je parlé au(x) parent(s) ou au tuteur de mon athlète ?
- Mon athlète est-il/elle inscrit(e) ?
- Le lieu est-il accessible ?
- Mon athlète dispose-t-il/elle d'un moyen de transport ?
- Mon athlète dispose-t-il/elle d'un hébergement adéquat ?
- Mon athlète dispose-t-il/elle des repas appropriés ?
- Mon athlète a-t-il/elle son gilet et sa (ses) ceinture(s) ?
- Passez en revue les règles d'étiquette.
- Dois-je revoir le(s) kata(s) avec mon élève ?