



## L'activité physique et la déficience visuelle

Association  
Sportive  
des Aveugles  
du Québec inc.



Association sportive  
des aveugles du Québec

Juin 2009

## Remerciements

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) tient à remercier l'Alliance de Vie Active pour leur soutien financier dans la réalisation de ce guide. Nous tenons également à souligner l'apport de la Table de concertation jeunesse en déficience visuelle, d'où est née cette idée de rassembler l'information sur l'activité physique dans le but de promouvoir les divers sports et activités accessibles aux jeunes ayant une déficience visuelle, avec comme but ultime de briser l'isolement.



**Association Sportive des Aveugles du Québec**  
**4545, av. Pierre-De Coubertin**  
**C.P. 1000, Succ. M**  
**Montréal, Québec**  
**H1V 3R2**  
**514 252-3178**

**Site Web : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)**

**TOUTE REPRODUCTION PARTIELLE OU COMPLÈTE DE CE DOCUMENT SANS L'AUTORISATION ÉCRITE DE L'ASSOCIATION SPORTIVE DES AVEUGLES DU QUÉBEC EST INTERDITE.**

3<sup>e</sup> VERSION - JUIN 2009

## TABLE DES MATIÈRES

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>4</b>
<b>L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE VISUELLE</b>	<b>6</b>
<b>SECTION 1 : LES ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉCRÉATIVES</b>	<b>8</b>
<b>SECTION 2 : LES SPORTS DE COMPÉTITION</b>	<b>17</b>
Structure du système de compétition	18
Classification des athlètes	18
Athlétisme	19
Course	19
Lancer du poids	21
Lancer du disque	21
Saut en hauteur	22
Saut en longueur	22
Principaux règlements concernant les guides en athlétisme	24
Goalball	25
Cinq règlements de base du goalball	26
Judo	27
Natation	30
Ski alpin	32
Tandem	34
<b>SECTION 3 : LES RESSOURCES DISPONIBLES</b>	<b>35</b>
Boulingrin	36
Goalball	36
Golf	36
Hockey	36
Judo	36
Ski alpin et ski de fond	38
Tandem	38
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>39</b>

## Introduction

L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) existe depuis 1979. Depuis ses débuts, elle s'est donnée comme mission de regrouper les personnes vivant avec une déficience visuelle, et plus particulièrement de permettre à ces personnes de pratiquer des sports amateurs.

En plus de régir des sports de compétition, l'ASAQ a fait du développement une de ses grandes priorités. Ainsi, la faible participation des jeunes ayant une déficience visuelle aux sports et aux activités sportives est devenue un sujet de questionnement. L'ASAQ désire apporter des éléments qui permettront d'améliorer l'accès et le support qui sont offerts à ces jeunes.

Un sondage sur l'activité physique tout récemment complété a été envoyé aux parents des enfants ayant une déficience visuelle qui fréquentent une école de la commission scolaire de Montréal, de la commission scolaire du Montréal anglophone, de la commission scolaire des Premières-Seigneuries ou de la commission scolaire Marie-Victorin. Ces sondages ont révélé un manque d'activité physique chez ces jeunes, autant à l'école qu'à la maison. Ce phénomène était plus apparent chez les filles que chez les garçons. Les parents ayant complété le sondage ont souligné que le manque de ressource et d'information concernant les sports pour les jeunes ayant une déficience visuelle était un obstacle majeur à la participation de leurs enfants aux différents sports.

Nous avons rédigé ce guide afin de mieux faire connaître les diverses possibilités qui s'offrent aux jeunes ayant une déficience visuelle, leur donner des solutions pour les inclure dans les activités physiques et les sports, et ainsi briser leur isolement.

Bien que contenant beaucoup d'information, ce guide est plutôt un complément au manuel « *La vie active par l'éducation physique : multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant une déficience visuelle* », conçu par le Conseil canadien des aveugles en collaboration avec l'Alliance de vie active. Ce manuel a comme objectif d'aider les enseignants à comprendre la cécité et de leur donner des conseils afin de rendre leurs diverses activités accessibles.



Photo : Lucie Pelletier



Photo : Annie Pouliot



Photo : Lucie Pelletier

## **L'activité physique chez les personnes ayant une déficience visuelle**

Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à discuter, autant au niveau physique, psychologique ou social. Entre 10 et 14 % de la population canadienne vit avec un handicap et le gouvernement canadien a récemment exprimé l'opinion que la pleine participation à des activités physiques est une condition essentielle au maintien d'une bonne santé pour toutes les personnes, qu'elles aient un handicap ou non (Centres canadiens multisports, 2006).

Le sport et l'activité physique peuvent constituer des moyens de promouvoir l'inclusion de groupes vulnérables dans la vie communautaire. Que ce soit dans la cour d'école, au centre communautaire ou dans un stade, le sport réunit des athlètes, des entraîneurs, des officiels, des participants et des spectateurs issus de différents groupes sociaux. Ainsi, le sport est un environnement propice à la sensibilisation, à la tolérance, à la création d'une société harmonieuse et à la célébration de la diversité (Investir au Canada, 2004). Selon les Centres canadiens multisports (2006), les sports pour les personnes handicapées ont connu un très grand essor au cours des dernières années, faisant en sorte que plusieurs sports peuvent maintenant être pratiqués par des personnes handicapées, autant au niveau récréatif que compétitif.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer la sédentarité chez les personnes ayant un handicap. On compte, entre autres, le manque de ressources et d'activités accessibles, la peur de se blesser, un besoin d'accompagnement particulier ou un manque d'information à propos des activités disponibles.

Nous avons tenté, dans ce guide, de créer une liste d'activités physiques et sportives s'adressant aux personnes ayant une déficience visuelle. Cette liste pourrait être utilisée aussi bien par des éducateurs que par des enseignants-conseils, des parents d'enfants ayant un handicap visuel ou des personnes ayant elles-mêmes un handicap visuel. La liste des activités présentées dans ce guide n'est pas exhaustive. Nous avons voulu rendre ce répertoire agréable, mais surtout pratique. Vous y trouverez une panoplie d'activités physiques et de sports, soit récréatifs, de développement ou de compétition. Parfois, certaines activités peuvent paraître farfelues, mais l'un de nos objectifs était de toucher aux goûts et intérêts du plus grand nombre de personnes possibles. Plusieurs autres activités procurant une dépense énergétique existent, il s'agit d'être créatif, mais le plus important demeure d'avoir du plaisir. Allez-y, soyez imaginatifs et amusez-vous!



Photo : Lise Vézina

## Section 1 : Les activités physiques récréatives

### ◆ **Aquaforme**

L'aquaforme est une activité récréative ou d'entraînement qui se pratique en piscine et qui permet de développer les capacités cardio-vasculaires et musculaires. Elle se pratique en groupe, avec un instructeur. Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent intégrer des groupes réguliers (avec un volume de musique très bas et une bonne description des mouvements). Ce type d'activité requiert des modifications minimales.

### ◆ **Athlétisme**

L'athlétisme réunit une panoplie d'activités incluant les sprints, les courses de longues distances, les lancers (poids, disque, javelot) et les sauts (en longueur et en hauteur). Chacune de ces activités peut être adaptée pour une personne ayant un handicap visuel. (Voir la section 2 pour les adaptations)

### ◆ **Aviron**

L'aviron est une activité intéressante et facilement praticable pour une personne ayant une déficience visuelle, puisque ce sport se pratique à deux ou en équipe. Plusieurs clubs d'aviron au Québec offrent des cours d'initiation pour tous les âges.

### ◆ **Bateau-dragon**

Le bateau-dragon est un sport nautique d'équipe qui s'exerce à bord d'une pirogue appelée bateau-dragon, sur laquelle peuvent embarquer 22 personnes, dont 20 pagayeurs. Il est possible de se joindre à une équipe en obtenant de l'information auprès du Parc Jean Drapeau : [www.parcjeandrapeau.com](http://www.parcjeandrapeau.com)

### ◆ **Billard**

Le billard est un jeu d'adresse où il s'agit de faire entrer des boules dans des trous en visant à l'aide d'un bâton appelé la queue. Les joueurs ayant une déficience visuelle peuvent s'orienter grâce aux bandes autour de la table ou avec l'aide d'un autre joueur. Il est possible de jouer seul ou en équipe.

◆ **Boulingrin**

Le boulingrin se pratique en plein air sur un terrain appelé le « vert » ou le « green ». Le but est de rapprocher le plus grand nombre de boules d'une cible que l'on nomme « cochonnet » ou « jack ». La personne est guidée par un directeur qui lui indique la position des boules sur le terrain et la direction dans laquelle il doit lancer.

◆ **Canot**

Pour ceux qui aiment le plein air et l'odeur de l'eau et du bois, le canot ainsi que le canot-camping peuvent être des activités intéressantes. En canot, la communication est primordiale afin de s'entendre sur la direction à prendre et sur le tempo pour pagayer.

◆ **Conditionnement physique**

Les cours de conditionnement physique sont variés, allant du step au kick-boxing, et ils sont, pour la plupart, accessibles aux personnes ayant une déficience visuelle. Il suffit souvent d'avoir un instructeur qui décrit clairement les mouvements à exécuter ou un guide.



◆ **Curling**

Le curling est un sport pratiqué depuis plus de 35 ans par des personnes ayant une déficience visuelle. C'est un sport où deux équipes de quatre joueurs font glisser des pierres sur une surface glacée. Les pierres doivent glisser le plus près possible de la cible, c'est-à-dire le centre d'un cercle. Un guide dirige la personne ayant une déficience visuelle.

◆ **Danse**

Peu importe la sorte de danse, cette activité est toujours amusante et peut atteindre différents niveaux de difficulté. Elle aide à développer les notions de déplacement de son corps dans l'espace, le rythme, ainsi que l'orientation et la coordination.

#### ◆ **Deltaplane**

Le deltaplane est une activité aérienne qui permet d'expérimenter toutes sortes de sensations. Bien appréciée des adeptes de sensations fortes, cette activité accessible aux personnes ayant une déficience visuelle est à éviter si vous avez le vertige!

#### ◆ **Dynamophilie**

La dynamophilie est un sport individuel, dans la famille de l'haltérophilie, et elle regroupe 3 épreuves : le développé couché (bench press), la flexion de la jambe (squat) et le soulevé de terre (deadlift). Elle permet de développer la force musculaire et peut être pratiquée sans coûts élevés à la maison ou dans un centre de musculation. Les athlètes ayant un handicap visuel peuvent s'affronter en compétition.

#### ◆ **Équitation**

L'équitation est un sport généralement apprécié par les personnes ayant une déficience visuelle. Cette activité permet d'entrer en contact avec des bêtes fascinantes, les chevaux, et de découvrir tout ce qu'implique prendre soin d'un cheval. Lorsque vient le temps de compléter un parcours, les cavaliers ayant une déficience visuelle peuvent être accompagnés de jusqu'à 9 personnes qui serviront de guides sonores aux obstacles. L'athlète pourra également faire le tour du parcours deux fois avant de l'exécuter.

#### ◆ **Escalade**

L'escalade permet d'atteindre le haut d'une paroi naturelle ou artificielle. Le sens du toucher permet généralement de trouver les prises, ce qui n'empêche pas ce sport d'être un défi pour tous! Tout grimpeur ayant une déficience visuelle peut être accompagné d'un guide qui fournira des indications pour faciliter l'escalade.

◆ **Frisbee**

Les concurrents dans un concours de frisbee lancent à partir d'une ligne située à 5, 10 ou 15 m d'un but de football. Ce but est séparé en 4 sections qui correspondent chacune à un certain nombre de points. Une aide acoustique est permise pour les lanceurs ayant une déficience visuelle.

◆ **Glissade**

À tout âge, cette activité est des plus amusantes, que ce soit lors d'une chaude journée d'été ou pour profiter d'une belle journée d'hiver! Une journée aux glissades permet de dépenser énormément de calories!

◆ **Gymnastique**

La gymnastique est un ensemble de disciplines sportives. En adaptant les contrastes, il est possible pour les personnes ayant une déficience visuelle de participer aux épreuves au sol ou aux barres ainsi qu'aux épreuves de sauts, de poutre et d'anneaux.

◆ **Golf**

Le joueur doit frapper sa balle aussi près que possible d'un trou, situé dans le « green ». Un joueur avec une déficience visuelle est en équipe avec un joueur voyant ou un guide.

◆ **Goalball**

Le goalball est le premier sport d'équipe créé particulièrement pour les personnes handicapées visuelles. Au goalball, deux équipes de trois joueurs s'affrontent et doivent marquer des buts à l'aide d'un ballon contenant des grelots.

◆ **Hockey sonore**

Les règles du hockey sonore sont les mêmes que le hockey sur glace traditionnel, à une exception près : pour qu'un but soit accepté par l'arbitre, il doit obligatoirement y avoir eu une passe faite dans la zone adverse. Le hockey sonore remonte aux années cinquante, lorsque quelqu'un a eu l'idée d'utiliser une boîte de conserve de 48 oz peinte en noir comme rondelle sonore.

◆ **Jogging (voir aussi athlétisme)**

Pour les personnes n'ayant pas ou très peu de vision, la participation d'un guide coureur est nécessaire. Différentes techniques peuvent être utilisées pour participer à une épreuve de course. Pour débiter, il est plus facile de se rendre sur une piste d'athlétisme. Certains endroits offrent un accès libre et gratuit.

◆ **Judo**

Le judo est un sport qui, grâce à son importante composante physique impliquant le toucher, est pratiqué par des personnes ayant une déficience visuelle. Le judo développe la force, l'orientation dans l'espace, la connaissance de son corps, l'équilibre et le respect.

◆ **Kayak**

Le kayak se pratique habituellement en groupes de deux ou plus; le participant handicapé visuel peut sentir les mouvements du bateau et peut être dirigé dans les mouvements plus larges par un autre kayakiste voyant.

◆ **Lutte**

La seule modification à faire à la lutte traditionnelle pour les personnes ayant une déficience visuelle est que, lors d'un combat, les deux athlètes demeurent toujours en contact dès la prise de position du départ. Ce contact se fait par les mains.

◆ **Marche avec poids aux chevilles**

Cette activité est simple, efficace et peu coûteuse. Elle est à la portée de tous, et peut être exécutée facilement à l'aide d'une canne blanche, d'un chien-guide ou d'un accompagnateur.

◆ **Musculation**

La musculation vise à développer la force et l'endurance musculaire. Ceci peut être fait afin d'augmenter la masse musculaire ou tout simplement pour maintenir un mode de vie sain.

◆ **Natation**

En natation, une personne, à chacune des extrémités de la piscine, utilise une perche afin d'indiquer au nageur handicapé visuel qu'il approche du mur (voir la section 2 pour les adaptations).

◆ **Patin à glace**

Le patinage sur glace est un défi et une activité amusante. Ce sport se divise en trois catégories : le patinage de vitesse, le patinage sur courte piste et le patinage artistique.

◆ **Patin à roues alignées (patin à roulettes)**

Le patin à roues alignées a été inventé au XVIII<sup>e</sup> siècle afin de remplacer le patin à glace en été. Il est possible de le pratiquer sous plusieurs formes : patin de vitesse, de randonnée, acrobatique, de danse, de hockey, etc. Un patineur ayant une déficience visuelle peut être accompagné d'un guide qui porte des habits de couleurs contrastantes.

◆ **Pétanque**

La pétanque est semblable au boulingrin, mais se joue sur du gravier. Originaires de France, cette activité a des centaines de milliers d'adeptes partout dans le monde. Le but du jeu est d'approcher le plus de boules possible du cochonnet. Comme au boulingrin, les joueurs handicapés visuels jouent avec un directeur afin de les guider.

◆ **Planche à neige**

La planche à neige, comme le ski, est un sport qui permet à une personne ayant un handicap visuel de se déplacer à de hautes vitesses. Le plancheur ayant une déficience visuelle est accompagné de son guide.

◆ **Quilles**

Ce sport a l'avantage de pouvoir être pratiqué par des voyants et des non-voyants en même temps. Le joueur non-voyant peut avoir un assistant qui l'aide à s'aligner, ou une rampe, facilement démontable, que le joueur suit d'une main en lançant de l'autre.

◆ **Rafting**

Le rafting est un sport qui consiste à naviguer sur des sections de rivière en eau vive grâce à un bateau pneumatique très stable.

◆ **Randonnée pédestre**

Que vous soyez un grand sportif ou simple randonneur, vous aimerez découvrir les différents coins de pays par la randonnée. Être accompagné d'un guide vous facilitera la vie lorsqu'il sera temps d'affronter les sentiers un peu plus rocailleux!

◆ **Raquette**

La raquette à neige est une activité pratiquée au même titre que la randonnée pédestre ou le ski de fond. Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent facilement la pratiquer. Un guide peut être utile afin de faciliter la randonnée en donnant des indications quant aux obstacles à éviter, aux chemins à suivre, etc.

◆ **Saut à la corde**

Le saut à la corde est une activité très populaire dans les cours d'école. La corde à danser peut même aider les jeunes à développer un meilleur équilibre.

◆ **Ski alpin**

Accompagné d'un guide, la personne ayant une déficience visuelle pourra atteindre de grandes vitesses lors des descentes. (Les techniques et adaptations sont expliquées à la section 2)

◆ **Ski de fond**

Le ski de fond est un sport de glisse qui se pratique en terrain plat ou vallonné. Tout comme la raquette et la randonnée pédestre, la pratique du ski de fond peut être facilitée grâce à un guide.

◆ **Ski nautique**

Le ski nautique consiste à se faire tirer par un bateau tout en essayant de garder l'équilibre sur ses skis. Une personne situé à l'arrière du bateau peut guider avec des signaux sonores le skieur.

◆ **Soccer**

Le soccer pour les personnes ayant une déficience visuelle, ou le cécifoot, se joue sur un terrain plus petit (environ les dimensions d'un terrain de handball). Deux équipes, avec chacune 5 joueurs sur le terrain à la fois, s'opposent. Deux catégories existent; les non-voyants et les malvoyants. Chez les non voyant, un ballon sonore et des signaux sonores sont utilisés tandis que chez les malvoyants, un ballon contrastant est privilégié. Le contour du terrain est fait avec une ficelle où sont accrochées des clochettes.

◆ **Tandem**

En vélo tandem, l'athlète ayant une déficience visuelle prend le siège arrière tandis que son guide s'assoit en avant, afin de guider le vélo. Ce sport devient alors un sport d'équipe et il est très populaire parmi les personnes qui ont une déficience visuelle et qui veulent maintenir un style de vie actif.

◆ **Tir à l'arc**

Le tir à l'arc est un des sports les plus récents dans la catégorie des sports pour personnes ayant une déficience visuelle. Ce sport développe la concentration, la représentation spatio-temporelle et la discipline. Les tireurs qui ont une déficience visuelle peuvent utiliser une potence sur laquelle se trouve une petite tige de métal. La main se place de façon à effleurer cette tige appelée dactyle. Un autre système d'adaptation consiste d'un émetteur, placé sur la cible, et d'un récepteur sonore situé sur l'arc. Le récepteur produit un signal dont le volume augmente lorsque le récepteur s'approche de la cible.

◆ **Tir sportif**

Cette activité peut être pratiquée dans un club de tir à l'aide d'une cible sonore. Cette cible permet au tireur de viser et indique également si le tir a été réussi ou non.

### ◆ Yoga

Le yoga est la science de la fusion du corps et de l'esprit vers l'unité. Le yoga inclut différentes postures, la respiration équilibrée et la canalisation des sens pour mener à la détente, la concentration et la méditation. Cette activité est facile à réaliser pour les personnes ayant une déficience visuelle avec l'aide d'un professeur qui décrit bien les mouvements.

### ◆ Yoyo

Ce jeu consiste à lancer un yo-yo et à le ramener dans un va-et-vient continu. Il existe d'autres figures complexes qui demandent plus de virtuosité. Il existe des concours de yo-yo.



Photo : <http://veloptimum.net/Pierre-OlivierBoily.html>

Cette section visait à vous donner des idées sur des activités physiques que les personnes ayant une déficience visuelle peuvent pratiquer. Peu importe l'activité, trois types d'adaptations peuvent être utilisées: l'utilisation d'un guide, une technique d'enseignement modifiée, l'adaptation du matériel.

## **Section 2 : Les sports de compétition**

Des compétitions au niveau international pour les personnes ayant une déficience visuelle ont lieu dans plusieurs disciplines. Les sports au programme des Jeux paralympiques d'été et d'hiver auxquelles les personnes ayant une déficience visuelle peuvent participer sont :

**L'athlétisme   Le biathlon   Le goalball   Le judo  
La natation   Le ski alpin   Le ski de fond   Le tandem**

Six de ces disciplines sont facilement accessibles en ce moment au Québec: l'athlétisme, le goalball, le judo, la natation, le ski alpin et le tandem. Nous tenterons de vous décrire les principales règles, approches et adaptations utilisées afin de rendre ces sports accessibles aux personnes ayant une déficience visuelle.

Ces conseils techniques sont loin d'être complets, mais ils peuvent permettre une première approche vers le sport. La première étape à franchir si un jeune aime une discipline est sans aucun doute d'approcher un club dans votre région. Certains clubs de judo et de vélo, dont vous trouverez les coordonnées à la section 3 de ce guide, ont déjà accueilli des personnes ayant une déficience visuelle ou ont participé à une clinique de formation donnée par l'Association sportive des aveugles du Québec. L'ASAQ, dans le but d'augmenter le nombre de ressources ou de clubs de sports accessibles aux personnes ayant une déficience visuelle, peut se déplacer afin de sensibiliser les entraîneurs et les aider à adapter leurs entraînements.

## Structure du système de compétition :

### Niveau international

**IBSA** : Fédération internationale des sports pour personnes aveugles

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

### Niveau national

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

### Niveau provincial

**ASAQ** : Association sportive des aveugles du Québec  
[www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

## Classification des athlètes :

### B1

Aucune perception de lumière dans chacun des yeux. Impossibilité de reconnaître la forme d'une main à n'importe quelle distance et dans n'importe quelle direction.

### B2

Habilité à reconnaître la forme d'une main avec une acuité visuelle de 5 % et un champ visuel de moins de 5 degrés dans le meilleur œil, après correction.

### B3

Une acuité visuelle entre 5 et 10 % et/ou un champ visuel compris entre 5 et 20 degrés dans le meilleur œil, après correction.



## Athlétisme

### Course

#### *Pour les B1*

Pour les personnes n'ayant pas ou très peu de vision, l'utilisation d'un guide coureur est nécessaire. Différentes techniques peuvent être utilisées pour participer à une épreuve de course. Une corde d'environ 75 cm tenue à chaque extrémité par le guide et le coureur non-voyant est une technique répandue. Dans les premières tentatives, des cordes plus courtes sont parfois utilisées dans le but d'augmenter la confiance du coureur. Il n'est pas recommandé d'enrouler la corde autour de son doigt ou de son poignet puisqu'une chute pourrait causer des blessures sérieuses.

Il est recommandé de débiter l'entraînement avec son guide par une marche et de passer graduellement au jogging jusqu'à ce que l'on trouve un bon rythme. Il est également préférable de débiter sur une piste d'athlétisme, à l'écart de plusieurs obstacles. Le guide court généralement à côté ou légèrement derrière le coureur et peut être situé à l'intérieur ou à l'extérieur du coureur sur une piste d'athlétisme. Il a comme mission de donner les informations minimales au coureur, c'est-à-dire la direction, les obstacles et les coureurs à dépasser.



### *Pour les B2 et B3*

Selon le degré de vision du coureur, le guide peut porter un dossard très voyant et se placer dans une position visuelle permettant au coureur de se diriger. La communication entre les deux coéquipiers est très importante afin de trouver la meilleure façon de guider la course.

### *Pour tous les coureurs*

Il est recommandé de débiter soit sur une piste d'athlétisme, ou bien sur une surface sécuritaire, avant de courir sur le trottoir et dans la rue. Le guide a la responsabilité de donner de l'information concernant la surface sur laquelle ils courent. Il doit mentionner les trous et les crevasses qui se trouvent sur leur route. Si le coureur possède assez de vision pour courir de façon sécuritaire sans un guide, alors il est préférable qu'il utilise le corridor intérieur de la piste lors de ses courses, de manière à pouvoir suivre la ligne de gazon.

### **Généralités :**

- ◆ Il est important que le guide soit légèrement plus rapide que le coureur non-voyant afin qu'il puisse se concentrer sur les éléments à communiquer au coureur au lieu de penser à son propre rythme.
- ◆ Le coureur doit passer la ligne d'arrivée avant le guide pour éviter la disqualification.

### *Sprint*

Les meilleurs temps ont été accomplis avec un guide, contrairement à d'autres techniques. Par contre, l'utilisation d'un guide pour courir un sprint demande énormément d'entraînement, surtout au niveau des départs et de la sortie des blocs. Le coureur et le guide ont chacun un couloir lors de la course.

### *Marathon*

Le marathon est présent aux Olympiques depuis les premiers Jeux olympiques modernes d'Athènes en 1896. Ce sport, qui consiste d'une course de 42,195 km, développe l'endurance ainsi que les capacités cardio-vasculaire de l'athlète. Les adaptations pour les coureurs ayant un handicap visuel sont celles décrites précédemment.

### **Lancer du poids et du disque**

Les installations nécessaires pour le lancer du poids et du disque chez les personnes ayant une déficience visuelle sont presque identiques aux installations que l'on retrouve chez les voyants. La principale difficulté demeure de lancer le poids ou le disque dans la zone délimitée. Le lanceur peut s'orienter grâce à un bloc qui est situé à l'avant du cercle de lancer. De plus, il est possible d'ajouter une serviette ou un autre objet complètement à l'arrière du cercle de manière à mieux s'orienter.



Photo : <http://francegagne.sys-tech.net>

## **Saut en hauteur**

### *Pour les B1*

La plus grande difficulté de cette épreuve est l'impossibilité pour le sauteur de localiser la barre. La technique utilisée pour le saut en hauteur est d'installer un marqueur au point de départ et, par la suite, le sauteur calcule ses pas à partir du marqueur jusqu'au point où il doit amorcer son saut. Pour déterminer la position exacte de la barre, un instrument émettant un son peut être posé sur la barre. L'apprentissage de cette discipline est complexe et nécessite une bonne capacité d'analyse de tâche, en débutant sans la barre. L'utilisation d'un instrument émettant un son n'est pas permise lors des compétitions, mais les athlètes B1 peuvent être accompagnés d'une personne qui servira de guide afin de fournir des indications et faciliter l'orientation. De plus, il est permis aux athlètes de toucher la barre avant d'effectuer leur saut. Si l'athlète fait tomber la barre, ceci ne compte pas comme étant un essai.

### *Pour les B2 et B3*

La barre est généralement rayée en noir et blanc et peut même être encore plus voyante grâce à du ruban orange ou brillant.

## **Saut en longueur**

### *Pour les B1*

Les principales difficultés rencontrées en saut en longueur pour les non-voyants sont de demeurer sur la piste d'approche, de ne pas « mordre » sur la plaque et d'atterrir de manière sécuritaire dans la trappe de sable. La technique la plus efficace semble être celle où l'on utilise un guide sonore, c'est-à-dire une personne qui guidera l'athlète grâce à sa voix.

Le guide sonore se place face à l'athlète, au bout de la trappe de sable. Il doit débiter en criant « ici », et l'athlète le pointe du doigt. Ceci permet de s'assurer que le sauteur courra dans la bonne direction. Par la suite, le guide sonore crie « OK-prêt-go-go-go! ». S'il crie « stop », c'est que le coureur sort de la piste d'approche.

Contrairement au saut en longueur chez les athlètes voyants, la surface de saut est quelque peu modifiée. Au lieu de devoir sauter avant une ligne d'appel, le coureur avec une déficience visuelle doit sauter à partir d'une surface enduite d'une légère poudre qui laisse la trace du dernier pas en contact avec le sol. La distance du saut est mesurée à partir de l'empreinte laissée dans la poudre. L'apprentissage de la technique demeure le même que chez un athlète voyant : l'athlète doit apprendre à reconnaître le meilleur moment et le meilleur endroit pour amorcer son saut. Le sauteur doit donc compter ses pas pour être en mesure de sauter au bon endroit.

#### *Pour les B2 et B3*

La ligne d'appel peut être beaucoup plus visible, soit en noir ou avec des lignes brillantes et des cônes orange peuvent être placés de chaque côté de celle-ci. Dans les derniers 3 à 7 mètres, le coureur peut également marquer ses points de repère grâce à des collants voyants de 4 pouces et ce, de chaque côté de la piste d'appel.



Photo : <http://uk.sports.yahoo.com>

## **Principaux règlements concernant les guides en athlétisme**

- 1.** Seuls les guides ou les accompagnateurs des coureurs B1 et B2 peuvent accompagner les compétiteurs sur la piste ou à l'intérieur des sites de sauts et de lancers. Ces guides et accompagnateurs doivent être clairement identifiés.
- 2.** Les compétiteurs en triple saut et en saut en longueur dans la catégorie B1 peuvent utiliser un guide sonore pour leur fournir une orientation acoustique lors de l'approche ainsi que pour les assister dans leur positionnement sur la piste d'appel.
- 3.** Les athlètes B2, pour les épreuves de saut, peuvent être accompagnés sur le site de compétition par seulement une personne, qui peut servir de guide sonore ou simplement de guide. Aucune autre personne n'est permise sur l'aire de compétition.
- 4.** Les athlètes B1 et B2 peuvent utiliser un guide. À part quelques exceptions, les athlètes doivent fournir leur guide.
- 5.** Lors des courses, à la ligne d'arrivée ou dans la zone d'échange, le guide doit toujours être situé derrière l'athlète, à l'un de ses côtés.
- 6.** La technique de guidage utilisée est au choix de l'athlète. En course, il peut choisir de courir guidé par le coude, par une corde ou bien librement. De plus, les coureurs peuvent recevoir des instructions verbales de la part du guide.
- 7.** Si une corde est utilisée, le guide et le coureur ne peuvent pas être distancés de plus de 50 cm.
- 8.** À aucun moment le guide ne doit tirer ou propulser l'athlète. Une infraction à ce règlement peut mener à la disqualification.



## Goalball

Premier sport d'équipe conçu spécialement pour les personnes ayant une déficience visuelle, le goalball a été inventé après la Seconde Guerre Mondiale comme moyen de réhabilitation pour les personnes devenues aveugles pendant la guerre. Un peu plus tard, des règles sont apparues et le goalball a finalement fait son entrée aux Jeux paralympiques en 1976.

Chaque équipe est composée de six joueurs; il y a trois joueurs à la fois sur le terrain de chaque côté. Une partie comprend deux périodes de douze minutes chronométrées. Le but du jeu est de faire rouler un ballon sonore au sol de manière à ce que l'équipe adverse ne réussisse pas à le bloquer avant qu'il ne pénètre dans le but. Les joueurs en défensive tentent d'arrêter le ballon en se couchant sur le côté. Si le ballon entre entièrement dans le but, l'équipe qui l'a lancé gagne un point. Si l'un des joueurs arrête le ballon, il peut le relancer ou faire une passe à un coéquipier.

Le terrain de goalball est délimité par une bande de ruban adhésif noir avec une ficelle au centre pour créer une ligne tactile. De cette manière, les joueurs peuvent s'orienter sur le terrain. Tous les joueurs doivent porter un bandeau.



Photo : Claude Dagenais

## Cinq règlements de base du goalball

**1. Trois lancers consécutifs** : Un même joueur ne peut lancer le ballon plus de 2 fois consécutives. La troisième fois, c'est une pénalité et celui-ci doit rester seul sur le terrain afin de bloquer un tir de l'équipe adverse.

**2. High-ball** : Vous devez faire rouler le ballon par terre; il doit donc toucher le sol avant la ligne de trois mètres, située en avant de votre terrain. Sinon, encore une fois, vous devrez rester seul sur le terrain pour un lancer de punition.

**3. 10 secondes** : Dès le premier contact du ballon avec l'équipe en défensive, cette équipe a exactement 10 secondes pour lancer le ballon. Sinon, c'est une pénalité d'équipe et la dernière personne de votre équipe qui a lancé devra défendre la pénalité.

**4. Bandeau** : Il est strictement interdit, en tout temps, dès que la partie est commencée, de toucher à ses lunettes sans au préalable avoir demandé la permission à l'arbitre et que celui-ci l'ait accordée. Une punition vous sera accordée s'il y a infraction à ce règlement.

**5. Le silence** : Il est défendu à l'entraîneur ou à tout autre joueur absent du jeu de parler aux joueurs sur le terrain en dehors d'un arrêt de jeu officiel. L'arbitre peut penser que l'entraîneur donne des instructions aux joueurs et il vous octroiera une pénalité d'équipe. Le dernier joueur qui aura lancé devra donc défendre la pénalité.



## Judo

Le judo est un sport demandant l'acquisition de techniques, telles que les projections, l'immobilisation, l'étranglement et les clés de bras, qui permettent de contrôler son adversaire. Le judo est un art du contrôle de soi dans le but d'arriver à stabiliser son opposant sans chercher à le blesser.

Les exercices de base qui permettent d'atteindre un contrôle sur son propre corps sont les exercices les plus importants. Le judo permet aux élèves de développer de la force, de la résistance, un sens de l'équilibre et de l'orientation ainsi qu'un contrôle sur leur respiration. Tous ces éléments sont non seulement importants pour le judo, mais aussi pour la vie quotidienne. C'est également pour ces raisons que plusieurs jeunes ayant une déficience visuelle adorent pratiquer ce sport.

La pratique de la plupart des sports accessibles aux athlètes ayant une déficience visuelle nécessite un guide ou bien une aide acoustique pour orienter l'athlète. En judo, les athlètes peuvent performer seuls étant donné la nature de ce sport. En effet, l'athlète établit un contact sur le kimono de son adversaire. Il existe une grande variété de prises et il est très important d'apprendre dès le début les différentes techniques.

De plus, le judo est le seul sport où l'on apprend des techniques adéquates pour tomber. Cet aspect permet à un jeune ayant une déficience visuelle de contrôler l'insécurité associée à son handicap. Ces techniques permettent d'éviter des blessures lors des chutes en combat, mais peuvent également s'appliquer à la vie quotidienne de ces jeunes.

Les athlètes sont soumis aux règlements de la Fédération internationale de judo, lesquels ont été légèrement modifiés. Toutes les compétitions comprennent des épreuves masculines à élimination et à repêchage dans sept catégories de poids. Pour marquer des points, un combattant doit faire preuve de réflexes rapides, d'agilité et de force. Les athlètes doivent conserver leur équilibre pour réagir aux attaques de l'adversaire et y contrer. Les techniques d'attaque et de contre-attaque valant des points incluent la propulsion, l'épingleage, la prise de collet et le ramassement de bras. Au début du match, l'officiel tape des mains une fois pour indiquer aux athlètes de s'avancer jusqu'à ce que le contact se fasse. Une fois le contact établi, les athlètes s'agrippent à l'uniforme de leur adversaire (le judogi). L'officiel indique par la suite aux athlètes à quel moment lâcher prise et attendre le début du match. Les athlètes n'ont pas le droit de bouger leurs pieds tant que le contact n'a pas été établi avec leur adversaire. Avant que le combat ne commence, les athlètes établissent une prise de mains et cette prise ne peut être brisée à moins que ce soit pour changer de position. Si un concurrent lâche l'adversaire des deux mains au cours d'un combat, l'arbitre arrête le combat et les deux athlètes reprennent la prise de mains. Les tatamis de compétitions comportent différentes textures permettant aux combattants d'identifier les différentes zones.



Photo :  
Lucie Pelletier

## Classification

Tous les athlètes avec une déficience visuelle qui respectent les normes de classification de l'Association internationale de sport pour les aveugles (AISA) sont admissibles aux compétitions de judo.

## Catégories de poids Hommes

- ◆ Hommes poids extra léger - Jusqu'à 60 kg inclus
- ◆ Hommes poids mi-léger - Jusqu'à 66 kg inclus
- ◆ Hommes poids léger - Jusqu'à 73 kg inclus
- ◆ Hommes poids mi-moyen - Jusqu'à 81 kg inclus
- ◆ Hommes poids moyen - Jusqu'à 90 kg inclus
- ◆ Hommes poids mi-lourd - Jusqu'à 100 kg inclus
- ◆ Hommes poids lourd - Plus de 100 kg inclus



Photo : IBSA World Youth Championship 2005



## Natation

La natation est un sport individuel, accessible et adaptable pour les personnes ayant une déficience visuelle. Il est possible de participer à des compétitions dans trois catégories différentes, soit B1, B2 ou B3. Dans la catégorie B1, les nageurs doivent porter des lunettes opaques pour éviter qu'ils ne perçoivent des rayons lumineux.

Pour enseigner les différents styles de nage aux jeunes athlètes, il est préférable d'être dans l'eau pour pouvoir toucher l'athlète lorsqu'on explique les mouvements des bras et des jambes. Les techniques de nage sont les mêmes que celles utilisées par des athlètes voyants. Les plans d'entraînement sont donc similaires et les attentes face aux jeunes nageurs ayant une déficience visuelle devraient être comparables. Si le jeune se trouve dans un groupe où il est le seul avec une déficience visuelle, l'entraîneur devrait toujours choisir ce jeune pour effectuer les démonstrations afin que ce dernier comprenne immédiatement la technique à utiliser.

En entraînement, il peut s'avérer efficace de placer l'athlète derrière un autre légèrement plus rapide, qui pourra communiquer avec lui. Ainsi, cela fera progresser l'athlète ayant une déficience visuelle et il gagnera confiance plus rapidement. Les câbles utilisés pour séparer les couloirs doivent être très visibles, c'est-à-dire d'une couleur brillante, claire ou rayée.



Photo : IBSA World Youth Championship 2005

### **Le « tapping »**

Au cours des années 1980, une technique a été développée afin de permettre aux nageurs ayant une déficience visuelle de savoir que la fin de la piscine approchait. Cette technique s'appelle le tapping. Deux guides sont situés aux extrémités de la piscine et fournissent l'information nécessaire aux nageurs afin que ces derniers puissent effectuer de bons virages et atteindre leur plein potentiel. Pour effectuer le tapping, on utilise une tige ou une canne ayant une boule de la grosseur d'une balle de tennis à son extrémité. Les guides doivent synchroniser leur tape au moment précis où l'athlète doit préparer son virage pour ainsi éviter de perdre des secondes précieuses. Un haut niveau de confiance est crucial entre le guide et l'athlète. Cette technique peut être utilisée chez les nageurs des catégories B1 et B2. Les nageurs B3 ne peuvent utiliser d'aide extérieure lors de compétitions nationales et internationales. Ainsi, ils doivent apprendre à reconnaître que la fin de la piscine approche et qu'ils doivent se préparer à tourner. Pour se faire, ils peuvent utiliser des marqueurs sur le mur ou à proximité de la fin de la longueur. De plus, les nageurs peuvent compter le nombre de coups de bras qu'ils donnent sur une longueur de 25 ou 50 mètres, selon la longueur de la piscine.

### **Les épreuves**

- ◆ 100 et 200 mètres papillon
- ◆ 100 et 200 mètres dos
- ◆ 50, 100 et 200 mètres brasse
- ◆ 50, 100, 200, 400 et 800 mètres style libre (femme)
- ◆ 50, 100, 200, 400, 800 et 1500 mètres style libre (homme)
- ◆ 200 et 400 mètres quatre nages\*

\*Lors des courses à relais, l'entraîneur dirige les transitions puisque les nageurs ne peuvent voir leur coéquipier approcher.

## Ski alpin

Les athlètes paralympiques en ski alpin utilisent les mêmes installations que l'équipe féminine des Jeux olympiques. Le ski alpin est présentement pratiqué par des athlètes de 35 pays et ce nombre augmente toujours.

*Alpine Canada Alpin* a mis en place, depuis quelques années, une structure de développement solide pour encourager les athlètes au niveau élite. Les athlètes avec un handicap vont maintenant être intégrés dans les clubs de compétition québécois, avec les jeunes non handicapés et leurs entraîneurs certifiés de la Fédération des Entraîneurs de Ski du Canada (FESC). Ils vont s'entraîner sur les mêmes parcours et bénéficier des mêmes structures et du même encadrement que tous les athlètes en ski alpin de compétition du Québec.

Le ski alpin est régi par le CIP (Comité international paralympique) par l'entremise du Comité international paralympique de ski alpin (CIPSA) et les règlements de la Fédération internationale de ski (FIS) sont utilisés lors des Jeux paralympiques d'hiver, avec seulement quelques ajustements.



Photo : [www.nscd.org](http://www.nscd.org)

## Règlements

Dans toutes les catégories (B1 - B2 - B3), un guide est obligatoire et forme, avec le compétiteur, une équipe. Les skieurs non-voyants sont guidés à travers le parcours par des guides voyants qui utilisent seulement des signaux vocaux ou une communication radio afin d'indiquer le parcours à suivre. Tous les compétiteurs non-voyants (B1) doivent porter des lunettes de protection rembourrées durant la compétition.

Aucun contact physique entre le guide et le compétiteur n'est permis durant la course. La distance entre le guide et l'athlète dans les épreuves techniques (slalom et slalom géant) ne doit pas excéder deux changements de direction et dans les épreuves de vitesse (descente et super G), elle ne doit pas en excéder un.

Dans la catégorie des athlètes partiellement voyants, le guide doit skier devant l'athlète. Chez les athlètes non-voyants (B1), le guide peut skier devant ou derrière l'athlète.

Pour plus de renseignements :  
Marie-Pier Jourdain  
marie-pier@skiquebec.qc.ca  
Téléphone : 514 252-3089 # 3724



Photo : Comité paralympique canadien



## Tandem

Plusieurs personnes ayant un handicap visuel pratiquent ou ont déjà pratiqué le vélo tandem, pour leur simple plaisir ou en famille. D'autres ont décidé de pratiquer le tandem lors de compétitions dans le but de participer un jour aux Jeux paralympiques ou à des Championnats du monde.

Lors de compétitions, les trois catégories d'athlètes ayant une déficience visuelle (B1, B2 et B3), courent ensemble. Il existe différents types de compétitions, sur piste et sur route.

Les épreuves sur piste incluent le sprint, où deux tandems s'opposent sur 1 km, ainsi que la poursuite individuelle sur 3 ou 4 km. Chez les hommes, il existe également la poursuite olympique dans laquelle deux équipes de trois tandems s'affrontent sur une distance de 4 km.

Le vélo tandem n'est pas difficile à apprendre. Cependant, l'athlète ayant une déficience visuelle doit avoir une confiance aveugle en son pilote!



Photo : [www.ibsa.es](http://www.ibsa.es)

### **Section 3 : Les ressources disponibles**

Cette section a été créée afin de vous aider à trouver les ressources disponibles afin de pratiquer des activités physiques adaptées, sécuritaires et encadrées. Souvent, la première étape sera de vous informer des activités déjà existantes dans votre quartier et dans lesquelles vous pouvez vous joindre ou insérer votre enfant.

#### **Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ)**

L'ASAQ s'est fixé pour mission de promouvoir la pratique du sport amateur auprès des personnes ayant une déficience visuelle et de favoriser ainsi leur intégration dans la société. L'ASAQ encadre la pratique des sports pour les personnes ayant une déficience visuelle, tels que l'athlétisme, le boulingrin, le goalball, le tandem, le golf, la natation et le judo. L'Association organise également des compétitions de niveaux régional, provincial, national et international.

Téléphone : 514 252-3178 Site Web : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

#### **Association des sports pour personnes aveugles de Montréal (ASAM)**

L'ASAM vise à regrouper les personnes ayant un handicap visuel afin de promouvoir auprès d'elles, et surtout développer chez elles, la bonne forme physique ainsi que la pratique d'activités sportives (**récréatives**) et du sport amateur.

Téléphone : 514 252-3178 Site Web : [www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

#### **Fondation des aveugles du Québec (FAQ)**

La FAQ offre des activités aux jeunes personnes aveugles et handicapées visuelles pour un prix abordable et avec la supervision nécessaire.

Téléphone : 514 259-9470

Site Web : [www.aveugles.org](http://www.aveugles.org)

## **BOULINGRIN**

*Quebec Blind Lawn Bowling Association*  
Téléphone : 514 487-2808

## **GOALBALL**

**Montréal** : *Association sportive des aveugles du Québec*  
Téléphone : 514 252-3178

**Québec** : *Le Carrefour Québécois des personnes aveugles*  
danielle.cqpa@sympatico.ca Téléphone : 418 622-5314

**Abitibi** : *Association pour Personnes Handicapées Visuelles de Rouyn-Noranda*  
Téléphone : 819 762-2823

**Îles-de-la-Madeleine** : Marceline Bénard 418 986-2100

## **GOLF**

*Association sportive des aveugles du Québec*  
Téléphone : 514 252-3178

## **HOCKEY**

*Les Hiboux de Montréal*  
Gilles Ouellet

Téléphone : (514) 260-6953

## **JUDO**

### **Montréal**

*Club de Judo Anjou*  
8330, Place Chénier – Anjou  
Personne-ressource : Réjean Lavoie  
judoanjou@hotmail.com Téléphone : 514 352-9403

*Club de judo Hakudokan*  
10142, boulevard St Laurent – Montréal  
Personne-ressource : Raymond Damblant  
club@judohakudokan.com Téléphone : 514 387-6978

*Judo Monde*

Centre sportif Gadbois

5485, Chemin de la Côte St Paul – Montréal

Personne-ressource : Christian Royer

judoroyer@yahoo.com

Téléphone : 514 935-3030

*Club Judo Jujitsu Sen*

CEGEP du Vieux Montréal

255, Ontario Est – Montréal

Personne-ressource : Frédérick S. Gauthier

judosen@hotmail.com

Téléphone : 514 839-5575

*Club de judo Shidokan*

5319, avenue Notre- Dame-de-Grâce – Montréal

Personne-ressource : Hiroshi Nakamura

Téléphone : 514 481-2424

**Montérégie**

*Club de Judo Haut-Richelieu*

80, rue Clermont - St Luc

Personne-ressource : Gérald Poirier

gerald\_poirier@videotron.ca

Téléphone : 450 359-8754

*Club de judo Olympique*

5770, rue Aline – Brossard

Personne-ressource : Catalin Guica

judoolympique@yahoo.ca

Téléphone : 450 466-7222

**Laval**

*Judosphère*

500, Chemin des Anciens - Deux Montagnes

Personne-ressource : Marc Cantin

johanne.hcantin@videotron.ca

Téléphone : 450 623-8307

### **Mauricie**

*Club de judo Seikidokan*

Bâtisse Industrielle du terrain de l'exposition

1760, boulevard des Forges – Trois-Rivières

Personne-ressource : François Noël

francoisnoel1@videotron.ca

Téléphone : 819 376-2996

### **Québec**

*Dojo de Beauport*

2175, St Clément – Beauport

Personne-ressource : Daniel Tabouret

dojobeauport@oricom.ca

Téléphone : 418 666-2177

### **SKI ALPIN ET SKI DE FOND**

#### ***Ski récréatif***

*Association des sports pour aveugles de Montréal*

Téléphone : 514 252-3178

*Fondation des aveugles du Québec*

Téléphone : 514 259-9470

#### ***Ski alpin de compétition***

*Alpine Canada Alpin*

www.canski.org

Téléphone: 403 777- 3200

### **TANDEM**

#### ***Vélo de compétition***

*Fédération québécoise des sports cyclistes*

Téléphone : 514 252-3071

*Association sportive des aveugles du Québec*

Téléphone : 514 252-3178

#### ***Clubs de vélo***

##### ***Montérégie***

*Club de cycliste LaPraicycle*

Maurice Pinglot

mauricepinglot@sympatico.ca

Téléphone : 450 444-2625

www.lapraicycle.ca





## **Association sportive des aveugles du Québec**

4545, av. Pierre-De Coubertin  
C. P. 1 000, Succ. M  
Montréal (Québec)  
H1V 3R2

Téléphone : 514 252-3178  
Courriel: [infoasaq@sportsaveugles.qc.ca](mailto:infoasaq@sportsaveugles.qc.ca)  
[www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)