

Le cyclisme handisport

Plus qu'un sport, une vie...

Document technique

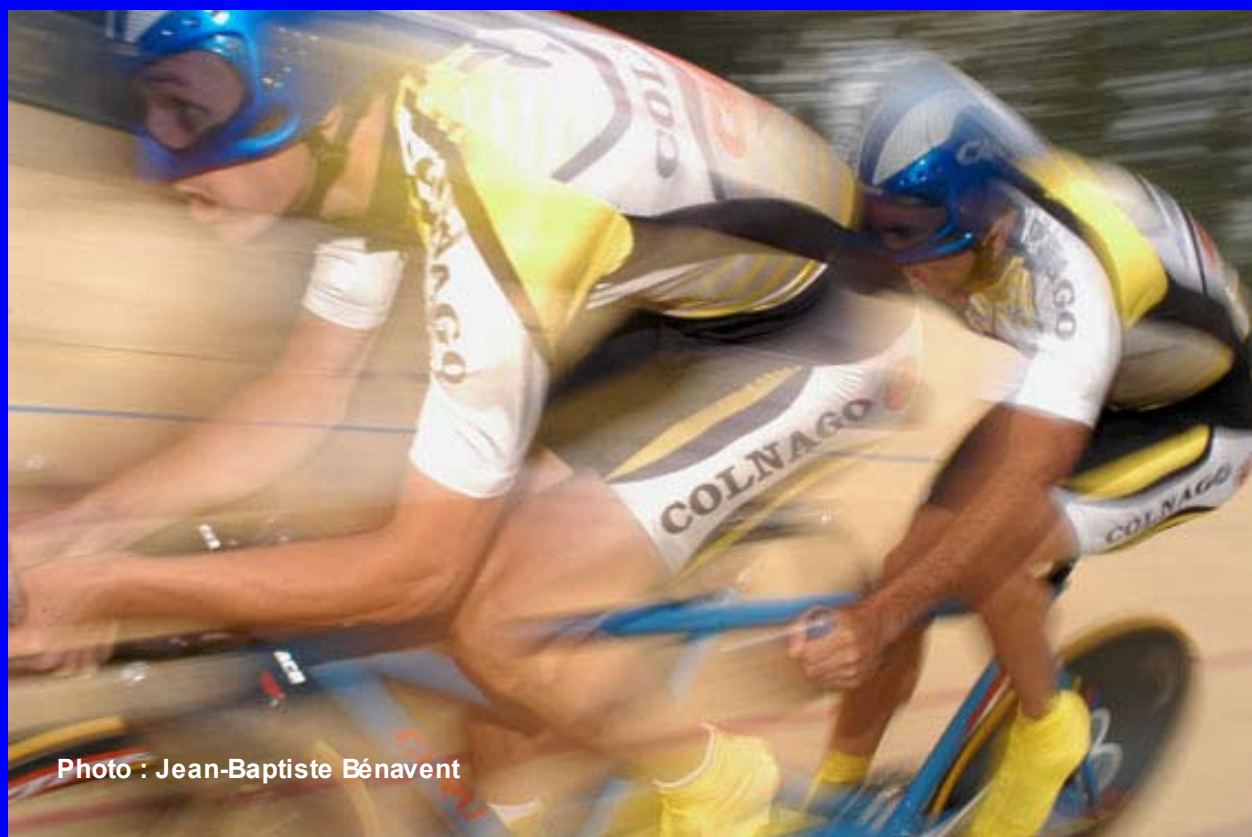


Photo : Jean-Baptiste Bénévent



Produit par le Comité handisport de la Fédération Québécoise des sports cyclistes
FQSC, 4545, Av Pierre-de Coubertin, CP 1000, Succ. M, Montréal, H1V 3R2
Téléphone : (514) 252-3071 Télécopieur : (514) 252-3165

<http://www.fqsc.net>

info@fqsc.net

Introduction



Marc Breton, Athlète amputé
Photo : Jacques Sztuke

Le présent document se veut à la fois une introduction au cyclisme handisport, ainsi qu'un outil de développement pour tous les dirigeants et entraîneurs de clubs québécois qui souhaitent faire la promotion du cyclisme handisport dans leur milieu.

Bien que la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) et l'Association cycliste canadienne (ACC) ont consenti, depuis plusieurs années, de multiples efforts pour développer cette discipline sportive, on doit reconnaître que le modèle traditionnel de développement du sport comporte de nombreuses limites lorsqu'il s'agit d'une clientèle de personnes vivant avec une déficience physique.

Dans le document qui suit, vous pourrez connaître l'histoire du développement du cyclisme handisport au fil des années, avoir un aperçu de la place qu'occupe ce sport sur l'échiquier international, lire des témoignages d'athlètes québécois qui se sont illustrés sur la scène internationale, et pour qui le cyclisme handisport a occupé et occupe encore une place importante dans leur vie.

Le cyclisme, comme d'autres sports, offre aux personnes vivant avec une déficience physique, une opportunité d'intégrer pleinement leur milieu de vie, de se dépasser, d'augmenter l'estime de soi, de réaliser ses rêves, ... Fait à noter, en cyclisme, on retrouve la possibilité pour tous les types de handicap de s'adonner à cette pratique sportive.

Au fil des années, certains clubs ont apporté une précieuse collaboration au développement et au soutien du cyclisme handisport. Malheureusement, les outils ont souvent fait défauts pour soutenir les efforts investis en ces personnes. Ce guide n'a pas la prétention de répondre à toutes les questions relatives aux personnes qui vivent avec une déficience, mais tentera, tout au plus, de brosser un portrait du cyclisme handisport. Nous espérons que les renseignements qu'il contient permettront à ceux qui croient dans l'importance de donner l'opportunité à tous et à toutes, de pouvoir pratiquer un sport qui, moyennant certaines adaptations, est à la portée de tous.

Historique

Au Québec et au Canada, le cyclisme handisport est relativement jeune. Bien que certains athlètes aient pris part à des rencontres internationales depuis 1988, le cyclisme handisport a connu depuis une progression constante au niveau de son développement.

1991	indusion d'un athlète amputé au sein des programmes de l'équipe du Québec
1993	premières compétitions handisports a Québec
1993	premier athlète breveté en cyclisme handisport au Canada (Patrice Bonneau – athlète amputé)
1996	présence de 6 athlètes québécois (2 non-voyants, 1 amputé et 1 paralytique cérébral) aux Jeux paralympiques d'Atlanta
1996	premier Championnat canadien cycliste handisport (Montréal)
1997	mise sur pied d'un programme québécois handisport et d'un programme canadien handisport et engagement d'un entraîneur handisport national à mi-temps

1998	protocoles d'entente entre l'ACC et les associations nationales handisport (Association canadienne de sports pour aveugles, Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux) pour l'encadrement des athlètes d'élite.
1998	intégration des catégories handisport dans le Championnat québécois sur route Espoir
2000	engagement à temps plein d'un entraîneur handisport par l'ACC et intégration des catégories handisport dans le cadre du programme régulier des Championnats canadiens sur route
2000	création de la Coupe du Québec handisport
2001	mise sur pied du Comité cycliste handisport à la FQSC
2002	intégration des catégories handisport dans le cadre des Championnats canadiens sur piste
2002	campagne promotionnelle pour le cyclisme handisport au Québec



Jean Quevillon, Julie Courmoyer, Alexandre Cloutier
Médailleurs aux Jeux Paralympiques de Sydney 2000.
Photo : Jean-Baptiste Bénévent

Jeux Paralympiques

Le cyclisme est une discipline inscrite au programme des Jeux paralympiques depuis 1988. À compter de 2004, le cyclisme présentera des épreuves spécifiques à chaque type de déficience (non-voyant, paralysie cérébrale, amputation ou malformation, paraplégie et tétraplégie) lors de ses compétitions. Ainsi, le cyclisme est la troisième discipline en importance en ce qui concerne le nombre de médailles décernées aux Jeux paralympiques d'été. D'ailleurs, avec l'intégration du cyclisme à main lors des Jeux d'Athènes, le cyclisme est une des rares disciplines qui permettra l'intégration de toutes les classes de handicap.



Benoît Vaillancourt,
L'élite de demain
Photo : Jean-Batiste Bénévent

Accord



En 2002, le Comité international paralympique (CIP) et l'Union cycliste internationale (UCI) ont conduit un accord historique qui fait en sorte que le cyclisme handisport fait désormais partie intégrante de la grande famille cycliste de l'UCI. L'inclusion dans le livre de règlements UCI d'une section spécifique pour le cyclisme handisport, la création d'une catégorie de licence spécifique et l'intégration des courses handisport dans le calendrier UCI, démontrent bien la signification et la portée de cet accord.

Qu'est-ce le cyclisme handisport

Le cyclisme handisport s'adresse à toute personne ayant une limitation physique ou sensorielle, souhaitant s'adonner à ce sport afin de permettre à chacun de se mesurer à armes égales lors des compétitions. Les coureurs sont par la suite classifiés selon son type de handicap et selon le degré de limitation qu'ils présentent.

Les types de handicaps visés par le programme sont :

- ✚ Personne amputée ou ayant un handicap congénital d'un ou des membres supérieurs ou inférieurs ;
- ✚ Personne ayant une déficience visuelle partielle ou totale ;
- ✚ Personne ayant une blessure cérébrale (paralysie cérébrale, accident cérébro-vasculaire ou traumatisme crânien) ;
- ✚ Personne ayant un trouble moteur et se déplaçant en fauteuil roulant (paraplégique, quadraplégique, double amputation des membres inférieurs ...).

Voir Annexe 1 : Tableau des classifications du cyclisme handisport selon les normes IPC

L'Équipement du cycliste handisport

Le cyclisme handisport constitue un excellent moyen de transport et est adapté selon les besoins spécifiques de l'athlète qui présente une limitation physique.



Paul Jalbert utilise un tricycle pour une meilleure stabilité

- ✚ Des vélos tandems sont utilisés pour les cyclistes ayant une déficience visuelle alors qu'ils sont jumelés avec un pilote voyant ;
- ✚ Des vélos à main sont utilisés par les cyclistes se déplaçant en fauteuil roulant ;
- ✚ Des tricycles sont utilisés par les cyclistes ayant une blessure cérébrale et qui ont besoin d'une plus grande stabilité selon le degré de la limitation ;
- ✚ Des bicyclettes pour les cyclistes ayant une blessure cérébrale légère ou ayant une amputation ;
- ✚ Des prothèses spécifiques peuvent venir aider les cyclistes ayant une amputation ou un handicap congénital d'un membre supérieur ou inférieur.

Note : Les cyclistes ayant une blessure cérébrale utiliseront soit une bicyclette soit un tricycle selon la classe fonctionnelle dans laquelle ils sont (voir Annexe 1 pour connaître les classes fonctionnelles).

Les types d'épreuves :

Course sur route :

La course sur route se déroule d'un point à un autre ou sur un circuit routier de longueur variable (entre 3 et 30 km).

Critérium :

Sur un circuit routier, mesurant entre 1 et 3 km, les coureurs doivent parcourir le nombre de tours nécessaires pour couvrir la distance prévue au programme.

Contre-la-montre individuel :

Chaque cycliste prend le départ à intervalle régulier (généralement 1 minute) et doit couvrir le plus rapidement possible la distance préétablie. Elle peut varier de 3 à 50 km.

Epreuve sur piste :

Les cyclistes présentant une déficience visuelle, une amputation ou une blessure cérébrale disputent des courses sur vélodrome. Il s'agit d'épreuves de vitesse, du kilomètre contre-la-montre et de la poursuite individuelle.

Calendrier



Le Défi sportif en 2002, un succès international

L'adoption d'un système de classification des athlètes et pays, basé sur les résultats obtenus lors de rencontres internationales, a eu pour effet de susciter l'intérêt parmi les pays concernés à organiser des épreuves internationales. Désormais, le calendrier international handisport compte sur les événements suivants :

- 🇨🇦 Jeux paralympiques
- 🇨🇦 Championnats du monde
- 🇨🇦 Championnats régionaux (Europe, Amérique, ...)
- 🇨🇦 Jeux spécifiques aux personnes handicapées (IBSA, CP-ISRA, ...)
- 🇨🇦 Séries régionales (Europe, Amérique, ...)
- 🇨🇦 Championnats nationaux

Bien que le niveau de développement varie considérablement d'une région à l'autre, on constate une volonté et un intérêt croissants partout où le cyclisme handisport est pratiqué.

Au Canada, outre les Championnats canadiens (route et piste), on compte également sur quelques épreuves internationales : le Défi Sportif et les Jeux IBSA 2003 pour non-voyants.

Le cyclisme handisport au Québec et au Canada

Le cyclisme handisport est entièrement intégré aux différents programmes offerts par l'ACC, organisme régissant les compétitions cyclistes au Canada appuyé par les provinces et leur fédération provinciale. Au Québec, c'est à la FQSC que revient le mandat de régir les compétitions cyclistes.

Association cycliste canadienne :

L'ACC est la fédération responsable de la tenue des championnats canadiens de cyclisme et du programme de l'Équipe nationale.



Championnat canadien de cyclisme sur route et piste :

En 1997 s'est tenu le premier Championnat canadien handisport de cyclisme sur route pour les cyclistes ayant un handicap au circuit Gilles Villeneuve, à Montréal. Depuis 2000, le Championnat handisport est intégré au programme régulier des Championnats canadiens de cyclisme sur route pour l'obtention du titre et du maillot de champion national.

En 2002, c'est au tour du cyclisme sur piste handisport d'être intégré au programme régulier du Championnat national, pour les cyclistes ayant une déficience visuelle, une blessure cérébrale ou une amputation.

Programme de l'Équipe nationale :

Les meilleurs cyclistes handisport au pays sont ensuite sélectionnés au sein des programmes de l'Équipe nationale. À cet effet, ils auront accès aux services suivants :

- 🇨🇦 Suivi d'entraînement par l'entraîneur national handisport
- 🇨🇦 Un support des centres nationaux d'entraînements cyclistes à travers le Canada, dont deux au Québec ;
- 🇨🇦 Participation aux différents projets de l'Équipe nationale : camp d'entraînement, compétition internationale, Championnat du monde, Jeux Paralympiques... ;
- 🇨🇦 Obtention des brevets décernés par Sport-Canada après avoir satisfait à certains critères.

En fait, les cyclistes ayant un handicap ont droit aux mêmes services offerts pour les cyclistes ne présentant aucun handicap.

La fédération québécoise des sports cyclistes :



La FQSC est l'organisme responsable de la tenue d'un calendrier provincial de compétition, de la promotion du cyclisme handisport, et des programmes de l'Équipe du Québec.

Les services offerts par la FQSC sont :

- ✚ Agent de développement handisport (saisonnier) ;
- ✚ Campagne promotionnelle du cyclisme handisport en 2002 et 2003 ;
- ✚ Calendrier de compétitions ;
- ✚ Coupe du Québec handisport ;
- ✚ Intégration des athlètes handisport dans les programmes de l'Équipe du Québec ;
- ✚ Achat d'équipement (vélo, Compu-trainer®, ...) ;
- ✚ Soutien aux athlètes pour prendre part à des compétitions internationales ;
- ✚ Soutien aux clubs cyclistes et aux organisations pour le recrutement, l'initiation et la formation des cyclistes ayant un handicap.

De plus, un comité a été formé avec les Fédérations unihandicap qui sont associées à la FQSC pour le développement du cyclisme handisport. Ces fédérations sont :



Situation du cyclisme handisport par province au Canada

Le cyclisme handisport est surtout actif dans trois provinces : la Colombie-Britannique, l'Alberta et le Québec. Le Québec est particulièrement bien structuré grâce à son réseau de compétitions, et grâce au dynamisme des différents intervenants que sont : la FQSC, l'ASAQ, l'AQSPC et l'AQSFR.

La principale caractéristique du cyclisme handisport à travers le Canada est que la pratique de cette discipline est presque entièrement intégrée avec le système régulier. Nous n'avons qu'à penser au Championnat canadien où les catégories handisports sont intégrées à celles non-handicapés. Malgré tout, les différentes structures du cyclisme continuent de travailler étroitement avec les différentes associations de sports pour personnes handicapées provinciales et nationales, comme en témoignent les ententes de partenariat qui existent entre l'ACC et les Associations canadiennes de sports pour aveugles et paralytiques cérébraux.

Une autre particularité du cyclisme handisport est la possibilité pour les athlètes ayant un handicap à avoir accès au réseau des centres nationaux de cyclisme qui a été développé par l'ACC.

Situation du cyclisme handisport par province et dans chaque catégorie en 2002

Catégorie	BC	Ab	Sk	Mb	Qc	On	NB	NÉ	IPE	TN	Yk	Total
Athlète	5	3			9	5	1					23
Athlète en Développement	7	8			27	2						44
Entraîneur	2	1			2	2	1					8
Total	14	12			38	9	2					75

Problématiques et solutions

En bref :



Les Tandem canadiens à l'entraînement sur piste aux Championnats d'Europe 2001

- ✚ Les cyclistes handisport et les pilotes des tandems au sein de l'équipe canadienne sont admissibles à des brevets octroyés par Sport-Canada ;
- ✚ L'ACC établit des critères de sélection pour son équipe handisport et pour la participation aux Grands Jeux depuis 1996 ;
- ✚ Les cyclistes ayant un handicap ont accès aux différents programmes offerts par les centres nationaux de cyclisme à travers le Canada ;
- ✚ Le premier Championnat canadien de cyclisme handisport a été présenté en 1997 à Montréal et depuis 2000, les cyclistes ayant un handicap sont intégrés au programme des Championnats canadiens sur route et sur piste.

Objectifs de l'ACC pour 2004 :

- ✚ Augmenter à 80 le nombre de cyclistes au championnat canadien sur route ;
- ✚ Augmenter à 20 le nombre de cyclistes sur l'équipe canadienne ;
- ✚ Que la Saskatchewan, le Manitoba et les provinces maritimes identifient 5 à 10 cyclistes dans leur province ;
- ✚ Identifier des athlètes sur l'équipe nationale dans les catégories suivantes : paralytiques cérébraux division 1 et 4, amputé, tandem féminin et cyclisme à main division A et C ;
- ✚ Passer de 3 médailles aux Jeux paralympiques à 10 ;
- ✚ Intégrer le tandem au programme des Jeux du Canada.



Cyclistes à main au départ du Défi sportif 2002

Objectifs de l'ACC pour 2008 :

- ✚ Augmenter à 125 le nombre de cyclistes au Championnat canadien sur route ;
- ✚ Augmenter à 40 le nombre de cyclistes sur l'équipe canadienne ;
- ✚ Augmenter à 20 le nombre d'entraîneurs ;
- ✚ Accueillir une ou deux épreuves de sanction internationale ;
- ✚ Augmenter le nombre d'athlètes brevetés à 15.



Le cyclisme, un sport Accessible pour tous

Recrutement

Le recrutement constitue le principal défi au niveau de la clientèle « handisport ». Il faut dans un premier temps rejoindre les personnes ayant un handicap, ce qui n'est pas simple. Par la suite, il faut les intéresser suffisamment à la pratique du cyclisme pour qu'ils décident de s'investir dans cette activité.

- ✚ avoir une approche progressive et ne pas insister trop sur la compétition au début;
- ✚ tenir de séances d'information et de cliniques d'initiation lors d'événements ciblés;
- ✚ obtenir la collaboration des ARLPH et des URLS;
- ✚ entretenir des liens avec des organismes regroupant des personnes handicapées;
- ✚ sensibiliser les intervenants travaillant auprès des personnes handicapées (physiothérapeutes, ergothérapeutes, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés).

Structures d'accueil

S'il est vrai que pour une clientèle « régulière » il est souvent difficile de trouver un club apte à accueillir un nouveau membre, cela est encore plus vrai dans le cas d'une clientèle « handicapée ».

- ✚ identifier des clubs dans les régions susceptibles d'accueillir des athlètes « handicapés »;
- ✚ offrir de la formation aux entraîneurs sur la nature et les particularités des différents handicaps et la manière d'adapter l'entraînement pour encadrer cette clientèle;
- ✚ allouer un pointage aux clubs qui développent et soutiennent des athlètes handisport dans le cadre du programme de soutien à l'engagement d'entraîneurs;
- ✚ organiser un parrainage avec des athlètes déjà sur le circuit ou à leur retraite.

Transport



Le transport en commun une solution partielle au problème
Photo : <http://www.stm.info>

Le transport constitue pour un certain nombre de personnes un obstacle important pour la pratique d'une activité sportive ou autre. Lorsqu'il s'agit d'une clientèle non-voyante, il est impératif que cette personne puisse compter sur quelqu'un qui l'assistera dans ces déplacements. Lorsque les personnes sont physiquement handicapées et aptes à se déplacer par elles-mêmes, elles ne possèdent pas de véhicule et le système de transport public est inadéquat, voire inexistant dans certaines régions.

- ✚ Le club de l'athlète peut faire une demande d'aide au Programme d'accompagnement en loisir du SLS, ce qui permettra à l'athlète d'engager une personne qui l'aidera dans sa pratique du cyclisme handisport.

Équipement

La pratique du cyclisme pour plusieurs types de handicap nécessite l'acquisition d'équipements adaptés, souvent dispendieux. Qu'il s'agisse de tandems, de vélos à main, de tricycle, ces équipements ne sont pas courants et requièrent des déboursés importants pour se les acquérir.

- ✚ prêt ou location d'équipement (vélos) aux athlètes qui en sont à leur début dans le sport;
- ✚ Fondations;
- ✚ vente d'équipements usagés sur Internet.

Nombre d'événements

En raison d'une clientèle peu nombreuse, le nombre d'événements (compétitions ou autres) s'adressant à ce groupe d'athlètes est assez restreint, et ce en dépit du support que nous donnent les organisateurs.

- ✚ intégrer le plus possible d'épreuves « handisport » dans le cadre d'événements existants;
- ✚ bien cibler les épreuves à tenir en fonction des régions où sont situés les athlètes;
- ✚ intégrer, lorsque possible, les athlètes « handisport » (tandems) au sein des courses régulières;
- ✚ maintenir la Coupe du Québec et créer un classement FQSC handisport afin de favoriser une plus grande participation dans les événements au calendrier;
- ✚ ajouter des épreuves « cyclo-sportives » dont le caractère est moins axé sur la compétition.

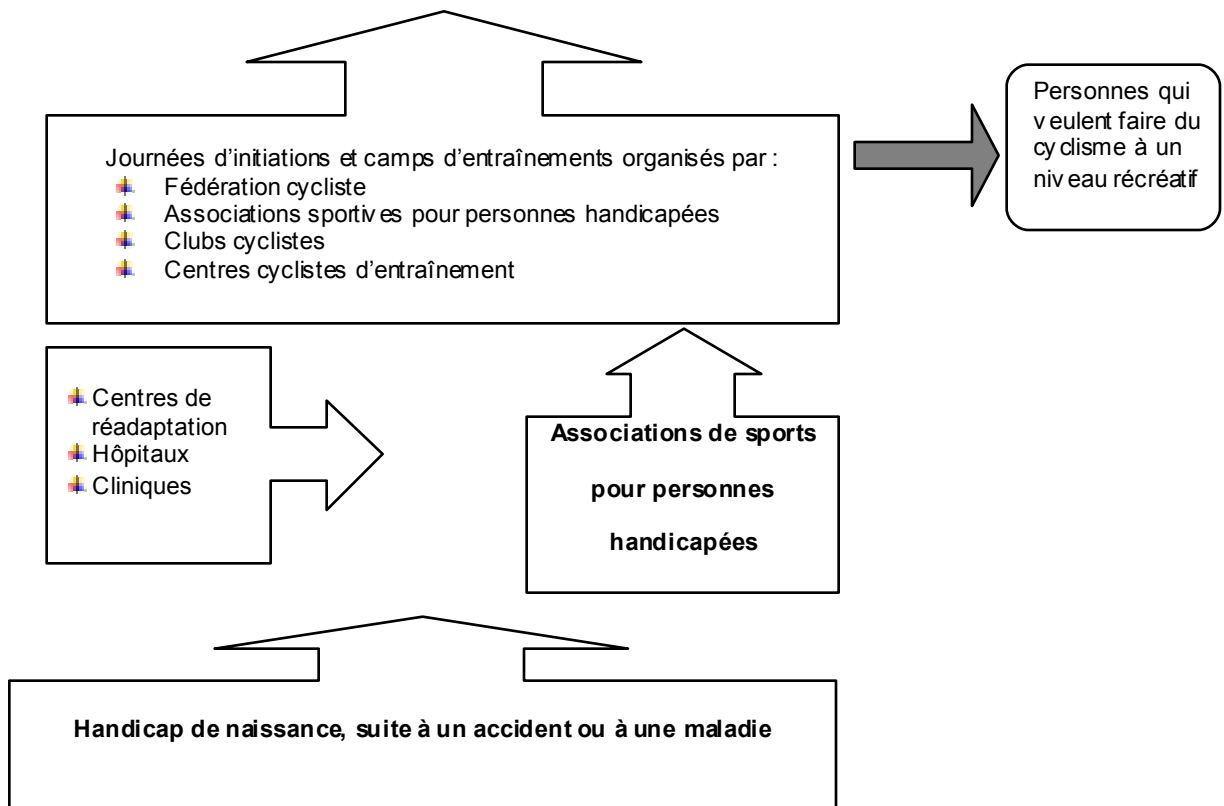
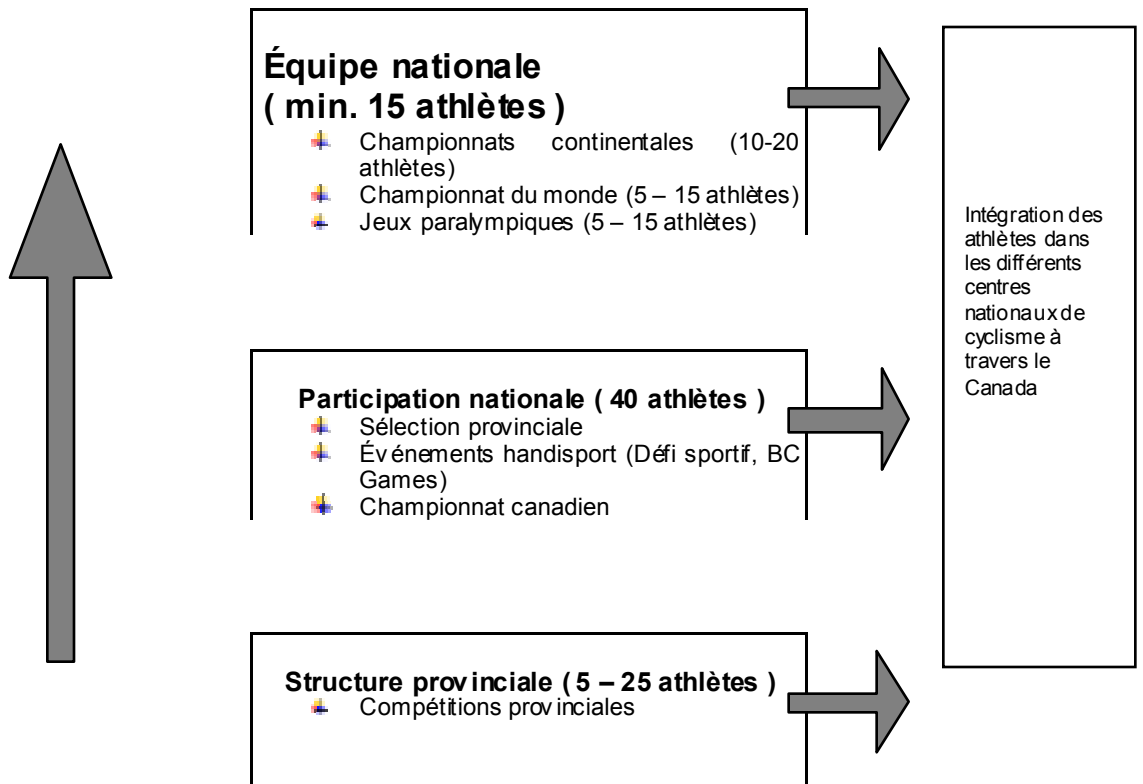
Attrait du cyclisme handisport

- ✚ Moyen de transport ;
- ✚ Activité de loisir récréatif à l'extérieur ;
- ✚ Amélioration de plusieurs composantes de la condition physique;
- ✚ Excellent continuum à la réadaptation;
- ✚ Opportunité de vivre des expériences uniques et enrichissantes ;
- ✚ Dépassement de soi;
- ✚ Développement de l'estime de soi;
- ✚ Rencontres avec les autres cyclistes;
- ✚ Développement de l'autonomie et de la prise en main;
- ✚ Interaction entre le pilote et l'athlète handisport chez les personnes ayant une déficience visuelle ;
- ✚ Intégration totale des athlètes handisport dans les programmes réguliers ;



Le cyclisme handisport... beaucoup de plaisir en équipe !

Modèle de développement d'un cycliste handisport selon l'ACC



Gary Longhi Athlète traumatisé crânien (paralysie cérébrale)



Gary Longhi a entrepris le cyclisme en 1987 suite à un grave accident de motocyclette subi en 1983 à l'âge de 19 ans. Au cours de sa brillante carrière, Gary a pris part à 4 (Jeux paralympiques – 1988, 1992, 1996 et 2000, en plus d'être triple médaillé. Lors des Jeux de Sydney, il fut le porteur de drapeau pour le Canada lors de la cérémonie d'ouverture . Il a pris sa retraite en 2002.

« Le cyclisme handisport m'a offert l'opportunité de m'ouvrir sur le monde, les différentes cultures, les différents types d'handicap. J'ai ainsi pu vivre des expériences incroyables, repousser mes limites et ouvrir mon esprit à tout ce qui m'entoure. J'ai rencontré des personnes extraordinaires, me suis lié d'amitié avec plusieurs, ce que je n'aurais pu faire n'eût été du cyclisme handisport. Enfin, tout au long de ma carrière, j'ai pu profiter de l'aide de différents partenaires qui m'ont soutenu, tant financièrement qu'au plan personnel ».

Julie Cournoyer – Athlète non-voyante (tandem)

Atteinte d'une maladie dégénérative dès la naissance, Julie Cournoyer a entrepris de faire du cyclisme en 1996. Multiple médaillée lors des Jeux paralympiques en 1996 et 2000, trois pilotes ont partagé les succès de Julie au cours de sa carrière qui a pris fin en 2002 : Guylaine Larouche (1996), Alexandre Cloutier (1997-2000), Christophe Cheseaux (2001-2002).



« Quand j'ai accepté de faire partie de la mise sur pied des premières équipes tandems en 1996, je ne pensais pas qu'il s'agissait d'une aventure qui allait durer sept ans, à travers laquelle je me réaliserais autant. En plus d'avoir appris sur l'entraînement, la discipline, la nutrition, j'ai su me dépasser, vivre de beaux défis, connaître une équipe sportive dynamique et respectueuse. J'ai appris à travailler en équipe et à vivre diverses émotions (stress, déception, gloire, ...) avec les trois pilotes de tandem que j'ai eus au cours de ma carrière et qui font partie intégrante de mes belles réalisations. Ce que j'ai vécu à Atlanta, Sydney et tout au long de ces sept ans restera gravé dans ma mémoire pour toujours ».

Mark Breton – Athlète amputé



Mark Breton a été un athlète membre de l'équipe du Québec de cyclisme au début des années 90. À la suite d'un grave accident d'automobile survenu en 1996, dans lequel il a perdu un bras, Mark a repris l'entraînement cycliste en 2001 et renoué avec la compétition en 2002. Il ne vise maintenant rien de moins qu'une participation aux Jeux paralympiques d'Athènes en 2004.

« Le cyclisme handisport est la renaissance d'un culte que j'avais laissé au repos. Amant de ce sport depuis toujours, la souffrance que je m'impose me montre que je suis bien en vie.... Je suis encore en amour avec ce cheval de fer. Trop de temps sans te faire rouler, mon corps parle, les douleurs refont surface. Aujourd'hui je peux renouer avec d'autres dans la même situation que moi, aussi amoureux de la vitalité que procure le cyclisme handisport ».

Mark Beggs – Cycliste à main (athlète paraplégique)

Mark Beggs a toujours été un amateur de sport. Un accident d'automobile subi en 1999, à la suite duquel il s'est retrouvé paralysé des membres inférieurs, allait marquer un point tournant dans sa vie, le début d'une carrière en cyclisme à main.

« Le cyclisme handisport, c'est pour moi l'opportunité de pouvoir pratiquer un sport qui me passionne et qui me permet d'améliorer ma condition physique tout en repoussant mes limites, tant sur le plan physique que psychologique. La pratique de ce sport pourrait éventuellement me permettre de réaliser mes rêves, comme celui participer aux prochains Jeux paralympiques à Athènes, en 2004 ».



Mots respectueux

Voici un lexique des expressions à utiliser pour parler des personnes ayant un handicap. (source : Alliance de vie active pour les Canadiens et Canadiennes ayant un handicap)

À déconseiller ...	À conseiller ...
Un(e) handicapé(e), invalide, infirme	Personne ayant un handicap, personne ayant une déficience ou personne handicapée
Souffrant de, frappé(e) de, privé(e) de, affligé(e) par, victime de	Personne atteinte de (nom de la maladie ou de l'affection)
Estropié (e)	Personne ayant un handicap ou personne ayant une déficience
Confiné(e) ou cloué(e) à un fauteuil roulant	Utilisateur ou utilisatrice d'un fauteuil roulant
Normal	Personne non handicapée
Sourd(e), sourd(e)-muette	Personne sourde ou personne ayant une déficience auditive
Retardé(e), déficiente(e), mongol(e)	Personne ayant un handicap intellectuel ou personne ayant une déficience intellectuelle
Déformé, malformé, ou malformation de naissance	Personne ayant un handicap congénital ou personne ayant une déficience congénitale
Aliéné(e), fou (folle), névrosé(e), malade mental(e)	Personne ayant des problèmes de santé mentale ou personne vivant avec une déficience psychique
Un(e) malvoyant(e), un aveugle (utilisé comme nom)	Personne ayant un handicap visuel ou personne ayant une déficience visuelle
Débile, taré(e), stupide	Personne ayant un ou des trouble(s) d'apprentissage

Quelques informations supplémentaires :

- ✚ Fédération québécoise des sports cyclistes : www.fqsc.net
- ✚ Association cycliste canadienne : www.canadian-cycling.com
- ✚ Union cycliste internationale : www.uci.ch
- ✚ Comité international Paralympique : www.paralympic.org
- ✚ Comité paralympique canadien : www.paralympic.ca
- ✚ Association québécoise des sports en fauteuil roulant : www.aqsfr.qc.ca
- ✚ Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux : www.sportpc.qc.ca
- ✚ Association sportive des aveugles du Québec : www.sportsaveugles.qc.ca/accueil_asaq
- ✚ Règlements UCI handisport : www.uci.ch/francais/about/rules/ch16_handi.pdf
- ✚ Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) : www.ophq.gouv.qc.ca



Jean Quevillon
Médaillé d'Argent au Jeux Paralympiques de Sydney en 2000