

Le paracyclisme
Plus qu'un sport, une vie...

Document technique 2011

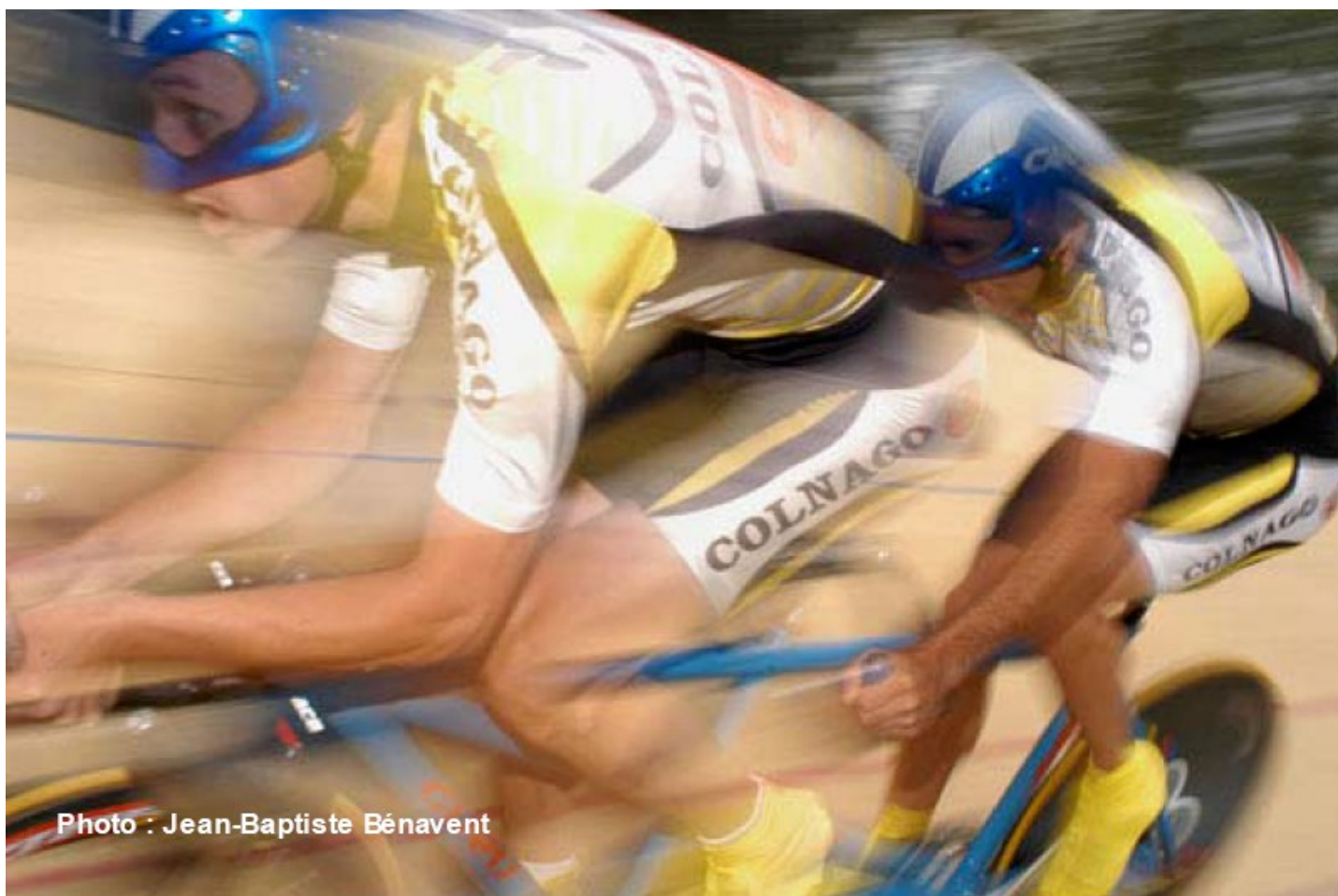


Photo : Jean-Baptiste Bénavent

Introduction

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

Bien que la Fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) et l'Association cycliste canadienne (ACC) aient 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 paracyclisme, 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, etc. Il est intéressant de préciser que la plupart des types de handicap sont inclus dans les différentes classes éligibles de s'adonner à cette pratique sportive.

Au fil des années, certains clubs ont apporté une précieuse collaboration au développement et au soutien du paracyclisme. Malheureusement, les outils ont souvent fait défaut 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 paracyclisme, tel qu'il se présente en 2011. Nous espérons que les renseignements qu'il contient permettront à ceux qui croient dans l'importance de donner l'opportunité à tout et chacun, de pouvoir pratiquer un sport qui, moyennant certaines adaptations, est à la portée de tous.

Qu'est-ce le paracyclisme

Le paracyclisme 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 le degré de limitation de l'activité sportive résultant de leur handicap. Les athlètes sont ainsi classifiés en fonction du degré d'influence de leur handicap sur les déterminants principaux de leur performance cycliste.



Historique

Développement national et provincial

Au Québec et au Canada, bien que le paracyclisme existe depuis maintenant près de 20 ans, cette discipline demeure encore largement méconnue du grand public, dont notamment les personnes qui vivent avec une déficience physique. Bien que certains athlètes aient pris part à des rencontres internationales depuis 1984, le paracyclisme a connu une lente progression au cours des années qui ont suivi, pour connaître un plus grand essor au cours des dernières années.

- 1991 Inclusion d'un athlète amputé au sein des programmes de l'équipe du Québec
- 1993 Premières compétitions en paracyclisme au Québec
- 1993 Premier athlète breveté en paracyclisme au Canada (Patrice Bonneau – athlète amputé)
- 1996 Présence de six athlètes québécois (deux non-voyants (avec leur pilote respectif), un amputé et un paralytique cérébral) aux Jeux paralympiques d'Atlanta
- 1996 Premier Championnat canadien paracyclisme (Montréal)
- 1997 Mise sur pied d'un programme québécois en paracyclisme (appelé cyclisme handisport à l'origine), d'un programme canadien et engagement d'un entraîneur 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 du paracyclisme dans le Championnat québécois sur route Espoir
- 2000 Engagement d'un entraîneur national à temps plein par l'ACC et intégration du paracyclisme dans le cadre du programme régulier des Championnats canadiens sur route
- 2000 Création de la Coupe du Québec en paracyclisme
- 2001 Mise sur pied d'un Comité paracycliste à la FQSC
- 2002 Intégration du paracyclisme dans le cadre des Championnats canadiens sur piste
- 2004 Intégration du paracyclisme dans l'ensemble des activités de l'équipe du Québec route et piste
- 2005 Engagement d'un directeur technique (20% tâche) en paracyclisme à la FQSC
- 2006 Inscription du Défi Sportif au calendrier international de l'Union cycliste internationale
- 2009 Engagement d'un coordonnateur paracyclisme (50% tâche) à la FQSC
- 2010 Tenue de la Finale de la Coupe du Monde et des Championnats du Monde de paracyclisme sur route au Québec

Jeux paralympiques



Le paracyclisme est une discipline inscrite au programme des Jeux paralympiques depuis 1984. Depuis les Jeux paralympiques d'Athènes en 2004, le paracyclisme offre des épreuves spécifiques à chaque type de déficience (non-voyant, paralysie cérébrale, amputation ou malformation, paraplégie et tétraplégie). En 2012, 225 athlètes (155 hommes et 70 femmes) de tous types de handicap prendront part aux 50 épreuves en paracyclisme (30 sur route et 20 sur piste) lors des Jeux paralympiques de Londres.

Au chapitre des médailles, le paracyclisme est le troisième sport en importance lors des Jeux paralympiques d'été après l'athlétisme et la natation. Le paracyclisme est certainement l'une des disciplines les plus appréciées et les plus spectaculaires lors des Jeux paralympiques.

Développement international



L'union cycliste internationale est impliquée de façon active dans le paracyclisme depuis 2002. À cette époque, l'UCI et le Comité international paralympique (IPC) ont conclu un accord de collaboration faisant en sorte que le paracyclisme pouvait dès lors compter sur un support important de la part de l'UCI au niveau de son développement.

En février 2007, IPC et l'UCI ont signé un accord historique, transférant dès lors la gouvernance du paracyclisme internationale à l'UCI. Le paracyclisme est devenu dès lors une discipline à part entière au sein de l'UCI bénéficiant des mêmes services que les autres disciplines cyclistes. Depuis, le même processus d'intégration et/ou de collaboration a été entrepris dans un très grand nombre de fédérations cyclistes nationales, de sorte que le paracyclisme puisse se développer de façon optimale.

Depuis 2006, l'UCI tient des Championnats du Monde de paracyclisme sur route et sur piste annuellement, exception faite des années où ont lieu les Jeux paralympiques. En 2010, l'UCI a introduit une première Coupe du Monde de paracyclisme sur route, en plus de mettre en place un nouveau système de classification, basé sur le type de vélo utilisé par les cyclistes et leur degré de fonctionnalité, plutôt qu'en fonction seulement du type de handicap.

La classification en paracyclisme

La classification joue deux rôles importants :

- Déterminer le droit de participer aux compétitions; et
- Grouper les athlètes pour les compétitions.

Les types de handicap que l'on retrouve en paracyclisme 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 cérébral-vasculaire ou traumatisme crânien) ;
- Personne ayant un trouble moteur et se déplaçant en fauteuil roulant (paraplégique, tétraplégique, etc.).

On retrouve quatre classes en paracyclisme, correspondant au type de vélo utilisé :

- C =** Cycle (vélo régulier avec ou sans adaptation)
- T =** Tricycle
- B =** Tandem (réservé aux athlètes non-voyants)
- H =** Vélo à main

Selon le degré du handicap, les athlètes sont par la suite regroupés selon les divisions suivantes : C 1-5, H 1-4, T 1-2, et B (une seule division). Le chiffre 1 indique le degré de sévérité de handicap le plus élevé. Les hommes et les femmes sont classés de façon distincte.

L'Équipement du paracycliste

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

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 principalement 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 ;

Note : Les cyclistes ayant une blessure cérébrale utiliseront soit une bicyclette soit un tricycle selon la classe fonctionnelle dans laquelle ils se retrouvent.

Des prothèses spécifiques peuvent venir aider les cyclistes ayant une amputation ou un handicap congénital d'un membre supérieur ou inférieur.

Se référer au **Chapitre V du Titre XVI du Règlement l'UCI** pour obtenir la description du profil des classes et divisions sportives en paracyclisme :

<http://www.uci.ch/Modules/BUILTIN/getObject.asp?MenuId=MTk1OQ&ObjTypeCode=FILE&type=FILE&id=34035&LangId=2>

Les types d'épreuves :

Les principales épreuves que l'on retrouve en paracyclisme sont les suivantes :

Cyclisme sur route (classes B, C, H et T) :

- course sur route;
- contre-la-montre individuel;
- course par étapes;
- course à relais.

Cyclisme sur piste (classes B et C) :

- Vitesse;
- vitesse par équipe;
- poursuite individuelle;
- 500m/kilomètre contre-la-montre.

Calendrier

Le calendrier international en paracyclisme est composé des événements suivants (en ordre d'importance) :

- Jeux Paralympiques
- Championnats du monde sur route (à tous les ans, sauf l'année des Jeux)
- Championnats du monde sur piste (à tous les ans, sauf l'année des Jeux)
- Coupe du monde sur route
- Événements P1 sur route ou sur piste
- Événements P2 sur route ou sur piste

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 paracyclisme est pratiqué. Lors des derniers Championnats du monde de paracyclisme sur route, ce sont 333 athlètes qui y ont pris part, provenant de 45 pays.

Le paracyclisme au Québec et au Canada

Le paracyclisme 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.

Championnats canadiens de cyclisme sur route et piste :

Les premiers Championnats canadiens paracyclisme sur route se sont tenus au circuit Gilles Villeneuve, à Montréal, en 1996. Depuis 2000, les Championnats canadiens de paracyclisme sur route sont intégrés 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 paracyclisme sur piste d'être intégré au programme régulier des Championnats canadiens, pour les cyclistes ayant une déficience visuelle, une blessure cérébrale ou une amputation.

Programme de l'Équipe nationale :

Les meilleurs paracyclistes au pays sont ensuite sélectionnés au sein des programmes de l'Équipe nationale. Pour réaliser ses programmes de développement et de haute performance, l'ACC compte sur les services de deux entraîneurs nationaux à temps plein. Certains athlètes qui performant lors des Championnats du Monde et/ou lors des Jeux paralympiques peuvent obtenir un soutien financier de la part de Sport Canada (brevet). Enfin, les athlètes ont également accès aux différents Centres nationaux de cyclisme situés à différents endroits au Canada, dont Bromont, ainsi qu'aux services des Centres nationaux multisports canadiens, dont le CNM-Montréal.

La Fédération québécoise des sports cyclistes :



La FQSC est l'organisme responsable de la tenue d'un calendrier provincial de compétition, du développement et de la promotion du paracyclisme, et des programmes de l'Équipe du Québec. La FQSC est reconnue depuis toujours comme le leader au niveau du paracyclisme au Canada, tant au niveau de ses programmes que de la présence de ses athlètes au sein de l'équipe canadienne.

Les services offerts par la FQSC sont :

- Promotion et développement du paracyclisme en collaboration avec les fédérations unihandicap;
- Calendrier de compétitions spécifiques et intégrées;
- Intégration des paracyclistes dans les programmes de l'Équipe du Québec;
- Achat d'équipement (vélo, Computrainer,...) ;
- 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;

Ressources spécifiques au paracyclisme à la FQSC :

COORDONNATRICE PARACYCLISME

Amélie Lepage

(514) 252-3071 #3679

alepage@fqsc.net

COMITÉ PARACYCLISME

De plus, un Comité paracyclistes, composé de représentants des Fédérations unihandicap, assure le suivi au niveau de l'ensemble des initiatives de développement mises de l'avant par la FQSC. Les fédérations siégeant sur ce comité sont les suivantes :



L'Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux (AQSPC)



L'Association québécoise des sports en fauteuil roulant (AQSFR)



L'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ)

Problématiques et solutions

Recrutement

Le recrutement constitue toujours le principal défi au niveau de la clientèle « paracycliste ». 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 :

- Adopter une approche inclusive et progressive selon les besoins de chacun, sans insister sur la compétition;
- 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 paracyclistes 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 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 MELS, ce qui permettra à l'athlète d'engager une personne qui l'aidera dans sa pratique du paracyclisme.

Équipement

La pratique du cyclisme pour plusieurs types d'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;
- Programme de parrainage (Fondations ou autres organisations, et individus);
- Vente d'équipements usagés.

Nombre d'événements

En comparaison avec les disciplines cyclistes régulières, le paracyclisme compte un nombre d'événements beaucoup plus restreint, et ce, en raison du nombre d'athlètes relativement faible, en comparaison avec d'autres, le nombre d'événements (compétitions ou autres) s'adressant à ce groupe d'athlètes est assez restreint. En ce sens, afin que le paracyclisme puisse continuer à se développer, il faut garder en tête les objectifs suivants :

- Intégrer le plus possible d'épreuves « paracyclistes » 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 « paracyclistes » au sein de courses régulières;
- Ajouter des épreuves « cyclosportives » dont le caractère est axé sur la participation (notion de défi) et non la compétition.

Attrait du paracyclisme

- 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 paracyclistes dans les programmes réguliers.

Pour informations supplémentaires :

Fédération québécoise des sports cyclistes : www.fgsc.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 : <http://www.sportsaveugles.qc.ca>

Règlements UCI handisport : <http://www.uci.ch/>

Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) : <http://www.ophq.gouv.qc.ca/index.htm>

Modèle de développement en paracyclisme

Partie 1 – Schéma du cheminement idéal de l'athlète en paracyclisme

Le modèle de développement des athlètes : “plusieurs buts ; un outil pour les atteindre”

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (que nous appellerons MDA à partir de ce point) du paracyclisme de la Fédération québécoise des sports cyclistes (que nous appellerons FQSC à partir de ce point) se veut un guide, un outil de référence pour tous les intervenants concernés par le développement des paracyclistes, de l'initiation à l'excellence.

Il est essentiel que tous les intervenants impliqués (participants, athlètes, parents, membres de la FQSC ou divers partenaires) dans le développement de nos athlètes soient conscients de l'importance qui doit être accordée à chaque stade de développement. Le paracyclisme est un sport qui exige de nombreuses années de développement pour atteindre l'excellence sportive. L'athlète en paracyclisme pourra suivre le processus à long terme s'il s'agit d'un handicap congénital ou son développement sera plus rapide s'il s'agit d'un handicap suite à un accident. Par contre, la nature du handicap pourra influencer la vitesse de l'évolution de l'athlète à travers les différentes phases de développement à long terme.

Ce modèle de développement des athlètes est inspiré du DLTA de l'Association cycliste canadienne, un partenaire de premier ordre dans l'excellence sportive. Bien que le modèle d'origine du DLTA, tel qu'établi par le Groupe d'experts du DLTA dans les centres multisports canadiens, dénombre 7 stades fondamentaux du développement de l'athlète, le MDA adapté au paracyclisme compte 6 stades. Étant donné qu'une personne peut avoir un accident et devenir handicapé à tout moment, Aucun âge physiologique n'est mentionné dans le schéma. Nous traiterons plutôt du nombre d'années d'expérience d'un athlète pour franchir les différentes étapes.

Paracyclisme

- **Prise de conscience et Premier contact** Connaissance de l'accessibilité à la pratique sportive
(Aucune expérience)
- **Introduction** Initiation à la pratique sportive
(0 à 1 année d'expérience)
- **Initiation** Initiation à la compétition
(0 à 2 ans d'expérience)
- **Développement** Développement des habiletés
(1 à 3 ans d'expérience)
- **Développement provincial** Perfectionnement des différentes habiletés
(3 à 5 ans d'expérience) Découverte de l'excellence de haut niveau
- **Performance** Maintien au top niveau à la recherche de l'excellence
(5 ans et + d'expérience)

Le schéma suivant décrit le DLTA en paracyclisme. Le schéma comprend les principales structures d'accueil ou d'encadrements, les stades de développement et les principales compétitions ou les réseaux de compétition, de niveaux international, canadien ou québécois et finalement les programmes offerts pour ces athlètes.

Schéma du MDA en paracyclisme

Principes sous-jacents	Entité	Stade de développement de l'athlète		Structures d'accueil	En route vers les objectifs ultimes	Objectifs Ultimes (Compétitions)	Programmes
		Thème clé	Durée requise				
Haute-performance Athlète performant Compétition vers la performance Athlète en développement Développement provincial Développement régional Initiation au sport Initiation au cyclisme sur route	<ul style="list-style-type: none"> UCI IPC IBSA ISMWSF CP-ISRA ACC CPC 	PERFORMANCE	5 ans et + d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> Équipe nationale (Sélection) Équipe du Québec (Sélection) Centre national de cyclisme de Bromont Club cycliste 	<ul style="list-style-type: none"> Épreuves internationales Championnats canadiens Championnats québécois Épreuves québécoises 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux paralympiques Jeux parapanaméricains Championnat du Monde Championnat Européen Open 	<ul style="list-style-type: none"> Brevet Sport-Canada Liste athlètes identifiés Fondation de l'athlète d'excellence du Québec Support en compétition Sport-Études Services scientifiques (nutrition, psychologie, préparation physique) Camps d'entraînement nationaux Camps d'entraînement provinciaux Centre national de cyclisme de Bromont Services scientifiques (nutrition, psychologie, préparation physique)
		DÉVELOPPEMENT PROVINCIAL	3 à 5 ans d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> Équipe du Québec (Sélection) Centre national de cyclisme de Bromont Club cycliste 	<ul style="list-style-type: none"> Championnat Québécois Épreuves québécoises 	<ul style="list-style-type: none"> Championnats canadiens 	<ul style="list-style-type: none"> Camps d'entraînement nationaux Camps d'entraînement provinciaux Centre national de cyclisme de Bromont Services scientifiques (nutrition, psychologie, préparation physique)
		DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL	1 à 3 ans d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> Équipe régionale (Sélection) Club cycliste 	<ul style="list-style-type: none"> Finale régionale Jeux du Québec Épreuves québécoises 	<ul style="list-style-type: none"> Championnats québécois Jeux du Québec (- 21 ans) 	<ul style="list-style-type: none"> Services scientifiques (nutrition, psychologie, préparation physique)
		INITIATION	0 à 2 ans d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> Équipe régionale (Sélection) Club cycliste 	<ul style="list-style-type: none"> Épreuves provinciales Épreuves régionales 	<ul style="list-style-type: none"> Championnats québécois Jeux du Québec (- 21 ans) 	<ul style="list-style-type: none"> Camp Roulez Gagnants Jeux d'habiletés Mes premiers Jeux
		INTRODUCTION	0 à 1 année d'expérience	<ul style="list-style-type: none"> Club cycliste Centre de réadaptation Famille et amis 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de compétition à ce niveau, seulement de l'information donnée sur les étapes du développement Autres sports 		<ul style="list-style-type: none"> Initiation sportive par les fédérations uni-handicap
		PRÉSENTATION	Aucune expérience requise	<ul style="list-style-type: none"> Centre de réadaptation Famille et amis 	<ul style="list-style-type: none"> Faire connaître l'accessibilité à la pratique sportive. Établir un environnement positif et initier à de nombreux sports 		
Centre de réadaptation, bouche à oreille, boutique spécialisées, campagnes de sensibilisation		RECRUTEMENT	Écoles, autres sports, assurance automobile, Association pour athlète ayant un handicap	Un athlète ayant déjà une expérience sportive peut accéder rapidement au stade de développement et développement provincial.			

Légende :

UCI : Union cycliste internationale
 IPC : Comité international paralympique
 CP-ISRA : Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association
 ACC : Association cycliste canadienne
 CPC : Comité paralympique canadien
 AQSFR : Association québécoise des sports en fauteuil roulant

IBSA : International Blind sports Association
 ISMWSF : International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation
 ASAQ : Association sportive des aveugles du Québec
 AQSPC : Association québécoise de sport pour paralytiques cérébraux

Jean Quévillon Athlète traumatisé crânien (paralysie cérébrale)



À l'aube de la vingtaine, Jean Quévillon a été frappé par une voiture en traversant une rue. Après un long processus de réadaptation, il a intégré le sport dans son mode de vie pour ensuite entreprendre une carrière sportive en paracyclisme. Jean a évolué dans la division CP3 (paralysie cérébrale) et a fait partie de l'équipe nationale pendant 11 ans. Sa carrière a été marquée de deux podiums aux Jeux paralympiques (3 participations), soit l'argent au contre-la-montre individuel à Sydney en 2000 et le bronze à la poursuite individuelle à Pékin en 2008.

« Le paracyclisme m'a offert l'occasion de rencontrer d'autres personnes affligées de différents types d'handicap et m'a permis de croire en moi, malgré les obstacles. Ce fût également pour moi une opportunité de voyager, de découvrir différentes cultures et de repousser mes limites».

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 et est depuis, un des piliers au sein de l'équipe canadienne de paracyclisme. Membre de l'équipe nationale depuis 2002, il était membre de l'équipe paralympique lors des Jeux d'Athènes (2004) et de Pékin (2008).

« Le paracyclisme 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.... Aujourd'hui je peux renouer avec d'autres dans la même situation que moi, aussi amoureux de la vitalité que procure le paracyclisme ».

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. Depuis, il a participé aux Jeux Paralympiques à deux reprises (2004 et 2008).

« 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.

Geneviève Ouellet – Vélo tandem (athlète non-voyante; pilote: Émilie Roy)



Née le 9 juillet 1985 à Amos, Geneviève Ouellet a fait de la compétition en natation pendant 12 ans en plus d'avoir été entraîneuse dans la même discipline. Bachelière en Kinésiologie, elle a gradué de l'Université Laval en 2007. Elle a fait équipe en tandem avec Mathilde Hupin jusqu'en 2007, avant d'être jumelée à Émilie Roy, avec qui elle s'illustre comme un des deux meilleurs tandems au pays.

Annexe II

Association régionale de loisir pour personnes handicapées (ARLPH) et autres

<http://www.aqlph.qc.ca/>

AQLPH

4545, avenue Pierre de Coubertin
c.p. 1000, suc. M
Montréal (Québec) H1V 3R2
Tél. : (514) 252-3144
Télééc. : (514) 252-8360
Courriel : aqlphinfo@aqlph.qc.ca
Site Internet : www.aqlph.qc.ca

Alter Go

525, rue Dominion, bureau 340
Montréal (Québec) H3J 2B4
Tél. : (514) 933-2739
Télééc. : (514) 933-9384
Courriel : info@altergo.net
Site Internet : www.altergo.net
Monique Lefebvre, poste 222
Directrice générale
Courriel : monique@altergo.net

ARLPH de la Capitale-Nationale

14, rue Saint-Amand,
Québec (Québec) G2A 2K9
Tél : (418) 843-8237
Fax : (418) 843-3836
Courriel: arlph@qc.aira.com
Site Internet: <http://www.arlph.com/>
Linda Tweddell
Directrice régionale

ARLPH Abitibi-Témiscamingue

330, rue Perreault Est
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 3C6
Tél. : (819) 762-8127
Télééc. : (819) 762-0707
Courriel : arlphat@ulsat.qc.ca
Site Internet : www.loisiretsport-at.qc.ca
Répondant : Laurent Juteau
Président : Yvon Falardeau

ARLPH centre du Québec

59, rue Monfette, bureau 236
Victoriaville (Québec) G6P 1E8
Tél. : (819) 758-5464
Télééc. : (819) 758-4375
Courriel : arlphcq@cdbcq.qc.ca
André Boivin
Directeur régional

ARLPH Côte-Nord

859, rue Bossé, local 218
Baie-Comeau (Québec) G5C 3P8
Tél. : 418 589-5220
Télééc. : 418 589-4612
Courriel : info@urlscn.qc.ca
Site Internet : www.urlscn.qc.ca
Répondant : Marc Richard
Président : Noëlla Ouellet

URLS Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

8, boul. Perron Est, C. P. 99
Caplan (Québec) G0C 1H0
Tél. : 418 388-2121
Télééc. : 418 388-2133
Courriel : informations@urlsgim.com
Site Internet : www.urlsgim.com
Répondant : Magalie Forest

ARLPH Laurentides

300, rue Longpré, bureau 100
St-Jérôme (Québec) J7Y 3B9
Tél. : (450) 431-3388
Télééc. : (450) 436-2277
Courriel : arlphl@loisirslautentides.com
Bernard Oligny
Répondant

ARLPH Laval

387, boulevard des Prairies, bureau 215
Laval (Québec) H7N 2W4
Tél. : (450) 668-2354
Télééc. : (450) 668-2226
Courriel : info@arlphl.qc.ca
Site Internet : <http://www.arlphl.qc.ca>
Répondant : Louise Langevin
Président : Rachid Ababou

ARLPH Saguenay/Lac Saint-Jean

371, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Tél. : (418) 545-4132
Télééc. : (418) 545-7271
Courriel : arlph@cybernaute.com
Site Internet : www.rco2.com/arlph
Manon Blackburn
Directrice régionale

URLS Outaouais

394, boulevard Maloney Ouest, bureau 102
Gatineau (Québec) J8P 7Z5
Tél. : 819 663-2575
Télééc. : 819 633-5568
Courriel : abaril@urlso.qc.ca
Site Internet : www.urlso.qc.ca
Répondant : André Baril
Président : Lise Waters

ARLPH Bas Saint-Laurent

38, Saint-Germain Est, bur 304
Rimouski (Québec) G5L 1A2
Tél. : 418 723-5036
Télééc. : 418 722-8906
Courriel : lisearsenault@globetrotter.net
Site Internet : www.urls-bsl.qc.ca
Répondant : Lise Arsenault
Président : Maurice Gauthier

ARLPH Chaudière-Appalaches

6600, boulevard de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 9H4
Tél. : 418 833-4495
Télééc. : 418 833-7214
Courriel : arlpca@videotron.ca
Répondant : Marie-Caroline Gauthier
Président : Alain Audet

ARLPH Estrie

5182, boul. Bourque
Sherbrooke (Québec) J1N 1H4
Tél. : 819 864-0864
Télééc. : 819 864-1864
Courriel : arlppe@abacom.com
Répondant : Claire Gaudreault
Président : Brigitte Blanchard

ARLPH Lanaudière

200, rue De Salaberry
Joliette (Québec) J6E 4G1
Tél. : (450) 752-2586
1 (888) 522-2586
Télééc. : (450) 759-8749
Courriel : arplh@cepap.ca
Répondant : Hélène Bonin
Président : Paulette Goulet

ARLPH Mauricie

260, rue Dessureault
Trois-Rivières (Québec) G8T 9T9
Tél. : 819 691-3075
Télééc. : 819 373-6046
Courriel : urls@urlsmauricie.com
Site Internet : www.urlsmauricie.com
Répondant : Hélène Houde

Zone loisir Montérégie**Siège social**

3800, boulevard Casavant Ouest
Saint-Hyacinthe (Qc) J2S 8E3
Téléphone : 450 771-0707

Jean Lemonde

Directeur général
Courriel : jlemonde@zlm.qc.ca

Point de service

169, rue Champlain
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 1X6
Téléphone : 450 373-9441# 548
Télécopieur : 450 377-6036
Louise Lacasse, coordonnatrice des services
complémentaires
louise.lacasse@colval.qc.ca

Annexe III

Unités régionales de loisir et de sport (URLS)

Administration régionale Crie

2, Lakeshore Road
Nemiscau (Québec) J0Y 3B0
Tél. : 819 673-2600
Télé. : 819 673-2606
aneeposh@cra.qc.ca
jhwapachee@cra.qc.ca

Commission loisir et sport de la Baie-James

179, 5^e Avenue
Complexe Vinette, bureau 121
Chibougamau (Qc) G8P 3A7
Tél. : 418 748-6044
1 888 748-6044
Télé. : 418 748-6034
info@clsbj.qc.ca
www.clsbj.qc.ca

Conférence régionale des élus de Laval

1555, boulevard Chomedey,
bureau 220
Laval (Québec) H7V 3Z1
Tél. : 450 686-4343
Télé. : 450 686-8377
y.roux@crelaval.qc.ca

Conseil sport loisir de l'Estrie

5182, boulevard Bourque
Sherbrooke (Québec) J1N 1H4
Tél. : 819 864-0864
Télé. : 819 864-1864
csle@abacom.com
www.csle.qc.ca

Corporation régionale de loisir et de sport de Lanaudière

66, rue Notre-Dame, bur 102
L'Épiphanie (Québec) J5X 1A1
Tél. : 450 588-4443
1 866 588-4443
Télé. : 450 588-7242
info@loisir-lanaudiere.qc.ca
www.loisir-lanaudiere.qc.ca

Loisir et sport Montérégie

3800, boulevard Casavant
Ouest
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 8E3
Tél. : 450 773-9802 ou le 1
800 387-7979
Télé. : 450 773-4881
lsm@loisir.qc.ca
www.loisir.qc.ca

Regroupement loisirs et sports Saguenay–Lac-Saint-Jean

414, rue Collard Ouest
Alma (Québec) G8B 1N2
Tél. : 418 480-2228
Télé. : 418 668-0265
directeur@rls-sag-lac.org
www.rlsslj.qc.ca

Sport et loisir de l'Île de Montréal

7333, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2R 2E5
Tél. : 514 722-7747
Télé. : 514 722-2072
info@urls-montreal.qc.ca
www.urls-montreal.qc.ca

URLS t Abitibi-Témiscamingue (ULSAT)

375, avenue Centrale
Val-d'Or (Québec) J9P 1P4
Tél. : 819 825-2047
Télé. : 819 825-0125
courriel@ulsat.qc.ca
www.ulsat.qc.ca

URLS Bas-Saint-Laurent inc.

38, rue Saint-Germain Est,
bureau 304
Rimouski (Québec) G5L 1A2
Tél. : 418 723-5036
Télé. : 418 722-8906
urlsbsl@globetrotter.qc.ca
www.urls-bsl.qc.ca

URLS Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine inc.

8, boulevard Perron Est, C.P. 99
Caplan (Québec) GOC 1HO
Tél. : 418 388-2121
Télé. : 418 388-2133
informations@urlsgim.com
www.urlsgim.com

URLS Capitale-Nationale

5121, boulevard Chauveau,
bureau 100
Québec (Québec) G2E 5A6
Tél. : 418 877-6233, poste 102
Télé. : 418 877-5908
info@urlsqbec.qc.ca
www.urlsqbec.qc.ca

URLS Chaudière-Appalaches

6600, boulevard de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 9H4
Tél. : 418 833-5678
Télé. : 418 833-7214
info@urls-ca.qc.ca
www.urls-ca.qc.ca

URLS Mauricie

260, rue Dessureault
Trois-Rivières (Québec) G8T 9T9
Tél. : 819 691-3075
Télé. : 819 373-6046
urls@urlsmauricie.com
www.urlsmauricie.com

URLS Centre-du-Québec

1352, rue Jean-Berchmans-
Michaud
Drummondville (Qc)
J2C 2Z5
Tél. : 819 478-1483
Télé. : 819 478-2669
mviens@centre-du-
quebec.qc.ca
www.loisir-sport.centre-du-
quebec.qc.ca

URLS Côte-Nord

859, rue Bossé, local 218
Baie-Comeau (Qc) G5C 3P8
Tél. : 418 589-5774
Télé. : 418 589-4612
info@urlscn.qc.ca
www.urlscn.qc.ca

URLS Outaouais

394, boulevard Maloney
Ouest, bureau 102
Gatineau (Québec) J8P 7Z5
Tél. : 819 663-2575
Télé. : 819 663-5568
info@urlso.qc.ca
www.urlso.qc.ca

**Unité régionale de loisir, de
sport et de plein air des
Laurentides**

3065, rue Rolland
Sainte-Adèle (Québec) J8B
1C9
Tél. : 450 229-2200
Télé. : 450 229-2255
info@loisirslarentides.com
www.loisirslarentides.com

Administration régionale**Kativik**

Case postale 9
Kuujuaq (Québec) JOM 1C0
Tél. : 819 964-2961
Télé. : 819 964-2956
lmercier@krg.ca
fgordon@krg.ca
www.krg.ca/fr/recreation/index
.htm

Annexe IV

Centres de réadaptation

ABITIBI-TEMISCAMINGUE

Centre de réadaptation La maison, Rouyn-Noranda

100, chemin Docteur-Lemay
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C8
Téléphone : (819) 762-6592
Site Web : www.crlm.qc.ca
Amos, La Sarre, Rouyn-Noranda, Val-d'Or, Ville-Marie

BAS-SAINT-LAURENT

Centre de réadaptation L'InterAction

800, avenue Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
Téléphone : (418) 775-7261
Site Web : www.centremitissien.net
Points de services : Mont-Joli, Rimouski, Rivière-du-Loup

CHAUDIERE-APPALACHES

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ)

2975, chemin Saint-Louis
Sainte-Foy (Québec) G1W 1P9
Téléphone : (418) 529-9141, # 4288
<http://www.irdpq.qc.ca>

Centre de réadaptation en déficience physique Chaudière-Appalaches

9500, boulevard du Centre-hospitalier
Charny (Québec) G6X 0A1
Téléphone : 418-380-2064
Site Web: www.crdpca.qc.ca
Points de services
Beauceville, Charny, Montmagny, Thetford Mines

CÔTE-NORD

Centre de réadaptation L'Émergent

835, boul. Joliet
Baie-Comeau (Québec) G5C 1P5
Téléphone : 418-589-9927
Site Web: www.cprcn.qc.ca/emergent.html
Baie-Comeau, Blanc-Sablon, Escoumins, Fermont, Forestville, Havre-Saint-Pierre, Port-Cartier, Schefferville, Sept-Îles

Secteur Sept-îles

450, rue Évangéline
Sept-îles (Québec) G4R 2N5
Téléphone : (418) 968-2470
Sans-frais : 1-866-968-2470

GASPÉSIE

Centre de réadaptation de la Gaspésie

230, route du Parc

Sainte-Anne-des-Monts (Québec) G4V 2C4

Téléphone : (418) 763-3325

Bonaventure, Carleton, Chandler, Fatima (Îles-de-la-Madeleine), Gaspé, Maria, Sainte-Anne-des-Monts

ESTRIE

Centre de réadaptation estrie Inc.

300, rue King, bureau 200, Sherbrooke (Qc) J1J 1B1

Téléphone : (819) 346-8411, # 43304 ou # 43400

Sans frais : 1-800-361-1013

Site Web: www.centredereadaptationestrie.org

Asbestos, Coaticook, Granit, Haut-Saint-François, Memphrémagog, Val-Saint-François

LAVAL

Hôpital juif de réadaptation

3205, place Alton-Goldbloom

Laval (Québec) H7V 1R2

Téléphone : 450-688-9550

Site Web: www.hjr-jrh.qc.ca

Institut Nazareth et Louis-Braille

3205, Place Alton-Goldbloom

Laval (Québec) H7V 1R2

Téléphone : 1-800-361-7063

Site Web : www.inlb.qc.ca

LANAUDIERE

Centre de réadaptation Le bouclier

<http://www.bouclier.qc.ca/index.html?pg=services>

Lanaudière - Points de services

LAURENTIDES

Centre de réadaptation Le bouclier

Site Web: www.bouclier.qc.ca

MAURICIE ET CENTRE-DU-QUEBEC

Centre de réadaptation Interval, Trois-Rivières

<http://www.centreinterval.qc.ca/fr/accueil/>

MONTEREGIE

Centre Montérégien de réadaptation

5300 Chemin Chambly Saint-Hubert, Qc

J3Y 3N7450 676-7447

Site Web: www.cmrmonteregie.ca

Châteauguay, Granby, Longueuil, Saint-Hyacinthe, Saint-Jean-sur-Richelieu, Sorel-Tracy, Valleyfield

Institut Nazareth et Louis-Braille

Siège social
1111, rue St-Charles Ouest
Longueuil (Québec) J4K 5G4
450 463-1710
<http://www.inlb.qc.ca/>

MONTREAL-CENTRE

Centre de réadaptation Constance-Lethbridge

Association Montréalaise pour les aveugles
7005, boul. de Maisonneuve Ouest
(Montreal Association for the Blind)
Montréal (Québec), H4B 1T3

Centre de réadaptation MAB-Mackay (clientèle anglophone)

7000, rue Sherbrooke Ouest, Montréal (Qc) H4B 1R3
Téléphone : (514) 489-8201 (Clientèle anglophone)
http://www.mabmackay.ca/_site/soon_fr.php

Centre de réadaptation Lucie Bruneau

Pavillon Maison Lucie-Bruneau
2275, avenue Laurier Est
Montréal (Québec) H2H 1C4
Téléphone : 514 527-4527
Site Web : www.luciebruneau.qc.ca

Centre de réadaptation Marie Enfant

CHU Sainte-Justine
5200, rue Bélanger Est
Montréal (Québec) H1T 1C9
Téléphone : 514-374-1710
Site Web: www.crme-sainte-justine.org
Laval (Hôpital juif de réadaptation); écoles spéciales de la CSDM : Victor-Doré, Joseph-Charbonneau,
Centre des audi-muets, La Passerelle; École Jean Piaget de la CSDL

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay de Montréal

6300, avenue Darlington
Montréal (Québec) H3S 2J4
Téléphone : 514-340-2072
Site Web : www.irm.qc.ca

Institut Raymond-Dewar

3600, rue Berri
Montréal (Québec) H2L 4G9
Téléphone : 514-284-2214
Points de services
Laval et écoles de Laval et de Montréal
Site Web: www.raymond-dewar.qc.ca

OUTAOUAIS

Centre de réadaptation La RessourSe

135, boul. St-Raymond

Gatineau (Québec) J8Y 6X7

Téléphone : 819-777-6269

Site Web: www.crr-la-ressource.qc.ca

Buckingham (Vallée-de-la-Lièvre), Fort Coulonge (Pontiac), Maniwaki (Domaine des Forestiers), Saint-André-Avellin (Petite-Nation)

QUEBEC

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ)

2975, chemin Saint-Louis

Sainte-Foy (Québec) G1W 1P9

Téléphone : (418) 529-9141, # 4288

<http://www.irdpq.qc.ca>

Points de services

Baie-Saint-Paul, Charlesbourg, Donnacona, Québec, Sainte-Foy

525, boul. Wilfrid-Hamel Est

Québec (Québec) G1M 2S8

Téléphone : 418-529-9141

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

Centre régional de réadaptation en déficience physique du Carrefour de santé de Jonquière

2230, rue de l'Hôpital, C.P. 1200

Jonquière (Québec) G7X 7X2

Téléphone : (418) 695-7770

Centre de réadaptation en déficience physique Le Parcours

2230, rue de l'Hôpital - C.P. 1200

Jonquière (Québec) G7X 7X2

Téléphone : 418-695-7701

Site Web: www.carrefoursante.qc.ca

Annexe I

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

