



SUPPORTS À DESTINATION DES ENSEIGNANTS

avec la collaboration de l'UNSS

Para l'école

Un document introductif sur le message et les attendus de cette semaine de mobilisation, du point de vue du Comité Paralympique et Sportif Français

Projection et débats

Des films longs et courts métrages sur les sports paralympiques en libre accès, via internet, et des idées de thèmes de débat avec les élèves en présence, si possible, de représentants du monde des parasports et/ou du handicap.

Quizz paralympiques

3 niveaux de Quizz en format Power-point, afin de fournir des informations variées sur le mouvement paralympique, les jeux paralympiques, les sports, les matériels, les règles...



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3

Des sports paralympiques près de chez moi

Une invitation à la rencontre des sportifs et des clubs paralympiques se trouvant à proximité et à mettre en valeur les élèves en situation de handicap de l'établissement.

Ensemble mais différents

Des idées pour faire découvrir comment prendre en compte les capacités de chacun dans un cadre collectif ou permettre une opposition « à armes égales » grâce à des compensations.

Banc d'essai

Un chemin pour comprendre les sports paralympiques et les pratiquer « en situation de handicap », mais aussi pour découvrir les notions de guide et d'assistant.

SEMAINE PARALYMPIQUE À L'ÉCOLE

Collège - Lycée



PARA-L'ÉCOLE

Dans nos écoles, nos collèges, nos lycées, le sport paralympique nous parle d'acceptation de la différence, de solidarité humaine, de collaboration, d'inventivité, d'acceptation de soi, d'une manière de faire société qu'il nous faut défendre.

Champion paralympique, une construction ou une vertu ? Les champions paralympiques ne sont pas des super-héros qui appartiendraient à une race à part. Le sport paralympique nous parle d'itinéraires singuliers, de volonté, de luttas, d'obstacles à franchir, de progrès matériels, de plaisir d'apprendre et de progresser, de victoires et de défaites, d'aventures collectives.

La compensation du handicap par la création de catégories, de sports spécifiques, de jeux paralympiques, ne supprime pas la déficience de la personne concernée. Elle constitue un espace respectueux des différences, propice à l'épanouissement de sportifs à besoins spécifiques. Mais la différence subsiste et c'est avec nos différences que nous devons apprendre à vivre et à bouger ensemble.

Accompagnons nos élèves dans l'exploration de cet univers, par la rencontre du destin singulier de ces êtres ordinaires. Faisons-leur découvrir que nous sommes tous vulnérables à notre niveau et donc tous concernés dès maintenant par cette société à construire.

Quelle histoire nous raconte le sport paralympique ?

Depuis la nuit des temps, l'humain n'a eu de cesse de compenser sa vulnérabilité grâce à sa capacité à inventer des moyens techniques, des modes d'organisation et des solidarités qui lui ont permis de s'imposer dans le monde du vivant. Depuis les usages préhistoriques du feu jusqu'aux dernières techniques médicales en passant par nos outils toujours plus sophistiqués pour communiquer, le genre humain s'est fait une spécialité de la neutralisation, voire du dépassement de ses incapacités. En sorte que la question de la compensation du handicap de certains membres de cette communauté humaine (grâce aux fauteuils roulant, chiens guides, écriture braille, interprètes LSF, lois d'orientation...) n'est qu'un prolongement logique de cette faculté millénaire. En cela, la question de la place du handicap dans notre société d'aujourd'hui et de demain appelle une réponse collective, qui est empathique avant d'être technique, comme le furent nos sociétés primitives.

Qu'en est-il du monde sportif ?

Les jeux olympiques antiques célébraient essentiellement des athlètes forts et puissants, uniquement des hommes. Mais le développement spectaculaire de la place du sport dans nos sociétés depuis un peu plus d'un siècle s'est réalisé par une agrégation progressive de pratiques et de pratiquants de plus en plus divers. Sports adaptés à des qualités et habiletés bien différentes de la seule force physique, création de catégories d'âge et de poids de corps, développement d'une pratique féminine... Là encore, comment ne pas considérer que l'ouverture aux pratiquants en situation de handicaps et à certains sports spécifiques s'inscrit dans un véritable continuum entre le sport et la société.

Les grands enjeux de la semaine olympique et paralympique à l'école

- **Valoriser les élèves** en situation de handicap
- **Créer les conditions d'une rencontre** et d'un échange entre les élèves et «le monde» du handicap
- **Faire découvrir les parasports**, leur logique interne, leur histoire, leurs valeurs, leurs champion(ne)s
- Permettre aux élèves de **découvrir les ressorts de la prise en compte de nos différences** dans/par le sport que chacun puisse exprimer son talent
- Sensibiliser les élèves sur leur responsabilité dans **l'évolution des mots, des regards, des comportements** pour construire l'école inclusive et la société de demain



PROJECTION & DÉBAT

1/ Des films en accès libre sur le thème des sports paralympiques :

Longs métrages : 52'

- Super héros – saison 1 (été) – saison 2 (hiver)
- L'espoir Bleu - Aviron Paralympique

Courts métrages : 10'

- Champions d'exception - Handisport
- Différents comme tout le monde - Sport Adapté
 - Basket-ball
 - Tennis de table
 - Natation
 - Athlétisme

2/ Préparation et organisation, avec les élèves, d'une séance de projection et d'un débat dans l'école ou dans une salle municipale :

Recherche des intervenants (sportifs ou anciens sportifs paralympiques, encadrants, médecins, appareilleurs, représentants d'association locale...) pouvant prendre part à un débat suite à la projection.

Prise de contact avec les intervenants pour présentation de l'action.

Préparation du débat avec les élèves autour d'une revue de questions que le sport paralympique et, plus généralement, le handicap, posent aux élèves.

3/ Idées pour une fiche d'observation des films par les élèves :

Qu'est ce que la pratique sportive a apporté aux sportifs filmés ?

- Quels sont les mots et les expressions utilisés par les sportifs et les entraîneurs pour parler de performance et de haut niveau ?
- Que voyez-vous de spécifique au sport paralympique, sujet du film, par rapport à ce que vous connaissez des sports « traditionnels » ?
- Quelles situations de handicap avez-vous identifié dans le reportage ?
- En quoi les sports et les sportifs de haut niveau vous inspirent et parlent de choses qui vous concernent ?
- Que nous disent les reportages sur le sport adapté de la bonne attitude pour communiquer efficacement les uns avec les autres ?



France
Paralympique

Histoire des Jeux Paralympiques **niveau 1**



Mais au fait,
c'est quoi le para, dis ?

1- Les sports au programme des Jeux Paralympiques sont-ils tous au programme des Jeux Olympiques ?

- ☐ OUI
- ☐ NON



1- Les sports au programme des Jeux Paralympiques sont-ils tous au programme des Jeux Olympiques ?

☐ OUI

☒ NON

Certains sports historiques des Jeux Paralympiques n'existent pas dans le monde olympique. Il s'agit de la Boccia, du Goalball et du Rugby Fauteuil (le rugby à 7 est au programme des JO mais le rugby fauteuil ressemble fort peu au rugby, le ballon y est rond et on fait des passes en avant).

Tous les autres ont leur équivalent au programme des Jeux Olympiques, avec des règlements aménagés. Et les nouveaux sports aux Jeux Paralympiques ne peuvent venir que de sports existant aux Jeux Olympiques.

Par contre, tous les sports des Jeux Olympiques ne sont pas au programme des Jeux Paralympiques : le Golf, la Gymnastique, le Hand-ball, le Karaté, le Pentathlon, la Voile, le Skate-board, l'Escalade, le Surf et la Lutte.

2 - Comment s'appellent les sports au programme des Jeux Paralympiques ?

- ☐ Les handisports
- ☐ Les parasports
- ☐ Les sports adaptés
- ☐ Les sports handicapés



Programme Officiel
9-18 mars



Les horaires sont indiqués à l'heure de PyeongChang (8 heures de moins en France).

Sous réserve de modification du calendrier par le Comité d'organisation PyeongChang 2018.

#BleuParalympique
www.france-paralympique.fr

SITE DE COMPETITION	DISCIPLINE	09 VEN.	10 SAM.	11 DIM.	12 LUN.	13 MAR.	14 MER.	15 JEU.	16 VEN.	17 SAM.	18 DIM.
STADE OLYMPIQUE DE PYEONGCHANG	CÉRÉMONIES	Cérémonie d'ouverture 20h00-21h00									Cérémonie de clôture 20h00-21h00
JEONGSEON CENTRE ALPIN	PARA SKI ALPIN		Descente Hommes Femmes Toutes Cat. 9h30-12h30	Super G Hommes Femmes Toutes Cat. 9h30-12h00		Super Combiné Hommes Femmes Toutes Cat. 8h30-12h30 SL 12h00-17h00	Slalom Hommes Femmes Toutes Cat. 9h30-12h30 14h00-19h30	Slalom Femmes Toutes Cat. 9h30-12h30 12h30-12h30		Slalom Géant Hommes Femmes Toutes Cat. 9h30-12h30 14h00-19h30	Slalom Géant Femmes Toutes Cat. 9h30-12h30 12h30-13h30
	PARA SNOWBOARD				CROSS Hommes Femmes 12h30-17h00				BANKED SLALOM Hommes Femmes 10h30-16h55		
ALPENSIA CENTRE DE BIATHLON	PARA BIATHLON		7,5 km Hommes 4 km Femmes Assis 10h20-11h10 Debouts & DV 11h45-14h40			12,5 km Hommes 10 km Femmes Assis 10h40-11h50 Debouts & DV 13h30-15h25			15 km Hommes 12,5 km Femmes Assis 10h40-11h30 Debouts & DV 12h00-16h00		
	PARA SKI DE FOND			15 km Hommes Assis 10h00-11h05 12 km Femmes Assis 11h15-12h25	20 km libre Hommes 15 km libre Femmes Assis / DV 10h00-13h30		Sprint classique Hommes Femmes Toutes Cat. Qualifications 10h00-11h25 DF & finales 12h00-14h30			10 km class. Hommes 7,5 km class. Femmes Debouts & DV 10h00-12h30 7,5 km Hommes 5 km Femmes Assis 12h40-13h55	4x2,5 km relais Mixte Toutes Cat. 10h00-12h40 4x2,5 km relais open Toutes Cat. 11h00-12h05
GANGNEUNG CENTRE DE CURLING	CURLING FAUTEUIL		Tournoi 14h35-17h00 19h35-22h00	Tournoi 9h35-12h00 14h35-17h00 19h35-22h00	Tournoi 9h35-12h00 14h35-17h00 19h35-22h00	Tournoi 9h35-12h00 14h35-17h00 19h35-22h00	Tournoi 9h35-12h00 14h35-17h00 19h35-22h00	Tournoi 9h35-12h00 14h35-17h00 19h35-22h00	Tie breakers 9h35-12h00 Demi-finales 15h35-18h00	Médaille de bronze 9h35-12h00 Médaille d'or 14h35-17h00	
GANGNEUNG CENTRE DE HOCKEY	PARA HOCKEY SUR GLACE		Tours préliminaires NOR-ITA 12h00-14h00 KOR-JPN 15h30-17h30 CAN-SWE 19h00-21h00	Tours préliminaires USA-JPN 12h00-14h00 KOR-CZE 15h30-17h30 CAN-ITA 19h00-21h00	Tours préliminaires USA-CZE 12h00-14h00 NOR-SWE 15h30-17h30 CZE-JPN 19h00-21h00	Tours préliminaires USA-KOR 12h00-14h00 NOR-SWE 15h30-17h30 CZE-JPN 19h00-21h00	Play Off 5 ^e -8 ^e 16h00-18h00 20h00-22h00	Demi-Finales 12h00-14h00 20h00-22h00	7 ^e et 8 ^e places 16h00-18h00 5 ^e et 6 ^e places 20h00-22h00	Médaille de bronze 12h00-14h00	Médaille d'or 12h00-14h00

2 – Comment s'appellent les sports au programme des Jeux Paralympiques ?

- ☐ Les handisports
- ☒ Les parasports
- ☐ Les sports adaptés
- ☐ Les sports handicapés

Parasport est une appellation qui nous vient de l'anglais. Elle s'impose peu à peu dans le paysage du sport français.

Elle est plus large que la notion de sport adapté et de handisport qui concernent des types de handicap particuliers (physique et sensoriel pour le handisport ; mental pour le sport adapté) et des fédérations spécifiques (FFH et FFSA).

3 – Quels rôles peuvent-ils être occupés par des personnes en situation de handicap aux Jeux paralympiques ?

- ☐ Sportifs
- ☐ Kinésithérapeutes
- ☐ Médecins
- ☐ Arbitres
- ☐ Entraîneurs
- ☐ Guides de sportif déficient visuel
- ☐ Bénévoles
- ☐ Interprètes



3 – Quels rôles peuvent-ils être occupés par des personnes en situation de handicap aux Jeux paralympiques ?

- ✓ Sportifs
- ✓ Kinésithérapeutes
- ✓ Médecins
- ✓ Arbitres
- ✓ Entraîneurs
- ✓ Guides de sportif déficient visuel
- ✓ Bénévoles
- ✓ Interprètes

Tous bien entendu ! Les personnes handicapées ont les mêmes droits que l'ensemble de leurs concitoyens.

Si leur handicap le permet, il n'y a aucune raison qu'ils ne puissent pas accéder aux mêmes fonctions que tout le monde.

4- Combien de roues comporte un fauteuil roulant de basket-ball ?

- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6



4- Combien de roues comporte un fauteuil roulant de basket-ball ?

- ☐ 3
- ☐ 4
- ☒ 5
- ☒ 6

Il y a 5 ou 6 roues, deux grandes qui permettent de faire avancer et de diriger le fauteuil. Elles sont inclinées pour que le fauteuil tourne plus facilement. Deux petites roues à l'avant et une ou deux à l'arrière afin d'empêcher le fauteuil roulant de basculer, pour la sécurité du joueur.

Il en va de même pour les fauteuils roulant de tennis, de badminton ou encore de rugby.

5- Comment s'appelle le vélo est qui utilisé par les personnes en fauteuil roulant ?

- ☐ Un tricycle
- ☐ Un hand-bike
- ☐ Un hand-cycle
- ☐ Un vélo couché
- ☐ Un VTT



5- Comment s'appelle le vélo est qui utilisé par les personnes en fauteuil roulant ?

- ☐ Un tricycle
- ☒ Un hand-bike
- ☒ Un hand-cycle
- ☐ Un vélo couché
- ☐ Un VTT

Il s'agit du Hand-bike, appelé également Hand-cycle au niveau international.

Il s'agit d'un vélo ou les sportifs sont assis ou allongés sur le dos et pédalent avec les mains.

Il comporte deux roues à l'arrière et une roue à l'avant qui permet de diriger le vélo et que l'on fait tourner à partir du pédalier à main..

Le tricycle est utilisé par les cyclistes paralympiques dont les difficultés d'équilibre nécessitent l'usage d'un vélo plus stable.

Il n'y a pas de compétition de VTT aux Jeux Paralympiques.

Quant au vélo couché, on y pédale allongé sur le dos également, mais avec les jambes.

6 – Où les sportifs paralympiques s'entraînent-ils ?

- ☐ Dans des clubs paralympiques regroupant des sportifs en situation de handicap
- ☐ Dans des clubs « ordinaires » avec d'autres sportifs « valides »



6 – Où les sportifs paralympiques s'entraînent-ils ?

- ✓ Dans des clubs paralympiques regroupant des sportifs en situation de handicap
- ✓ Dans des clubs « ordinaires » avec d'autres sportifs « valides »

Les deux situations coexistent en fonction du sport concerné et du choix du (de la) sportif(ve).

Vous côtoyez peut-être déjà ou côtoierez sûrement des partenaires en situation de handicap dans les clubs sportifs où vous pratiquerez.

7 - Il n'y a que dans les sports paralympiques que les hommes et les femmes sont répartis dans des catégories selon leurs capacités physiques ?

- ☐ oui
- ☐ non



7- Il n'y a que dans les sports paralympiques que les hommes et les femmes sont répartis dans des catégories selon leurs capacités physiques ?

☐ oui

☒ non

Dans les sports olympiques de combat ou en haltérophilie, les athlètes sont répartis, depuis bien longtemps, dans des catégories de poids de corps.

Si ces catégories n'existaient pas, seuls les gabarits les plus lourds et les plus forts auraient accès aux jeux olympiques et aux podiums.

C'est exactement la même logique dans le monde paralympique.

8 - Certains sportifs handicapés ont participé et même ont été médaillés aux Jeux Olympiques. Est-il possible pour des sportifs « valides » de participer aux Jeux Paralympiques ?

- ☐ oui
- ☐ non



8 - Certains sportifs handicapés ont participé et même ont été médaillés aux Jeux Olympiques. Est-il possible pour des sportifs « valides » de participer aux Jeux Paralympiques ?

C'est possible bien sur. Notamment dans certains sports pratiqués par des personnes déficientes visuelles, leurs guides (course à pied), pilotes (cyclisme tandem) ou gardien de but (football à 5) peuvent participer et même remporter des médailles.

C'est également le cas des barreur(se)s en para-aviron.

D'autres enfin assistent un sportif dans l'exécution de son épreuve mais ne peuvent pas être médaillés car leur participation est différente. C'est le cas en tir sportif (chargeur de carabine), en Boccia (assistant pour le lancer de balle) ou encore dans certaines épreuves de lancer ou de saut en athlétisme (assistant pour les déficients visuels ou lanceurs à mobilité réduite).

☒ oui
☐ non



FÉLICITATIONS

Partenaires Paralympiques



TOYOTA





Histoire des Jeux Paralympiques **niveau 2**



Mais au fait,
c'est quoi le para, dis ?

1 – Dans quel pays le sport paralympique est-il né ?

- ☐ Grèce
- ☐ Allemagne
- ☐ Angleterre
- ☐ USA
- ☐ France



1 – Dans quel pays le sport paralympique est-il né ?

- ☐ Grèce
- ☐ Allemagne
- ☒ Angleterre
- ☐ USA
- ☐ France

Les sports paralympiques sont nés en Angleterre, dans un hôpital qui soignait les aviateurs blessés au Nord de Londres.

Un chirurgien, Ludwig GUTTMANN, qui avait fui l'Allemagne Nazi, a eu l'idée d'utiliser le sport dans la rééducation des militaires blessés, jeunes et souvent sportifs avant leur accident, afin de leur donner une source de motivation dans cette période très difficile pour eux.

En 1948, profitant du fait que les Jeux Olympiques étaient organisés à Londres, Ludwig GUTTMANN organisa une première compétition de tir à l'arc pour personnes en fauteuil roulant dans son hôpital, qui réunit 16 participants, hommes et femmes.

2 – En 2012, un athlète amputé des deux jambes se qualifiait pour la demi-finale du 400m des **Jeux Olympiques** ?

- ☐ Faux
- ☐ Vrai,
c'est la première fois
qu'un athlète
handicapé participait
aux Jeux Olympiques
- ☐ Vrai,
mais d'autres sportifs
handicapés l'avaient
précédé dans l'histoire



2 – En 2012, un athlète amputé des deux jambes se qualifiait pour la demi-finale du 400m des **Jeux Olympiques** ?

- ☐ Faux
- ☐ Vrai,
c'est la première fois
qu'un athlète
handicapé participait
aux Jeux Olympiques
- ☒ Vrai,
mais d'autres sportifs
handicapés l'avaient
précédé dans l'histoire

Il en fut nombre d'autres avant lui (DUTOIT-AFS, RUNYAN- USA, SALESSE-FRA...).

Ils ne sont malgré tout pas très nombreux car il faut à ces athlètes, non seulement être très doués dans leur sport, mais également avoir un handicap qui rend ce rêve possible (non voyant cyclisme, basketteur en fauteuil... ils peuvent être fantastiques, les portes sont fermées du fait de leur handicap).

3 – Pourquoi les Jeux Paralympiques ne se déroulent-ils pas en même temps que les Jeux Olympiques ?

- ☐ Parce que les athlètes olympiques ne le souhaitent pas
- ☐ Parce que ce ne sont pas de « vrais » jeux
- ☐ Parce que cela alourdirait considérablement la charge pour les organisateurs
- ☐ C'est le résultat d'un accord entre les comités internationaux olympiques et paralympiques



3 – Pourquoi les Jeux Paralympiques ne se déroulent-ils pas en même temps que les Jeux Olympiques ?

- ☐ Parce que les athlètes olympiques ne le souhaitent pas
- ☐ Parce que ce ne sont pas de « vrais » jeux
- ☒ Parce que cela alourdirait considérablement la charge pour les organisateurs
- ☒ C'est le résultat d'un accord entre les comités internationaux olympiques et paralympiques

Aujourd'hui, les Jeux Paralympiques sont organisés tous les deux ans à la suite des Jeux Olympiques (hiver et été), avec un décalage de deux semaines qui permet :

- la reconfiguration du village paralympique (deux fois moins d'athlètes à accueillir),
- la modification de signalisation sur tous les sites (les anneaux laissent place aux « Agitos »),
- l'arrivée anticipée des délégations les plus lointaines (pour récupérer du décalage horaire avant le début des épreuves).

4- Quel pays était en tête du classement des Nations lors des derniers Jeux Paralympiques ?

- ☐ Russie
- ☐ Grande-Bretagne
- ☐ Allemagne
- ☐ Chine
- ☐ USA
- ☐ France



4- Quel pays était en tête du classement des Nations lors des derniers Jeux Paralympiques ?

- ☐ Russie
- ☐ Grande-Bretagne
- ☐ Allemagne
- ☒ Chine
- ☐ USA
- ☐ France

Depuis les Jeux d'Athènes 2004, la Chine est toujours en tête du classement des nations aux Jeux Paralympiques. À Pékin, en 2008, sa domination fut totale avec 211 médailles, soit près de 20% du total et plus de deux fois plus que la seconde nation, la Grande-Bretagne.

En 2016, la Russie était exclue des Jeux Paralympiques de RIO, suite aux affaires de dopage d'état qui ont entaché les Jeux Paralympiques d'hiver 2014 qui s'étaient déroulés à Sotchi (Russie).

La France, quant à elle, a terminé à la 12^{ème} place.

5- Parmi ces sports au programme des Jeux Paralympiques, quels sont ceux qui ne sont pratiqués **que** par des sportifs déficients visuels ?

- ☐ Natation
- ☐ Goalball
- ☐ Football
- ☐ Tir à l'arc
- ☐ Boccia
- ☐ Judo
- ☐ Cyclisme



5- Parmi ces sports au programme des Jeux Paralympiques, quels sont ceux qui ne sont pratiqués **que** par des sportifs déficients visuels ?

- ☐ Natation
- ☒ Goalball
- ☒ Football
- ☐ Tir à l'arc
- ☐ Boccia
- ☒ Judo
- ☐ Cyclisme

Le Goalball et le Football sont des sports collectifs dans lesquels les joueur(se)s doivent porter un bandeau afin de protéger leurs yeux et de placer toute l'équipe en vision « occultée ».

Certains sports sont ouverts aux sportifs handicapés visuels mais pas seulement (Natation, Cyclisme en tandem)

La Boccia est une sorte de « pétanque » réservée à des sportifs en fauteuil roulant avec d'importantes limitations fonctionnelles.

6 – Parmi les situations suivantes, dont certain(e)s d'entre vous peuvent se trouver, lesquelles peuvent être à l'origine de la participation d'athlètes aux Jeux Paralympiques ?

- ☐ L'obésité
- ☐ La mal-voyance
- ☐ L'amputation
- ☐ Le diabète
- ☐ La surdité
- ☐ L'hyper activité
- ☐ La déficience intellectuelle



6 – Parmi les situations suivantes, dont certain(e)s d'entre vous peuvent se trouver, lesquelles peuvent être à l'origine de la participation d'athlètes aux Jeux Paralympiques ?

- ☐ L'obésité
- ☒ La mal-voyance
- ☒ L'amputation
- ☐ Le diabète
- ☐ La surdité
- ☐ L'hyper activité
- ☒ La déficience intellectuelle

Les Jeux Paralympiques ne sont pas ouverts à toutes les personnes à besoins spécifiques de notre société.

Seuls certains handicaps, physiques, intellectuels ou visuels, sont concernés. Et pour chacun d'entre eux, un niveau minimum de handicap est requis (Ex : 1/10^{ème} du meilleur œil après correction ou 20° de champ visuel pour le handicap visuel).

7- Combien coûte un fauteuil roulant permettant de faire de l'athlétisme à haut niveau ?

- ☐ 1000 à 2000 euros
- ☐ 3000 à 5000 euros
- ☐ 5000 à 7000 euros
- ☐ 7000 à 10 000 euros
- ☐ Plus de 10 000 euros



7- Combien coûte un fauteuil roulant permettant de faire de l'athlétisme à haut niveau ?

- ☐ 1000 à 2000 euros
- ☐ 3000 à 5000 euros
- ☒ 5000 à 7000 euros
- ☐ 7000 à 10 000 euros
- ☐ Plus de 10 000 euros

Il est possible de débiter l'athlétisme en fauteuil roulant avec un fauteuil de prêt ou un fauteuil d'initiation autour de 1500 euros.

Mais dès lors que l'on décide d'en faire son sport et d'y tester réellement son potentiel en compétition, il convient d'investir dans un matériel plus léger (+/- 7kg) et sur mesure. Il en coûtera au sportif à partir de 5000 euros selon les options souhaitées (roues carbone...).

Le prix d'un hand-bike est sensiblement équivalent tandis qu'un fauteuil roulant de basket coûtera entre 3000 et 5000 euros.

Un prix important qui s'explique, notamment, par le faible nombre de demandes (500 à 600 fauteuils de sport vendus en France chaque année !) mais surtout par le caractère sur mesure de la fabrication.

A titre de comparaison, on pourra difficilement se procurer un vélo de course sur mesure, pour la compétition, à moins de 4000 euros.

8 - Sur 100m, les athlètes non-voyants courent accompagnés d'un guide. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Quelle était la règle jusqu'en 1992 ?

- ☐ Ils couraient avec leur chien guide et bénéficiaient de deux couloirs par athlète
- ☐ Ils couraient seuls mais des ficelles étaient tendues de part et d'autre du couloir (comme en natation)
- ☐ Ils couraient un par un et étaient guidés par un entraîneur qui les appelait du bout de la ligne droite.



8 - Sur 100m, les athlètes non-voyants courent accompagnés d'un guide. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Quelle était la règle jusqu'en 1992 ?

- ☐ Ils couraient avec leur chien guide et bénéficiaient de deux couloirs par athlète
- ☐ Ils couraient seuls mais des ficelles étaient tendues de part et d'autre du couloir (comme en natation)
- ☒ Ils couraient un par un et étaient guidés par un entraîneur qui les appelait du bout de la ligne droite.

Les athlètes étaient guidés à la voix par leur entraîneur, placé à l'arrivée. Mais ils couraient bien sur un par un.

Les séries du 100m pouvaient durer ainsi plus d'une heure, le temps que tous les athlètes passent. Et parfois les conditions climatiques (vent, pluie...) changeaient beaucoup entre le premier et le dernier athlète, ce qui créait une réelle situation d'injustice.

Le Russe Sebastianov avait tout de même établi le record du monde, dans ces conditions, à 11"32.



FÉLICITATIONS

Partenaires Paralympiques



TOYOTA





Histoire des Jeux Paralympiques **niveau 3**



Mais au fait,
c'est quoi le para, dis ?

1- Depuis quelle date la ville organisatrice des Jeux Olympiques accueille-t'elle **obligatoirement** à la suite les Jeux Paralympiques ?

- ☐ Rome 1960
- ☐ Barcelone 1992
- ☐ Sydney 2000
- ☐ Pékin 2008



1 – Depuis quelle date la ville organisatrice des Jeux Olympiques accueille-t'elle **obligatoirement** à la suite les Jeux Paralympiques ?

- ☐ Rome 1960
- ☐ Barcelone 1992
- ☒ Sydney 2000
- ☐ Pékin 2008

Les Jeux paralympiques ne se sont imposés que très récemment.

Durant de longues années, leur organisation est restée problématique.

Ainsi, pour les jeux d'été, entre 1960 et 2008 (obligation pour la ville candidate d'organiser les deux Jeux), les jeux paralympiques ont été organisés 5 fois en dehors de la ville voir même en dehors du pays organisateur des jeux olympiques.

Pour les Jeux d'hiver, dont les premiers furent organisés en 1976, il fallut attendre 1994 pour les voir organisés dans la ville olympique.

3 – Quels seront les **deux nouveaux sports** au programme des Jeux Paralympiques de Tokyo ?

- ☐ Badminton
- ☐ Boccia
- ☐ Dressage équestre
- ☐ Golf
- ☐ Haltérophilie
- ☐ Karaté
- ☐ Taekwondo
- ☐ Triathlon



3 – Quels seront les **deux nouveaux sports** au programme des Jeux Paralympiques de Tokyo ?

- ☒ Badminton
- ☐ Boccia
- ☐ Dressage équestre
- ☐ Golf
- ☐ Haltérophilie
- ☐ Karaté
- ☒ Taekwondo
- ☐ Triathlon

Le programme paralympique évolue à l'instar de son homologue olympique. Les nouveaux sports qui postulent doivent répondre à des critères d'universalité, mais également, notamment, de sérieux dans les procédures de classification des handicaps en vue de l'accès à la compétition.

Enfin, seuls les sports figurant au programme des jeux olympiques peuvent être éventuellement ajoutés aux jeux paralympiques.

4 – En Basket-ball en fauteuil roulant, parmi les règles suivantes, laquelle ou lesquelles sont **modifiées par rapport aux règles originales** de ce sport ?

- ☐ La hauteur du panier
- ☐ La taille du terrain
- ☐ Le nombre de joueurs par équipe
- ☐ La règle du « marcher »
- ☐ Le temps de jeu



4 – En Basket-ball en fauteuil roulant, parmi les règles suivantes, laquelle ou lesquelles sont **modifiées par rapport aux règles originales** de ce sport ?

- ☐ La hauteur du panier
- ☐ La taille du terrain
- ☐ Le nombre de joueurs par équipe
- ☒ La règle du « marcher »
- ☐ Le temps de jeu

Les règles de tous les sports sont adaptées à partir de la règle existante dans la version olympique du sport concerné (quand elle existe), afin de faciliter l'accès à la pratique et l'organisation des compétitions. Ainsi, la plupart des règlements subsistent mais certains points de ces derniers ou certains matériels sont modifiés afin de s'adapter aux caractéristiques de la population concernée. Ces modifications (matériel utilisé, présence d'un guide...) ne sont pas censées leur conférer un avantage mais compenser un désavantage dans la pratique de l'activité concernée.

5- Lequel ou lesquels de ces **types de cycles ne sont pas utilisés** dans le cadre des Jeux Paralympiques ?

- ☐ Vélo de route
- ☐ VTT
- ☐ Tricycle
- ☐ Vélo couché
- ☐ Vélo à main
- ☐ Vélo de piste
- ☐ Tandem



5- Lequel ou lesquels de ces **types de cycles ne sont pas utilisés** dans le cadre des Jeux Paralympiques ?

- ☐ Vélo de route
- ☒ VTT
- ☐ Tricycle
- ☒ Vélo couché
- ☐ Vélo à main
- ☐ Vélo de piste
- ☐ Tandem

Aux Jeux paralympiques, le matériel est souvent utilisé pour compenser une difficulté spécifique à s'exprimer dans un sport du fait de son handicap.

Ainsi, les personnes ayant des troubles de l'équilibre peuvent utiliser un tricycle, les cyclistes qui n'ont plus l'usage de leurs jambes peuvent pédaler avec les bras et les athlètes déficients visuels sont pilotés par un cycliste voyant sur un tandem.

6- Sur 100m en athlétisme, dans quel(s) cas un guide peut **faire disqualifier l'athlète déficient visuel** qu'il accompagne ?

- ☐ S'il fait faux départ
- ☐ S'il lui parle pendant la course
- ☐ S'il le tire ou le pousse
- ☐ S'il franchit la ligne d'arrivée avant lui
- ☐ S'il tombe et ne finit pas la course
- ☐ S'il met un pied dans le couloir d'un adversaire



6- Sur 100m en athlétisme, dans quel(s) cas un guide peut **faire disqualifier l'athlète déficient visuel** qu'il accompagne ?

- ☒ S'il fait faux départ
- ☐ S'il lui parle pendant la course
- ☒ S'il le tire ou le pousse
- ☒ S'il franchit la ligne d'arrivée avant lui
- ☒ S'il tombe et ne finit pas la course
- ☐ S'il met un pied dans le couloir d'un adversaire

La présence d'un guide est censée permettre à l'athlète non voyant d'exprimer pleinement son potentiel. Mais elle ne doit pas lui conférer un avantage.

Par ailleurs, les règlements confèrent au guide une responsabilité particulière par rapport à l'athlète déficient visuel. Il doit assurer sa sécurité en restant à ses côtés du début à la fin et ne doit pas gêner le chronométrage de sa course à l'arrivée.

A la découverte des catégories et des handicaps



7- Il y aura 49 disciplines différentes et 493 épreuves aux **Jeux Olympiques de Tokyo**.

Il y aura 22 sports aux **Jeux Paralympiques** de Tokyo.

Mais combien y'aura-t'il d'épreuves ?

- ☐ 298
- ☐ 335
- ☐ 539
- ☐ 642



7- Il y aura 49 disciplines différentes et 493 épreuves aux **Jeux Olympiques de Tokyo**.

Il y aura 22 sports aux **Jeux Paralympiques** de Tokyo.

Mais combien y'aura-t'il d'épreuves ?

- ☐ 298
- ☐ 335
- ☒ 539
- ☐ 642

De tous temps les sportifs paralympiques ont été répartis dans des catégories de compétition censées neutraliser les inégalités dues à la diversité de leurs capacités physiques dans le sport concerné.

C'est pourquoi le nombre d'épreuves aux jeux paralympiques est proportionnellement plus élevée qu'aux Jeux olympiques.

8 - Dans quels sports paralympiques les **personnes déficientes visuelles** peuvent-elles être opposées à des **personnes amputées** ?

- ☐ Tir sportif
- ☐ Boccia
- ☐ Natation
- ☐ Canoé-kayak
- ☐ Aviron
- ☐ Haltérophilie
- ☐ Aucun



8 - Dans quels sports paralympiques les **personnes déficientes visuelles** peuvent-elles être opposées à des **personnes amputées** ?

- ☐ Tir sportif
- ☐ Boccia
- ☐ Natation
- ☐ Canoé-kayak
- ☒ Aviron
- ☐ Haltérophilie
- ☐ Aucun

Le système de classification (répartition dans les catégories) n'a eu de cesse d'évoluer, pour le rendre à la fois plus juste et plus compréhensible, mais il n'oppose jamais dans une même course des personnes dont les caractéristiques du handicap sont trop différentes.

Cette opposition est rendue possible en aviron dans le cadre d'un bateau en équipage de 4 rameur(se)s, de handicaps différents.

9 - Un de ces critères ne fait pas partie de ceux qui sont étudiés pour **déterminer si un sportif peut participer** aux Jeux paralympiques.
Lequel ?

- ☐ Le quotient intellectuel
- ☐ La taille
- ☐ L'acuité visuelle
- ☐ Le niveau d'audition
- ☐ Le niveau d'amputation
- ☐ La force musculaire
- ☐ La mobilité des articulations



9 - Un de ces critères ne fait pas partie de ceux qui sont étudiés pour **déterminer si un sportif peut participer** aux Jeux paralympiques.
Lequel ?

- ☐ Le quotient intellectuel
- ☐ La taille
- ☐ L'acuité visuelle
- ☒ Le niveau d'audition
- ☐ Le niveau d'amputation
- ☐ La force musculaire
- ☐ La mobilité des articulations

Les personnes sourdes ne participent aux jeux paralympiques (sauf si elles ont un autre handicap éligible).

Elles ont leurs propres jeux, tous les 4 ans, les Deaflympics. Les derniers jeux d'été se sont déroulés en Turquie à l'été 2017.

10 – Parmi les sports paralympiques suivants, **quels sont les 3** dans lesquels les sportifs déficients intellectuels seront-ils représentés aux Jeux Paralympiques de Tokyo ?

- ☐ Athlétisme
- ☐ Cyclisme
- ☐ Natation
- ☐ Judo
- ☐ Tir sportif
- ☐ Aviron
- ☐ Basket-ball
- ☐ Football
- ☐ Tennis de table



10 – Parmi les sports paralympiques suivants, **quels sont les 3** dans lesquels les sportifs déficients intellectuels seront-ils représentés aux Jeux Paralympiques de Tokyo ?

- ☒ Athlétisme
- ☐ Cyclisme
- ☒ Natation
- ☐ Judo
- ☐ Tir sportif
- ☐ Aviron
- ☐ Basket-ball
- ☐ Football
- ☒ Tennis de table

Les personnes handicapées mentales participent à un nombre restreint de sports, depuis 2012.



FÉLICITATIONS

Partenaires Paralympiques



TOYOTA



SEMAINE PARALYMPIQUE À L'ÉCOLE

Collège - Lycée



DES SPORTS PARALYMPIQUES PRÈS DE CHEZ MOI

1/ Suivez le guide

Un(des) élève sportif(s) en situation de handicap est scolarisé dans mon établissement.

Constitution d'un groupe projet autour de l'élève en question avec des camarades :

- Objectifs : faire découvrir son sport et initier ses camarades à la pratique
- Recherche de documents pour la présentation
- Recherche de matériel pour l'animation sportive
- Organisation de la séance de présentation et de la séance d'initiation

2/ Para l'enquête

Recherche d'un club local accueillant des sportifs en situation de handicap ou d'un sportif handicapé dans ma ville ou une ville voisine

- Recherche internet
- Prise de contact avec les fédérations concernées

Réalisation d'un reportage photo ou vidéo ou d'un journal sur le club ou le sportif*

Invitation du club ou du sportif pour une rencontre avec les élèves et/ou pour une séance de démonstration ou d'initiation.

**Le Comité Paralympique pourra relayer sur son site les meilleures productions*



ENSEMBLE MAIS DIFFÉRENTS

En basket-ball fauteuil, toutes les équipes sont obligatoirement constituées de joueurs aux capacités de déplacement et d'habileté très différentes. Il s'agit de proposer une organisation collective qui, partant des capacités de chacun(e), favorise une efficacité collective.

Exemple 1/ Basket-ball 3x3 sur un panier

Comment optimiser le rôle de chaque joueur sur le terrain, pour favoriser la pleine participation de chacun(e) et pour être efficaces collectivement ?

- a. Foulard ou brassard jaune : je ne cours pas
- b. Foulard ou brassard bleu : je ne joue que d'une main
- c. Foulard ou brassard vert : je ne dribble pas

On tire les équipes au sort et, au sein de l'équipe, on décide qui prend quelle règle (je ne marche pas...). On peut valoriser ainsi les élèves en situation de handicap, éventuellement présents.

A chaque fois que la règle est transgressée, le ballon est rendu à l'adversaire.

A la fin du tournoi, on recueille et on commente les solutions trouvées par les différentes équipes.

Exemple 2/ Tournoi multi-activités par équipes

Composition des équipes

Mixité possible sur les âges

Mixité nécessaire sur les sexes

Mixité indispensable sur les niveaux « sportifs » des élèves

Des épreuves faisant appel à des aptitudes et habiletés variées

Exemples :

Épreuve d'adresse : lancer de vortex, sarbacane

Épreuve d'équilibre : Slackline

Épreuve de coordination : parcours moteur chronométré dans des cerceaux

Épreuve de vitesse à barème ou compensation : 50m ou 60m...

Épreuve de rythme : respecter un rythme musical dans l'exécution d'un parcours moteur

Épreuve de "force" : la chaise contre un mur, lancer de médecine-ball...

Trouver, au sein de l'équipe, la meilleure répartition sur les épreuves pour que chacun(e) puisse contribuer positivement au résultat collectif et exprimer un potentiel.

Exemple 3/ Tournoi "à compensation"

Les sportifs de handicaps différents s'affrontent au sein d'une même catégorie mais leurs différences de capacités à performer dans l'activité sont compensées par des coefficients.

Tester la notion de compensation pour permettre une opposition équitable

Tournoi de tennis de table

- Des élèves jouent assis (chaise, ballon de gymnastique, fauteuil roulant)
- Des élèves jouent debout

Les joueurs assis ont 4 points d'avance au début de chaque set (règles du sport partagé).

Au service, la balle ne doit pas sortir sur les côtés de la table.

Il est également possible de proposer une compensation pour les droitiers jouant de la main gauche et inversement.

SEMAINE PARALYMPIQUE À L'ÉCOLE

Collège - Lycée



BANC D'ESSAI

La mise “en situation de handicap” reste une manière de découvrir, de l'intérieur, l'univers paralympique. Nous proposons de l'intégrer dans une démarche plus globale, voir de la dépasser pour explorer la notion d'assistant de pratique sportive paralympique.

1/ Quelles sont les problématiques liées à la pratique ?

- De l'escalade sans voir
- Des sports collectifs sans parler
- Du badminton en fauteuil roulant
- Du tennis de table assis
- Du volley-ball assis
- ...

1.a) Phase préparatoire à l'activité proprement dite :

Que savez-vous de ce sport ?

Les règles, les handicaps concernés, le matériel...

Quels problèmes allons-nous rencontrer ?

Par rapport à la sécurité, au matériel, à la relation à l'autre, à la gestion de l'espace et aux déplacements, aux règles du jeu...

Quels aménagements peut-on à priori proposer pour faciliter la pratique ?

Aménagement de l'espace, des règles, du matériel, des consignes spécifiques...

On constitue une fiche récapitulative ou une carte mentale : consignes, matériel, règles...

1.b) Expérimentation

Mise en situation pratique avec les aménagements envisagés

1.c) Retour d'expérience

Retour sur le décalage entre les hypothèses posées et l'expérience vécue
Apport d'informations sur les règles officielles de l'activité et les principes d'adaptation proposés par les fédérations.

2/ Le guide, le pilote, l'assistant

L'une des spécificités des sports paralympiques, réservés aux sportifs en situation de handicap, réside dans la présence d'assistants « valides », indispensables à la participation de certains sportifs aux épreuves des Jeux.

2.a) Voir mon collègue autrement

Des équipes de deux élèves : L'un des deux est placé en situation de vision occultée (bandeau)

Etape 1 : On explique les principes du guidage d'une personne aveugle :

- Comment assurer sa sécurité, son confort d'usage, en respectant son autonomie,
- Comment lui permettre de découvrir le lieu dans lequel il évolue.

Etape 2 : Le jeune guide emmène son camarade dans une pièce spécialement aménagée :

- Il lui décrit la pièce,
- À la sortie, la personne qui a eu les yeux bandés remplit un quizz concernant la pièce visitée,
- Les deux élèves retournent alors dans la pièce pour constater les écarts à la réalité.

2.b) Assister n'est pas jouer

Découvrir et expérimenter la notion de "se mettre au service de l'autre", de façon neutre, en respectant son autonomie et ses choix. En boccia, l'assistant compense la faiblesse musculaire du joueur pour lui permettre de jouer. À l'instar de l'interprète qui compense l'incapacité d'une personne à comprendre et s'exprimer dans une langue étrangère (y compris LSF) de façon neutre.

Matériel :

- balles de boccia ou de pétanque de plage ou balles lestées légères
- 6 boules par joueur + 1 cochonnet / 1 gouttière en plastique par joueur

Règles simplifiées :

- Type pétanque (le plus éloigné du cochonnet lance sa balle – en 12 points) L'assistant tourne le dos au jeu, n'a jamais le droit de parler (un point de pénalité)
- Le joueur guide l'assistant pour orienter la rampe, sans la toucher lui-même
- Le lancer de la balle se fait, exclusivement en la faisant rouler sur la rampe sans élan
- La force du lancer est conditionnée par l'inclinaison de la rampe.