

COMITÉ PARALYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

GUIDE PRATIQUE PARLER ET REPRÉSENTER LE PARASPORT

La loi du 11 février 2005 pose le principe du **droit commun**, affirmant que les personnes en situation de handicap doivent accéder aux mêmes droits et dispositifs que l'ensemble de la population.

Et ces dernières années, la manière de parler et de représenter le handicap et le parasport a fortement évolué. Les performances des para-athlètes sont davantage reconnues, les récits gagnent en justesse et les représentations s'éloignent progressivement des clichés, notamment de l'héroïsation excessive ou d'une vision misérabiliste des personnes. Cette évolution accompagne une transformation profonde de la société, portée par une prise de conscience collective : les choix de mots, d'images et de récits influencent directement la perception du handicap et contribuent à façonner les représentations sociales. Et ont donc un impact direct sur la manière dont le handicap est perçu, compris et vécu par les personnes en situation de handicap.

Ce guide pratique a pour vocation d'accompagner toutes celles et ceux qui écrivent et communiquent sur le parasport, quels que soient leur niveau de connaissance ou leur expérience. À l'approche des Jeux paralympiques de Milan-Cortina 2026, il propose des repères concrets pour aborder ces sujets de manière respectueuse, précise et inclusive, sans jamais stigmatiser celles et ceux qui s'interrogent ou découvrent ces enjeux.

Parler et représenter le handicap peut soulever des questions : ce guide est là pour y répondre, vous orienter, et nous restons à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

1. COMPRENDRE LE HANDICAP ET LE PARASPORT

Depuis la loi de 2005, l'expression « **personne en situation de handicap** » est privilégiée pour rappeler que le handicap ne relève pas de la personne, mais résulte de l'interaction entre ses caractéristiques et son environnement. Un obstacle architectural, un manque d'accessibilité numérique ou l'absence d'aménagements adaptés peuvent ainsi créer une situation de handicap.

Le handicap **ne se résume donc pas à une caractéristique individuelle** : il dépend du contexte. D'ailleurs, nos sociétés prennent déjà en compte certaines limitations physiques ou mentales (comme le fait de ne pas pouvoir voler ou de ne pas voir à très longue distance) en adaptant l'environnement, sans que cela soit perçu comme un handicap.



Le parasport désigne l'ensemble des **pratiques sportives accessibles aux personnes en situation de handicap, qu'elles soient pratiquées à titre de loisir, en compétition ou au plus haut niveau**. Il recouvre une grande diversité de disciplines, de parcours et de niveaux de pratique. Les Jeux Paralympiques en sont l'expression la plus médiatisée, mais ils ne représentent qu'une partie de la réalité du parasport.

2. PARLER DU PARASPORT

➤ Parler du handicap

Pour correctement parler du handicap et du parasport, l'essentiel est de **parler d'abord de la personne et de ses compétences, de son rôle ou de sa performance** ; et de mentionner le handicap uniquement lorsqu'il est utile à la compréhension du sujet.

Adopter une approche juste, c'est éviter à la fois la stigmatisation, le misérabilisme et l'héroïsation. La compassion excessive, la dramatisation ou des expressions comme « malgré son handicap » réduisent la personne à son handicap.

✓	✗
Personne en situation de handicap	Handicapé
Avoir un handicap / être porteur d'un handicap	Être handicapé (car toutes ces dénominations font appel au verbe « être », elles contribuent donc à l'essentialiser les personnes et les définir par cette seule singularité)
Avec un handicap	Malgré / en dépit de son handicap
Personne non porteuse de handicap	Valide (parce qu'une personne se définit aussi par la manière dont on nomme le groupe auquel elle n'appartient pas)
Donner la parole aux personnes concernées et reconnaître leur expertise	Éviter les récits de compassion, de courage ou de résilience forcée : « quel courage », « malgré son handicap », etc.
Mentionner le handicap quand c'est utile à la compréhension du sujet	Éviter de préciser ou d'indiquer qu'une personne est en situation de handicap quand ça ne sert pas le propos
Rappeler que le handicap peut être visible ou invisible	Exiger des « preuves » visibles de handicap
Déficient intellectuel	Retardé
Déficient visuel, non voyant	Aveugle
Personne en fauteuil, athlète en fauteuil	Cloué au fauteuil, condamné au fauteuil, personne en chaise
Personne de petite taille	Nain
Personne sourde / malentendante	Sourd-muet
Personne autiste / personne avec un trouble du spectre de l'autisme	Autiste (utilisé pour réduire la personne à une identité unique)

➤ Parler du parasport



- **Parasport** : désigne l'ensemble des pratiques sportives accessibles aux personnes en situation de handicap. Le préfixe « para » signifie « en parallèle de » et renvoie à des catégories spécifiques au sein d'une même discipline sportive.
- **Handisport** : disciplines encadrées par la Fédération Française Handisport (FFH), pour les personnes avec un handicap moteur ou sensoriel. Ce n'est pas un synonyme de parasport.
- **Sport adapté** : disciplines destinées aux personnes avec un handicap mental ou psychique, sous l'égide de la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA).

A noter que la FFH et FFSA sont des fédérations spécifiques et non historiques, les fédérations autres que spécifiques sont appelées fédérations homologues ou fédérations ordinaires.

➤ Parler des Jeux Paralympiques

Les Jeux Paralympiques de Milan-Cortina 2026 marqueront le 50^e anniversaire des Jeux Paralympiques d'hiver, dont la première édition s'est tenue en 1976 en Suède.

Lors de ces Jeux, pour le para ski alpin, para ski de fond et para biathlon, les athlètes concourent selon trois grandes catégories, définies en fonction du type de handicap et des modalités de pratique :

- Catégorie assise
- Catégorie debout
- Catégorie déficience visuelle

Concernant para-snowboard, il existe trois catégories :

- Athlètes ayant un handicap aux membres supérieurs (bras).
- Athlètes amputés au-dessus du genou, ou qui présentent une déficience combinée significative au niveau des deux jambes (importante faiblesse musculaire ou spasticité dans les deux jambes)
- Athlètes ayant une déficience dans une ou deux jambes avec une limitation moindre de leur champ d'action (amputation sous le genou ou spasticité légère)

Pour parler des Jeux Paralympiques, l'approche éditoriale doit valoriser la pratique sportive, les parcours et le contexte.

✓	✗
Jeux Paralympiques	Jeux para-olympiques
Paralympien – Paralympienne / Athlète paralympique	Athlète para-olympique
Parasportif	Athlète handicapé
Sport paralympique	Sport pour handicapé
Champion / Héros : l'héroïsation est légitime lorsqu'elle repose sur une performance exceptionnelle, comme un record. Dans ce cas, la personne peut être qualifiée de héros.	Super-héros



3. REPRÉSENTER LE HANDICAP

➤ Représenter le handicap : un enjeu de regard

Les représentations du handicap influencent directement la manière dont la société perçoit les personnes concernées. Elles **façonnent les regards portés sur leur place dans l'espace public, leur droit à l'autodétermination, leur accès aux droits, à la pratique sportive et à la citoyenneté**. Les choix éditoriaux (images, angles, contextes) ne sont donc jamais neutres.

➤ Diversifier les représentations

Montrer des personnes en situation de handicap dans des contextes ordinaires contribue à enrichir et à normaliser les représentations. Elles peuvent être sportives de haut niveau, citoyennes, professionnelles ou expertes, sans que leur handicap soit systématiquement mis en avant, en particulier lorsqu'il est visible. L'enjeu est de **ne pas réduire la personne à sa singularité**, mais de la montrer dans la pluralité de ses rôles et de ses compétences.

Près de 80 % des situations de handicap sont invisibles (handicaps psychiques ou cognitifs, maladies chroniques, troubles sensoriels, troubles du neurodéveloppement, etc.). L'absence de marqueurs visibles ne signifie ni absence de handicap, ni absence de besoins spécifiques. Diversifier les représentations permet de mieux refléter cette réalité et d'éviter une vision partielle ou stéréotypée du handicap.

➤ Les questions à se poser avant de présenter en image ou vidéo une personne ou un athlète en situation de handicap

- Cette image renforce-t-elle un stéréotype existant ?
- Met-elle en valeur la personne dans une situation de performance, de célébration ou d'émotion sportive ?
- Est-elle pertinente au regard du sujet traité et du message à transmettre ?

✓	✗
Montrer différentes aides techniques (fauteuils, prothèses, cannes, chiens guides, appareils auditifs, etc.), en lien avec le sujet et le propos	Montrer uniquement les aides techniques sans traiter du fond du sujet
Rappeler que le handicap n'est pas toujours perceptible ou visible	Éviter d'exiger des preuves visibles pour légitimer une situation de handicap
Des images en action, des représentations dans des contextes variés (travail, sport, engagement, vie quotidienne), sans nécessairement chercher à matérialiser le handicap par un signe visuel	Les cadrages misérabilistes ou dramatisants Les gros plans systématiques sur l'aide technique
Varié les situations représentées : sport, travail, loisirs, engagement citoyen	Les personnes photographiées passives ou uniquement spectatrices

4. ANNEXES : QUELQUES MOTS CLES POUR LES JEUX PARALYMPIQUES



FRANÇAIS	ANGLAIS	ITALIEN
Handicap	Impairment	Disabilità
Athlètes Paralympique	Paralympic athletes	Atleti paralimpici
Athlète avec un handicap physique	Athlete with a physical impairment	Atleta con disabilità fisica
Athlète avec un handicap visuel	Athlete with a visual impairment	Atleta con disabilità visiva
Jeux Paralympiques	Paralympic Games	Giochi Paralimpici
Sports Paralympiques	Paralympic sport	Sport paralimpici
En situation de handicap	With disabilities	Persone con disabilità

Contacts presse

medias@france-paralympique.fr

Julie Ageron – Directrice de la communication – j.ageron@france-paralympique.fr - 06 99 18 39 31

Lila Rouillé – Chargée des relations presse – l.rouille@france-paralympique.fr - 06 52 61 18 82

[Site internet du Comité Paralympique et Sportif Français](http://www.france-paralympique.fr)

