



Cycling **CANADA** Cyclisme

Cyclisme Canada

**Développement à long terme
de l'athlète de PARACYCLISME**





Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada



Table des matières

1. Introduction	2
2. De la Sensibilisation à la Haute performance.....	3
3. Le système de paracyclisme au Canada : aperçu et paracyclisme étape par étape.....	10
4. Élaborer le système de paracyclisme : facteurs de réussite.....	17
5. Conclusion	20
Ressources et contacts.....	20

Remerciements

Contributeurs : Mathieu Boucher, Stephen Burke, Julie Hutsebaut, Paul Jurbala, Sébastien Travers

Assistance : Luc Arseneau, Louis Barbeau

Remerciements : FQSC Para, *Devenir champion n'est pas une question de chance*, Photos de Rob Jones

Document élaboré par Paul Jurbala, **communityactive**

Conception : John Luimes, i. Design Group

ISBN# 978-0-9809082-5-1





1 – Introduction

Cyclisme Canada reconnaît que le développement à long terme de l'athlète (DLTA) est la pierre angulaire de la formation des cyclistes à tous les niveaux de participation et de compétition au Canada, et ce pour les athlètes ayant toutes sortes de capacités. Le DLTA offre aux athlètes un cheminement progressif leur permettant d'optimiser leur développement selon des étapes et des processus reconnus de maturation humaine physique, mentale, émotionnelle et cognitive.

Le Guide du développement à long terme de l'athlète de CCC présente un modèle de développement de l'athlète, ainsi qu'une liste de recommandations relatives à la façon dont le système sportif cycliste peut soutenir le développement de l'athlète. Plusieurs de ces recommandations ont attiré au besoin d'information, de formation et de soutien des entraîneurs, des athlètes et des parents. Ces besoins se font particulièrement sentir dans le domaine du paracyclisme, c'est-à-dire du cyclisme pour les athlètes ayant un handicap physique (AAHP) (maintenant appelé «déficience physique»). Le Canada a eu beaucoup de succès en paracyclisme, grâce à des athlètes comme Cournoyer, Longhi, Quévillon, et Larouche, qui ont remporté de multiples médailles paralympiques dans les compétitions internationales. Malgré ces exploits, il y a très peu de paracyclistes au Canada et ceux-ci bénéficient d'un faible soutien et de peu d'équipement, d'installations et d'occasions leur permettant de progresser. Nous pouvons donc en faire davantage et élaborer un cadre qui accueille les athlètes ayant une déficience physique dans la grande famille du cyclisme en leur offrant un programme progressif de développement et de compétitions basé sur les principes du DLTA.

Le présent document met l'accent sur les besoins spéciaux des athlètes ayant une déficience physique en cyclisme. Il est conçu pour compléter le Guide du DLTA de CCC, ainsi que le document intitulé *Devenir champion n'est pas une question de chance*, qui porte aussi sur le DLTA. C'est aussi un guide visant à aider les entraîneurs, les athlètes, les parents et les dirigeants sportifs à accueillir les paracyclistes dans la famille du cyclisme, et à leur fournir des programmes axés sur le DLTA, à l'étape «Vie active». Notre objectif ne consiste pas seulement à aider nos paracyclistes à devenir les meilleurs du monde, mais aussi à garantir que chaque athlète qui a une déficience physique puisse jouir toute sa vie de sa participation au cyclisme.

Le DLTA est plus qu'un modèle, c'est un système et une philosophie du développement sportif. Le DLTA est axé sur l'athlète, animé par l'entraîneur et soutenu par l'administration. Le développement des athlètes et des participants est au cœur de la mission de CCC, par conséquent le DLTA est la clé de toutes nos interventions, quelque soit notre rôle, et à quelque niveau que ce soit du système en cyclisme. Nous avons comme obligation d'aider tous les cyclistes canadiens à réaliser leurs rêves et à atteindre leur plein potentiel. Pour y parvenir, nous devons faire deux choses : continuer à prendre pour modèle les meilleurs au monde et travailler ensemble à les égaler et à les dépasser. C'est la raison d'être du présent document.





2 – De la sensibilisation à la haute performance

Tout athlète a ses limites. Le processus de développement de l'athlète est un cheminement de découverte et de dépassement de ces limites. Et c'est aussi le cas pour les paracyclistes. En nous servant du développement à long terme de l'athlète (DLTA) comme modèle, nous pouvons élaborer des programmes optimaux d'entraînement, de compétitions et de récupération qui aideront tous les athlètes à surmonter leurs obstacles personnels et à atteindre leur plein potentiel.

Le DLTA est un modèle de développement à long terme pour toute la vie, dans lequel l'athlète chemine à travers diverses étapes; depuis l'«*Enfant actif*» jusqu'à celle de «*Vie active*». Pour acquérir un savoir-faire physique, qui est la fondation des compétences de base en ce qui concerne les mouvements et habiletés sportives, tous les athlètes doivent passer, de la naissance à l'adolescence, par les étapes *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport*, et *Apprendre à s'entraîner*. À partir de cette étape, ils progressent jusqu'où leur volonté et leur potentiel peuvent les mener. Seuls quelques-uns atteindront le stade de la haute performance, qui comporte les étapes *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner*. Le Guide du DLTA de CCC, décrit les stades de développement des cyclistes de compétition, et ces stades sont tout aussi valables et utiles aux paracyclistes.

Ce ne sont pas tous les cyclistes qui passent par les stades d'excellence. Après avoir appris les bases au cours des premiers stades de développement, les participants peuvent en effet passer n'importe quand au stade *Vie active*. La pratique du sport tout au long de la vie est un objectif tout aussi important pour les Canadiens et Canadiennes que la réussite en compétition.

Le document *Devenir champion n'est pas une question de chance* du DLTA présente deux stades supplémentaires du DLTA, à savoir la *Sensibilisation* et le *Premier contact*, qui aident les entraîneurs à présenter le sport aux athlètes ayant une déficience physique.

Le paracyclisme est une activité pour la vie. Il procure à un large éventail de participants des occasions de loisir, tout autant que de compétition aux plus hauts niveaux. Comme toutes les autres formes de cyclisme, c'est une activité sociale de plein air qui est saine, excitante et amusante. La priorité au Canada en ce qui concerne le paracyclisme, consiste à sensibiliser davantage les personnes ayant une déficience physique à ce sport, afin qu'elles puissent le pratiquer activement.

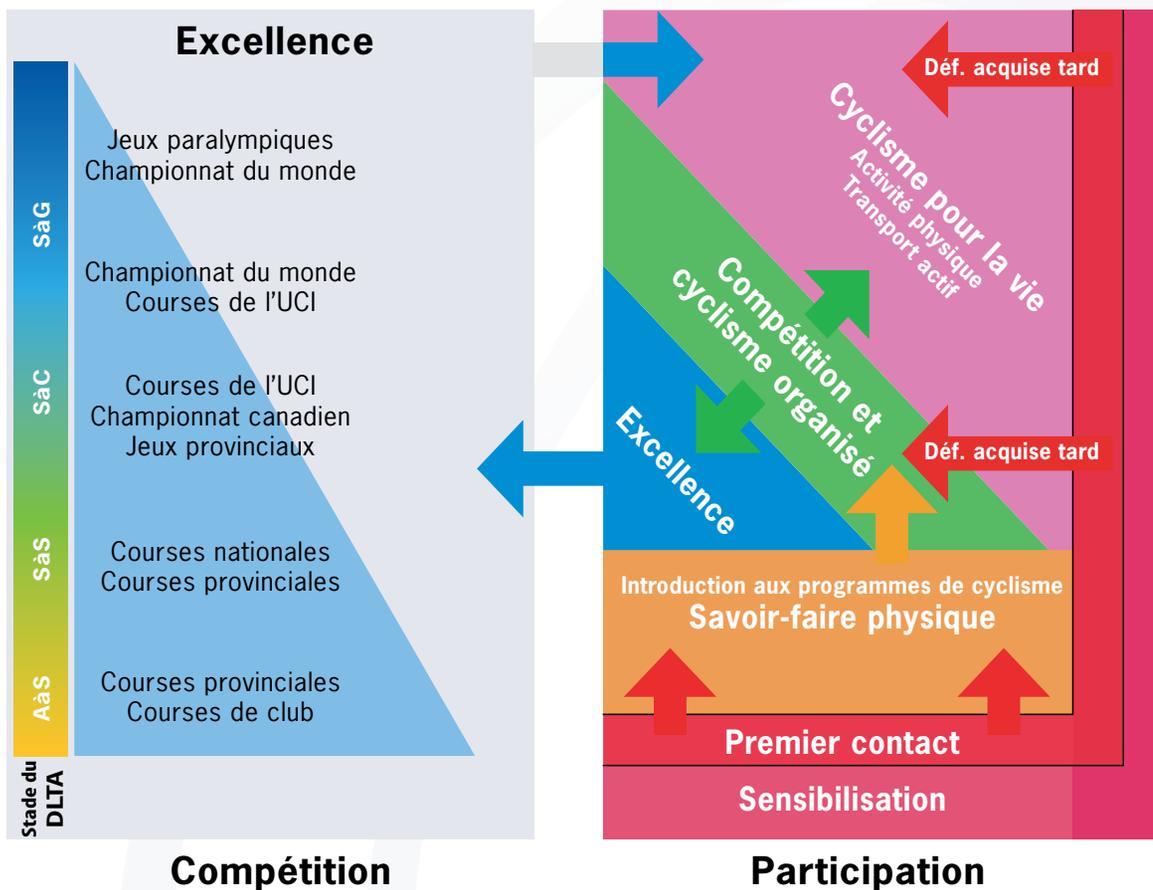


Diagramme : Cheminement dans les étapes du DLTA - Entrée au stade : «Sensibilisation».



Épreuves de paracyclisme

Des épreuves individuelles et par équipe de piste et de route figurent au programme de paracyclisme des Jeux paralympiques de 2010. Les épreuves de piste sont le sprint individuel, le sprint par équipe, la poursuite individuelle et le contre la montre sur 500 m. Les épreuves sur route sont la course sur route avec départ de masse, le relais par équipe, et le contre la montre individuel. Les épreuves s'adressent aux hommes et aux femmes et les concurrents sont regroupés en fonction de leurs capacités fonctionnelles. Certaines épreuves ne sont ouvertes qu'à des participants ayant certaines déficiences spécifiques.

En ce qui concerne les compétitions canadiennes, certains paracyclistes participent à des épreuves régulières du calendrier cycliste, tandis que d'autres ne compétitionnent qu'avec d'autres paracyclistes, dépendamment de leur classe de déficience et de leurs capacités fonctionnelles.

Capacités fonctionnelles et classification

Les principales classes de déficiences des paracyclistes sont : paralysie cérébrale, traumatisme crânien, amputation, déficience visuelle ou cécité, déficience neurologique ou traumatisme médullaire, ainsi que d'autres troubles neurologiques comme la sclérose en plaques ou la polio. Chaque classe a sa fourchette de capacités fonctionnelles, allant de faibles fonctions à des fonctions élevées. Ces déficiences ont pu apparaître dès la naissance, auquel cas on parle de «déficience congénitale», ou parfois suite à un accident ou à une maladie contractée plus tard dans la vie, au quel cas on parle de «déficience acquise».





Il y a quatre divisions principales en paracyclisme. Le système de classification actuel de l'Union cycliste internationale (UCI) regroupe les paracyclistés en fonction du type de bicyclette qu'ils utilisent et de leur niveau de déficience fonctionnelle. La première lettre désignant la classe est le groupe de déficience fonctionnelle, et le chiffre qui la suit indique la gravité de la déficience («1» désignant la déficience la moins grave) :

- de B1 à B3 : cette catégorie comprend les athlètes aveugles ou ayant une déficience visuelle, qui utilisent un tandem;
- de C1 à C5 : cycle, cette catégorie comprend certains amputés ou athlètes souffrant de paralysie cérébrale et (ou) des athlètes ayant un traumatisme au cerveau, qui utilisent une bicyclette normale;
- T1 et T2 : tricycle, cette catégorie comprend certains athlètes souffrant de paralysie cérébrale et (ou) ayant un traumatisme au cerveau;
- de H1 à H4 : vélo à main (handcycle), cette catégorie comprend certains athlètes ayant une déficience neurologique, un traumatisme médullaire ou des amputés, qui utilisent un vélo à main plutôt qu'une bicyclette normale.



La classification officielle est effectuée par des classificateurs qualifiés qui se basent sur une série de tests d'évaluation des capacités fonctionnelles des athlètes.

Premier contact : Découvrir le stade approprié du DLTA

Le stade «Premier contact» a deux objectifs : démontrer à l'athlète qu'il ou elle est bienvenu(e) et que le cyclisme lui offre des possibilités, soit le ou la guider vers un point de départ qui lui convient pour s'entraîner en cyclisme à travers une évaluation de l'athlète.

La détermination initiale du point d'entrée en cyclisme est un élément crucial du Premier contact. Les deux facteurs clés de la détermination du point d'entrée approprié du nouveau paracycliste sont : 1) la nature et le degré de sa déficience, et 2) le moment de sa vie où il l'a acquise.

Un participant aux capacités fonctionnelles élevées qui a acquis sa déficience après de nombreuses années de préparation sportive peut avoir le même point d'entrée dans le continuum du DLTA qu'un athlète valide. Par contre, un

participant aux capacités fonctionnelles faibles ou limitées, et n'ayant aucun antécédent sportif ou savoir-faire physique de base, ce qui peut être le cas des personnes ayant une déficience congénitale, peut entrer plus tôt dans le continuum du DLTA. L'âge chronologique est beaucoup moins important pour le choix du point d'entrée du participant que le type de sa déficience et son expérience antérieure de l'activité physique et de l'entraînement.

Les exemples ci-après vous donneront une idée de la manière dont le type et la gravité de la déficience du participant, ainsi que ses antécédents sportifs et autres expériences de vie influent sur la détermination de son point d'entrée.

1. Jean, âgé de 33 ans, est un homme ayant une PC congénitale. Pour se déplacer, il doit utiliser une marchette ou un fauteuil roulant. Il a des troubles de la parole, mais ses fonctions cognitives sont considérées comme normales. Jean n'a pas bénéficié de beaucoup de développement moteur. Dans ce domaine, le peu qu'il a reçu visait à améliorer sa mobilité et sa souplesse, sous la surveillance d'un physiothérapeute, mais avec très peu d'entraînement de la force ou cardiovasculaire. Il aime participer au programme de natation thérapeutique donné à la piscine locale, s'adressant aux personnes ayant un handicap. Pour l'instant, il n'est pas capable de monter à bicyclette, mais il veut essayer. Jean serait probablement classé dans la catégorie paracycliste de tricycle T1. L'entraîneur décide de faire débiter Jean entre les stades S'amuser grâce au sport et Apprendre à s'entraîner, du DLTA.

Comment devrait-il commencer?

- Commencer sur un vélo stationnaire pour apprendre les mouvements de base du cyclisme dans un environnement sécuritaire;
- Développer la condition physique et la technique en faisant du vélo stationnaire pendant 20 minutes, trois fois par semaine, pendant 3 à 4 semaines avant d'apprendre à contrôler un tricycle. Porter des chaussures de cyclisme, chaussures pour pédale automatique ou courroies de cale-pied, peut aider à maintenir les pieds sur les pédales.
- Communiquer avec l'Association de PC locale et l'Association cycliste provinciale pour qu'elles vous aident à trouver un tricycle ou d'autres équipements adaptés pour passer à l'étape suivante.



2. Suzanne est une jeune fille de 15 ans qui va à l'école secondaire. Elle a une amputation congénitale de l'avant-bras droit. Elle utilise une prothèse et est très indépendante. Elle serait classée dans la catégorie paracycliste C5. Suzanne a pratiqué divers sports d'équipe, mais elle a peur de faire du vélo parce qu'elle pense que ce n'est pas sécuritaire. Elle a eu la chance de bénéficier d'un environnement positif et inclusif, et elle est probablement au stade S'entraîner à s'entraîner du DLTA. Grâce au soutien de ses parents, il lui sera facile d'acheter une bicyclette et d'y apporter les adaptations nécessaires pour sa prothèse d'avant-bras. Une fois qu'elle aura surmonté sa peur initiale, elle devrait pouvoir devenir membre d'un club et bénéficier des services d'un entraîneur.

Comment devrait-elle commencer?

- Se familiariser avec sa position, et contrôler les fonctions et la prothèse, en faisant du vélo stationnaire pendant une courte période de temps;
 - Commencer à faire du vélo avec d'autres dans un environnement sécuritaire (p. ex. une piste cyclable), pour acquérir de la confiance en elle;
 - Se renseigner pour devenir membre de l'Association locale des sports pour amputés et de l'Association cycliste provinciale, pour avoir accès à leurs ressources et pratiquer des activités organisées de cyclisme.
3. Simon a 40 ans. Il touche une indemnité d'incapacité depuis qu'il a eu un accident de travail qui lui a causé une déficience visuelle il y a quatre ans. Il avait joué au hockey mineur jusqu'à 18 ans, et au moment de sa blessure, il faisait activement du sport de loisir. Cela fait 25 ans qu'il n'a pas fait de vélo pour son plaisir. Sa vision est suffisante pour faire du vélo avec un guide sur des routes tranquilles, mais il ne peut pas réagir seul aux dangers de la route. Pour l'instant, il peut faire du vélo avec son fils de 15 ans qui est assez sportif et souhaite passer du temps avec son père. Étant donné l'histoire de Simon et le fait qu'il n'a pas participé à de l'entraînement structuré depuis 22 ans, son point d'entrée serait probablement le stade «Apprendre à s'entraîner» du DLTA. S'il décide de faire des compétitions, il sera probablement classé dans la catégorie B2 ou B3.

Comment devrait-il commencer?

- Commencer par faire du vélo régulièrement sur des routes sécuritaires, pour améliorer sa technique et sa condition physique;
- Communiquer avec l'Association provinciale des sports pour non-voyants qui peut l'aider à trouver de l'équipement, par exemple un tandem;
- Devenir membre de l'Association cycliste provinciale pour avoir accès à ses ressources, trouver un «pilote» de tandem, et pratiquer des activités organisées de cyclisme.

Les facteurs les plus importants du Premier contact sont des facteurs de soutien : l'aide d'un entraîneur, l'accès à de l'équipement cycliste adapté ou spécifique à une déficience, et l'accès à d'autres athlètes avec lesquels s'entraîner et concourir. Les premières étapes sont souvent assez simples, et le nouveau paracycliste pourra commencer rapidement à apprécier notre sport grâce à quelques petits conseils.





Rythmes de développement et périodes propices à l'adaptation

De l'enfance à l'adolescence, les gens traversent des périodes dans lesquelles le cerveau et le corps peuvent acquérir plus rapidement des capacités physiques : de la souplesse à la vitesse et à l'endurance, en passant par la force. Ce sont les périodes propices à l'adaptation. Lorsque qu'on relie un entraînement sportif approprié à ces périodes propices, cela permet à l'athlète d'avoir un développement optimal. D'un autre côté, si on «manque» une de ces périodes, il faudra que l'athlète compense plus tard. Pour estimer quand ces périodes vont avoir lieu, il faut surveiller la croissance et le développement de l'athlète. Le début de ces périodes et de la poussée de croissance (aussi appelée «poussée rapide-soudaine de croissance» ou PRSC), peut varier de 3 à 4 ans selon les enfants.

Le diagramme ci-dessous montre les périodes propices à l'adaptation, par rapport au taux de croissance et à la poussée rapide-soudaine de croissance (PRSC). Remarquez qu'en général, les filles atteignent leur PRSC plus tôt que les garçons.

Peu de recherches portent sur l'incidence des déficiences physiques sur le développement physique global, ou sur ces périodes propices à l'adaptation. On sait que chez les sujets présentant la déficience intellectuelle appelée syndrome de Down (trisomie 21), la poussée de croissance se produit plus tôt que chez les autres enfants. En ce qui concerne la paralysie cérébrale, le manque de tonicité musculaire ou la difficulté à contrôler les mouvements (spasticité) rend l'activité physique plus difficile pendant l'enfance, mais on ne sait pas bien si le développement est retardé ou si les périodes propices à l'adaptation sont différentes. Dans le cas d'autres déficiences, comme les déficiences visuelles, il n'y a aucune raison de croire que le développement physique est affecté. Pour l'entraîneur, le mieux consiste à surveiller le rythme de croissance et de développement du sujet pour estimer quelles sont les périodes propices à l'adaptation, afin de pouvoir proposer en conséquence des activités appropriées d'entraînement et de compétition.

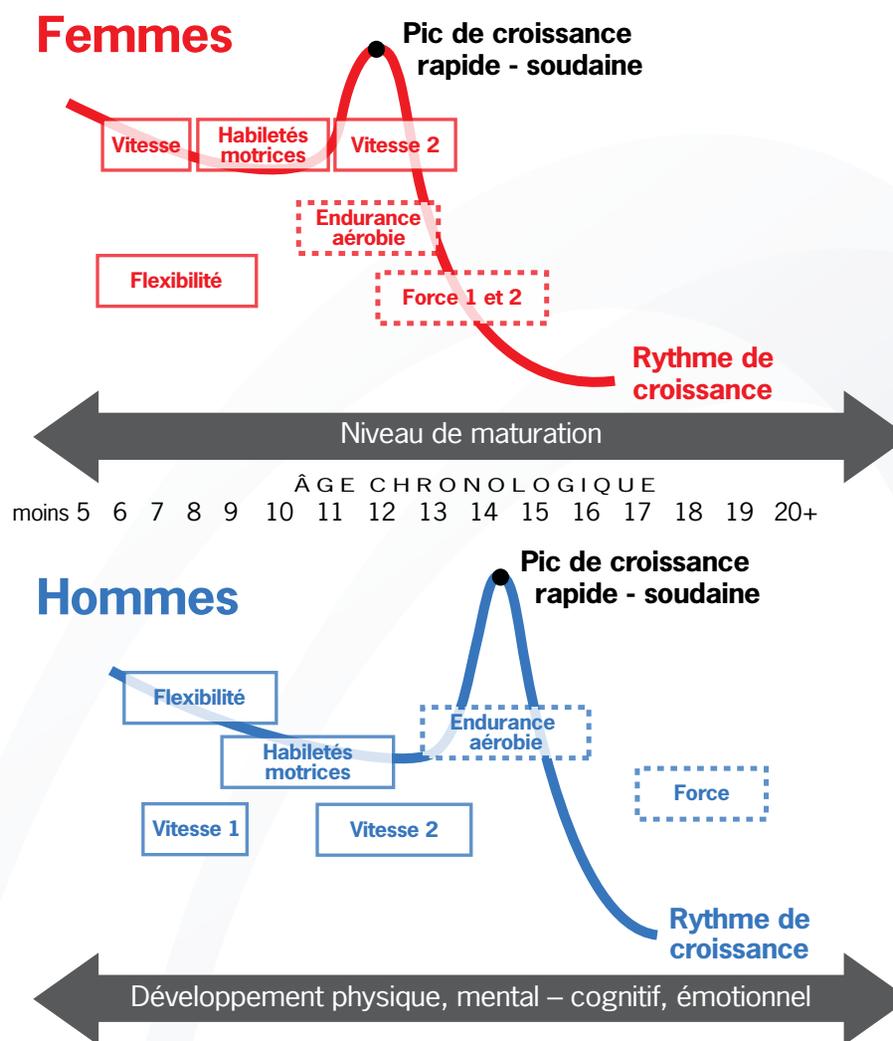


Diagramme : Période propices à l'adaptation, en fonction du rythme de croissance (gracieuseté de Au Canada, le sport c'est pour la vie)



Du premier contact à la haute performance

Grâce à un peu de soutien, n'importe quelle personne intéressée peut devenir paracycliste. Mais atteindre la haute performance, et éventuellement participer à des épreuves internationales comme les Jeux paralympiques, peut s'avérer beaucoup plus difficile. Les paracyclistes qui participent au Championnat du monde et aux Jeux paralympiques sont aussi dévoués et intensément entraînés que les cyclistes valides de haut niveau. À moins que l'athlète ait acquis sa déficience alors qu'il était déjà athlète de haut niveau, cela prend en général de 5 à 7 ans ou davantage d'entraînement intensif et de compétitions pour atteindre le stade «S'entraîner à gagner» en paracyclisme. Pour réussir, les paracyclistes ont besoin des meilleurs entraîneurs, d'un programme optimal de compétitions leur présentant des occasions d'affronter des adversaires de capacités similaires, et une solide infrastructure incluant des classificateurs, un soutien en sciences du sport et l'accès à de l'équipement et à des installations de haut niveau.

Le tableau ci-après indique plusieurs objectifs clés des paracyclistes à chaque stade du DLTA. Remarquez que le «nombre d'années en sport» comprend toutes les sortes d'expériences sportives, et pas seulement le cyclisme. Surtout au cours des premiers stades, les paracyclistes devraient participer à toute une gamme d'activités physiques afin d'acquérir un solide savoir-faire physique (mouvements et habiletés sportifs de base). Ils ne devraient pas se spécialiser tant qu'ils n'ont pas acquis ces compétences de base.







3 – Système canadien de paracyclisme _ aperçu du paracyclisme étape par étape

STADE ET THÈME DU DLTÀ	NB D'ANNÉE EN SPORT	MISE EN OEUVRE	MISE EN OEUVRE EN CYCLISME	COMPÉTITION : PRÉPARATION	COMPÉTITION : BUTS ULTIMES	PROGRAMMES
Vie active «Rester actif, renvoyer l'ascenseur»	Entrée n'importe quand après l'adolescence	<ul style="list-style-type: none"> organismes locaux pour handicapés organismes locaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> Clubs et entraîneurs de cyclisme 	<ul style="list-style-type: none"> Si on veut, courses de club et provinciales 	<ul style="list-style-type: none"> Si on veut, courses de club et provinciales 	<ul style="list-style-type: none"> Programmes des clubs de cyclisme et organismes locaux de sport pour handicapés
S'entraîner à gagner «Maîtriser la compétition»	5 - 7+ années en sport	<ul style="list-style-type: none"> UCI, CIP, IBSA, IWAS, CP-ISRA CCC, CPC 	<ul style="list-style-type: none"> CCC – sélection et entraînement de l'équipe nationale ONPS - sélection de l'équipe provinciale Clubs de cyclisme 	<ul style="list-style-type: none"> courses internationales Championnat canadien Championnat provincial courses provinciales 	<ul style="list-style-type: none"> Jeux paralympiques Jeux paralympiques panaméricains Championnat du monde courses internationales (European Open) 	<ul style="list-style-type: none"> Brevets de Sport Canada Brevets provinciaux Centres canadiens de sport - sciences du sport et médecine du sport stages d'entraînement nationaux et provinciaux Centres régionaux de cyclisme Écoles de sport
S'entraîner à la compétition «Apprendre la compétition»	2 – 5 années en sport	<ul style="list-style-type: none"> organismes provinciaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> ONPS - sélection et entraînement Clubs de cyclisme 	<ul style="list-style-type: none"> courses provinciales Championnat provincial 	<ul style="list-style-type: none"> Championnat canadien Jeux provinciaux 	
S'entraîner à s'entraîner «Bâtir le moteur»	1 – 3 années en sport	<ul style="list-style-type: none"> organismes provinciaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> Clubs et entraîneurs de cyclisme 	<ul style="list-style-type: none"> courses provinciales et de club Championnat provincial 	<ul style="list-style-type: none"> courses nationales Jeux provinciaux 	
Apprendre à s'entraîner «Apprendre les habiletés de cyclisme»	0 – 3 années en sport	<ul style="list-style-type: none"> organismes provinciaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> Clubs et entraîneurs de cyclisme - soutien de l'école et des parents 	<ul style="list-style-type: none"> courses provinciales et de club 	<ul style="list-style-type: none"> Championnat provincial 	
S'amuser grâce au sport «Aimer faire du vélo»	Âges 6 – 9* 0 – 2 années en sport	<ul style="list-style-type: none"> Familles, écoles organismes locaux pour handicapés organismes locaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> Clubs et entraîneurs de cyclisme – soutien de l'école et des parents 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de compétition à ce stade Participation à divers sports; acquisition des habiletés sportives 		<ul style="list-style-type: none"> Programmes «Apprendre à faire de la compétition» adaptés
Enfant actif «Apprendre à faire du vélo»	Âges 0 – 6* 0 – 1 année en sport	<ul style="list-style-type: none"> Familles, écoles organismes locaux pour handicapés organismes locaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> Clubs et entraîneurs de cyclisme – soutien de l'école et des parents 	<ul style="list-style-type: none"> Pas de compétition à ce stade Participation à de multiples activités physiques; acquisition du savoir-faire physique 		<ul style="list-style-type: none"> Programmes «Apprendre à faire de la compétition» adaptés
Les athlètes ayant eu une expérience sportive avant d'acquérir leur déficience peuvent entrer aux stades avancés «Apprendre à s'entraîner», «S'entraîner à s'entraîner», et «S'entraîner à la compétition»						
Premier contact «Commencer»	0 année en sport	<ul style="list-style-type: none"> organismes provinciaux et locaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> programmes des ONPS Clubs et entraîneurs de cyclisme - contact 	<ul style="list-style-type: none"> Coopérer avec les écoles, les organismes pour handicapés (p. ex. CP local, branches de l'ICNA), et les organismes de sports pour handicapés (p. ex. sport en fauteuil roulant local, branches du sport pour aveugles), pour recruter des paracyclistes et leur fournir de l'équipement et des installations . Contact initial avec un entraîneur de paracyclisme; introduction au paracyclisme. Offrir des programmes «Essayez un sport». 		
Sensibilisation «Trouver une occasion»	0 année en sport	<ul style="list-style-type: none"> Familles, écoles centres de rééducation et de réadaptation organismes provinciaux et locaux de sport pour handicapés 	<ul style="list-style-type: none"> programmes des ONPS Clubs et entraîneurs de cyclisme - contact 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibiliser les gens au paracyclisme, avec les écoles, les organismes pour handicapés (p. ex. CP local, branches de l'ICNA), et les organismes de sports pour handicapés (p. ex. sport en fauteuil roulant local, branches du sport pour aveugles) et des professionnels des soins de santé. 		

Légende: UCI: Union Cycliste Internationale; CIP: Comité international paralympique; IBSA: Fédération internationale des sports pour personnes aveugles; IWAS: International Wheelchair and Amputee Sports Federation; CP-ISRA: Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association; CCC: Cyclisme Canada; CPC: Comité paralympique canadien; ONPS : organisme provincial directeur de sport



Le paracyclisme étape par étape

Le tableau ci-dessous contient les facteurs clés de développement en paracyclisme, à chaque étape du DLTA. Pour simplifier le modèle, on n'a indiqué que les stades spécifiques au cyclisme, de *Apprendre à s'entraîner* à *S'entraîner à gagner* et *Vie active*. Pour de plus amples informations au sujet des étapes Sensibilisation, Premier contact, Enfant actif et S'amuser grâce au sport, consultez la publication de l'organisme Au Canada, le sport c'est pour la vie, intitulée *Devenir champion n'est pas une question de chance*.

Étant donné que le rythme de développement physique et cognitif peut varier beaucoup en fonction du type d'handicap, les étapes de paracyclisme sont basées sur le nombre d'«années en sport» de l'athlète qui est le temps pendant lequel il s'est développé sur le plan sportif.

	Apprendre à s'entraîner 0 – 3 années en sport	S'entraîner à s'entraîner 1 – 3 années en sport	S'entraîner à la compétition 2 – 5 années en sport	S'entraîner à gagner 5 - 7+ années en sport	Vie active n'importe quel âge après l'adolescence
Définir le stade	<ul style="list-style-type: none"> «Acquérir un savoir-faire en cyclisme». Les participants s'appuient sur leur base de savoir-faire physique acquise aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport. Introduction au paracyclisme et à un programme d'entraînement sportif. Accent sur l'acquisition et le développement des habiletés cyclistes. Participation à de nombreux sports, y compris le cyclisme. 	<ul style="list-style-type: none"> «Bâtir le moteur» Aimer et apprécier le cyclisme. Commencer un programme d'entraînement progressif de paracyclisme. Accent sur le développement et le perfectionnement des habiletés cyclistes. Participation à de nombreux sports, y compris le cyclisme. 	<ul style="list-style-type: none"> «Optimiser le moteur» Apprendre et perfectionner les habiletés de compétition Programme d'entraînement progressif et périodisé de paracyclisme, à l'année longue. Accent sur le perfectionnement des habiletés cyclistes : physiques, techniques, tactiques et mentales. Spécialisation en cyclisme, mais peut encore concourir dans un autre sport. 	<ul style="list-style-type: none"> «Maximiser le moteur» Perfectionner et maîtriser les habiletés de compétition Programme intensif d'entraînement progressif et périodisé de paracyclisme, à l'année longue. Maîtrise de toutes les habiletés cyclistes : physiques, techniques, tactiques et mentales. Spécialisation en cyclisme, et spécialisé dans une seule discipline. 	<ul style="list-style-type: none"> «Demeurer actif et renvoyer l'ascenseur» Aimer et apprécier le cyclisme. Accent sur le maintien de la condition physique grâce à une activité à l'année longue. Participation à de nombreux sports, y compris le cyclisme. Recherche d'occasions de leadership, p. ex. entraîneur, arbitre.
Profil des participants	<ul style="list-style-type: none"> Débutants en sport et en paracyclisme. Les participants peuvent être de tous âges, mais les périodes propices à l'adaptation entre 9 et 12 ans sont importantes. Il se peut que les participants ne soient pas intéressés à faire des compétitions, ou aient peur de faire des courses. Accent sur l'adaptation au sport, et faire un Premier contact réussi. 	<ul style="list-style-type: none"> Bien adaptés et de plus en plus confiants à propos du sport. Ils deviennent sérieux à propos du paracyclisme- ils «aiment ce sport». Les participants peuvent être de tous âges, mais les périodes propices à l'adaptation entre 13 et 15 ans sont essentielles. Les participants veulent essayer de faire des compétitions, il est donc important que leur première course soit une expérience positive. 	<ul style="list-style-type: none"> Sérieux à propos du paracyclisme et engagés à poursuivre l'excellence. Recherchant activement du soutien : financier, d'entraînement, d'équipement et d'occasions de compétition. Peut subir du stress en essayant de concilier travail ou études, et activités familiales, avec la participation sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> Complètement dédiés à la poursuite de l'excellence. Visent le plus haut niveau de compétition : Championnat du monde et principaux Jeux. Ont bâti un réseau de soutien : financier, d'entraînement, d'équipement et d'occasions de compétition Gèrent le stress de concilier travail ou études, et activités familiales, avec le maintien d'une performance sportive de pointe. 	<ul style="list-style-type: none"> Bien adaptés et confiants à propos de leur participation sportive. Aiment le cyclisme. Les participants peuvent être de tous âges, après l'adolescence (ils ont acquis un solide savoir-faire physique). La pratique du sport est importante pour leur bien-être physique et émotionnel, et elle fait partie de leur vie sociale.



	Apprendre à s'entraîner 0 – 3 années en sport	S'entraîner à s'entraîner 1 – 3 années en sport	S'entraîner à la compétition 2 – 5 années en sport	S'entraîner à gagner 5 - 7+ années en sport	Vie active n'importe quel âge après l'adolescence
Objectifs globaux	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les habiletés de base de cyclisme. • S'adapter à l'entraînement sportif. • Acquérir une bonne position et une bonne technique de pédalage sur le vélo. • Améliorer son niveau général d'activité et de conditionnement physique grâce au cyclisme à d'autres sports 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider les habiletés de base de cyclisme. • Travailler avec un bon entraîneur pour personnaliser la routine d'entraînement spécifique au paracyclisme. • Participer régulièrement à des compétitions. • Améliorer son niveau de conditionnement physique spécifique au cyclisme, grâce au cyclisme à d'autres sports 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner les habiletés avancées de cyclisme. • Travailler avec un bon entraîneur pour progresser vers la haute performance. • Participer régulièrement à des compétitions, et commencer les compétitions internationales. • Bâtir un réseau de soutien aidant à améliorer la performance et à équilibrer les besoins financiers et de subsistance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les habiletés avancées de cyclisme. • Connaissance de soi : a le soutien d'un entraîneur, mais est autonome. • Participer régulièrement à des compétitions internationales. • « Performer sur demande » • Avoir un réseau de soutien en place, aidant à améliorer la performance et à équilibrer les besoins financiers et de subsistance. • Être un modèle dans le domaine du sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fait régulièrement de l'activité physique. • Peut faire des compétitions s'il le souhaite. • Trouve des moyens de renvoyer l'ascenseur à son sport comme entraîneur, officiel ou dirigeant.
Objectifs et soutien spécifiques au sport pour personnes ayant une déficience physique	<ul style="list-style-type: none"> • Si la déficience est récemment acquise, soutenir l'adaptation à vivre avec cette déficience. • Avoir recours à de l'expertise d'organismes appropriés de sports pour personnes ayant un handicap. • Adopter une approche amusante de l'apprentissage de nouvelles habiletés et améliorer la condition physique. • Il faut que les activités soient adaptées au sujet, et qu'elles conviennent à sa portée de mouvements, à sa coordination, et à sa perte de membres, paralysie ou déficience visuelle. • Aider l'athlète à surmonter la surprotection de ses parents, des médecins, et ainsi de suite. Le sport dans un environnement inclusif aide au développement global de l'individu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut que les activités soient adaptées au sujet, et qu'elles conviennent à sa portée de mouvements, à sa coordination, et à sa perte de membres, paralysie ou déficience visuelle. • Avoir recours à de l'expertise d'organisme appropriés de sports pour personnes ayant un handicap. • Adopter une approche amusante de l'apprentissage de nouvelles habiletés et améliorer la condition physique. • Trouver d'autres paracyclistes pour s'entraîner avec l'athlète et l'aider. • Mettre l'accent sur la communication entre l'entraîneur, les parents, les professionnels et les autres intervenants. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à de l'équipement et à des installations de haut niveau. • Soutien financier pour l'entraînement et les compétitions. • Gestion prudente du budget. • Travail avec un entraîneur compétent, et accent sur la communication entre l'entraîneur et les organismes cyclistes. • Accès aux sciences du sport et à des spécialistes (nutrition, physio, psychologue, et autres) – élaboration d'un réseau de soutien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à de l'équipement et à des installations de haut niveau. • Soutien financier pour l'entraînement et les compétitions. • Gestion prudente du budget. • Travail avec un entraîneur compétent, et accent sur la planification pluri-annuelle et sur la communication entre l'entraîneur et les organismes cyclistes. • Accès aux sciences du sport et à des spécialistes (nutrition, physio, psychologue, et autres) – solide réseau de soutien en place. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à de l'équipement et à des installations. • Accès à un entraîneur si l'athlète le souhaite • Accès à des programmes sportifs appropriés



	Apprendre à s'entraîner 0 – 3 années en sport	S'entraîner à s'entraîner 1 – 3 années en sport	S'entraîner à la compétition 2 – 5 années en sport	S'entraîner à gagner 5 - 7+ années en sport	Vie active n'importe quel âge après l'adolescence
Développement physique	<ul style="list-style-type: none"> • Âge congénital de 9 à 12 ans : surveiller le processus de maturation qui peut se produire à un rythme différent selon la nature de la déficience. Il se peut que la PRSC, le taux de croissance des membres ou autres facteurs de croissance soient retardés. • Acquérir les habiletés sportives fondamentales et le développement moteur de base. • Vitesse, puissance et endurance, en faisant des jeux et en s'amusant. • Force : acquérir la force et la stabilité du tronc, en se servant du poids du corps. • Introduction aux notions d'échauffement et de retour au calme. • Puissance anaérobie : développement connexe seulement, en faisant des jeux et en s'amusant. • Puissance aérobie : développement connexe, en faisant des jeux et en s'amusant. Un peu de développement spécifique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si les athlètes ont entre 13 et 15 ans : surveiller le processus de maturation qui peut se produire à un rythme différent selon la nature de la déficience. • Déficience congénitale: Il se peut que la PRSC, le taux de croissance des membres ou autres facteurs de croissance soient retardés. • Vitesse, puissance et endurance : activités spécifiques au cyclisme. • Force : acquérir la force et la stabilité du tronc, en se servant du poids du corps, et de poids. • Perfectionnement de l'échauffement et du retour au calme • Puissance anaérobie : développement en faisant des jeux ; introduction de techniques d'entraînement dans la phase de compétition. • Puissance aérobie : mélange de développement en faisant des jeux et des activités spécifiques. Profiter de la période propice à l'adaptation à la puberté. Si l'athlète est adulte, augmenter l'entraînement aérobie pendant cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices sportifs spécifiques avancés. • Vitesse et puissance : entraînement spécifique de sprint. • Force : force et stabilité spécifiques, stabilité des chevilles et des genoux; poids libres. • Force spécifique au cyclisme durant la phase de préparation spécifique. • Échauffement et retour au calme complets et spécifiques à l'entraînement et à la compétition. • Puissance anaérobie : phases spécifiques de préparation et de compétition; développement ciblé. • Puissance aérobie : entraînement spécifique et sports complémentaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices sportifs spécifiques avancés. • Vitesse et puissance : entraînement spécifique de sprint. • Force : force et stabilité spécifiques, stabilité des chevilles et des genoux; poids libres. • Force spécifique au cyclisme durant la phase de préparation spécifique. • Échauffement et retour au calme complets et spécifiques à l'entraînement et à la compétition. • Puissance anaérobie : phases spécifiques de préparation et de compétition; développement ciblé. • Puissance aérobie : développement durant la phase de préparation et maintien durant la phase de compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse, puissance et endurance, en faisant des jeux et en s'amusant. • Force : acquérir la force et la stabilité du tronc, en se servant du poids du corps, et de poids si l'athlète le veut. • Puissance aérobie : mélange de développement en faisant des jeux et des activités spécifiques. • Participation à de nombreux sports et activités.
Développement technique	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les risques en se limitant à un environnement sécuritaire. • Acquérir une bonne position en cyclisme et une bonne technique de pédalage. • Acquérir les habiletés de base du cyclisme : tourner, monter, descendre, accélérer, freiner, changer de braquet. • Mettre l'accent sur des activités amusantes et motivantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider les habiletés de base du cyclisme : tourner, monter, descendre, accélérer, freiner, changer de braquet. • Continuer à développer les habiletés dans des situations de plus en plus difficiles (p. ex. sortie en groupe, pluie, et ainsi de suite). 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner les habiletés avancées. • Expérimenter des techniques : course en groupe, comment mener un coureur au sprint, gérer son rythme et son effort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser la technique • Habiletés novatrices • Capacité de réduire le plus possible la dépense énergétique et de maximiser la récupération pendant les courses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les risques dans un environnement sécuritaire. • Acquérir et maintenir une bonne position, une bonne technique de pédalage, et de bonnes habiletés de cyclisme. • Mettre l'accent sur des activités amusantes et motivantes.



	Apprendre à s'entraîner 0 – 3 années en sport	S'entraîner à s'entraîner 1 – 3 années en sport	S'entraîner à la compétition 2 – 5 années en sport	S'entraîner à gagner 5 - 7+ années en sport	Vie active n'importe quel âge après l'adolescence
Développement tactique	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre les notions et règles de base de tactique de compétition : de masse, contre la montre. Apprendre les tactiques de base, et des notions éthiques. Regarder des courses pour apprendre. 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre des notions et règles avancées de tactique de compétition Développer des tactiques de course : sens du rythme, tactiques de groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> Perfectionner les tactiques de compétition. Essayer diverses stratégies. Tactiques d'équipe, attaque et contre-attaque, stratégies de sprint. Perfectionner sa connaissance des règles. Consolider le cadre éthique. 	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser les tactiques et règles de compétitions. Tactiques novatrices Perfectionner le cadre éthique. Capacité de contrôler les situations de course et de réduire le plus possible la dépense énergétique en course. 	<ul style="list-style-type: none"> Tactiques convenant au niveau de course (si l'athlète le veut).
Développement des habiletés mentales	<ul style="list-style-type: none"> Intégration de l'apprentissage moteur dans les séances d'entraînement. Mettre l'accent sur des activités amusantes et motivantes. Mettre en valeur l'effort, et faire de son mieux. 	<ul style="list-style-type: none"> Intégration de l'apprentissage moteur dans les séances d'entraînement. Développer la préparation mentale : attitude appropriée pour la compétition, faire de son mieux, croire au processus d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de décisions Perfectionnement de la préparation mentale. Psychologie sociale et dynamique d'équipe. Gestion des distractions 	<ul style="list-style-type: none"> Accent sur l'obtention des résultats cibles. Perfectionnement de la prise de décisions Préparation mentale avancée Gestion des distractions Psychologie sociale et dynamique d'équipe. 	<ul style="list-style-type: none"> Développement des habiletés mentales convenant au niveau de course (si l'athlète le veut).
Programme d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> Programme d'entraînement saisonnier Pratiquer de nombreux autres sports et disciplines cyclistes pour acquérir des compétences sportives. 	<ul style="list-style-type: none"> Programme d'entraînement saisonnier ou annuel avec une périodisation simple. Peut pratiquer deux autres sports ou disciplines. 	<ul style="list-style-type: none"> Programme annuel avec une périodisation simple, avec une compétition principale et plusieurs pics secondaires. Peut pratiquer jusqu'à deux autres sports ou disciplines, mais commence à se spécialiser. 	<ul style="list-style-type: none"> Programme annuel complet, périodisé avec plusieurs pics. Plan pluri-annuel (quadriennal) Spécialisé, mais peut pratiquer un autre sport complémentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Activité physique quotidienne Entraînement correspondant au niveau de compétition voulu, le cas échéant. Participation à de nombreuses activités sportives.
Cadre de compétitions	<ul style="list-style-type: none"> À ce stade, l'entraînement et les compétitions avec les autres sont utiles pour le développement. Il peut s'agir notamment de programmes de cyclisme de club, de groupes d'entraînement, de stages, et ainsi de suite. Introduction limitée à la compétition, si on veut, à un niveau qui convient à l'athlète. Courses de club, régionales ou provinciales, menant au Championnat provincial et à des Jeux provinciaux. Le programme de compétitions peut inclure tous les types de compétitions reconnus par l'UCI. 	<ul style="list-style-type: none"> Courses de niveau provincial : introduction du niveau national à la fin de cette phase. Peut concourir dans plusieurs disciplines cyclistes, en fonction des besoins. Quand cela convient, faire des compétitions en même temps que les athlètes valides. Le programme de compétitions peut inclure tous les types de compétitions reconnus par l'UCI. 	<ul style="list-style-type: none"> Participation à des compétitions de club et provinciales, et à des stages nationaux, menant au Championnat provincial et à des Jeux provinciaux, ainsi qu'au Championnat canadien. Introduction de compétitions internationales, y compris des courses internationales sanctionnées. Quand cela convient, faire des compétitions en même temps que les athlètes valides. 	<ul style="list-style-type: none"> Participation à des compétitions provinciales, nationales et internationales, et à des stages nationaux, menant à des épreuves de la Coupe du monde, au Championnat du monde et aux principaux Jeux (p. ex. les Jeux paralympiques). Participation régulière à des compétitions internationales - équipe nationale. Quand cela convient, faire des compétitions en même temps que les athlètes valides. 	<ul style="list-style-type: none"> Participation à des compétitions de niveau approprié, si l'athlète le veut.

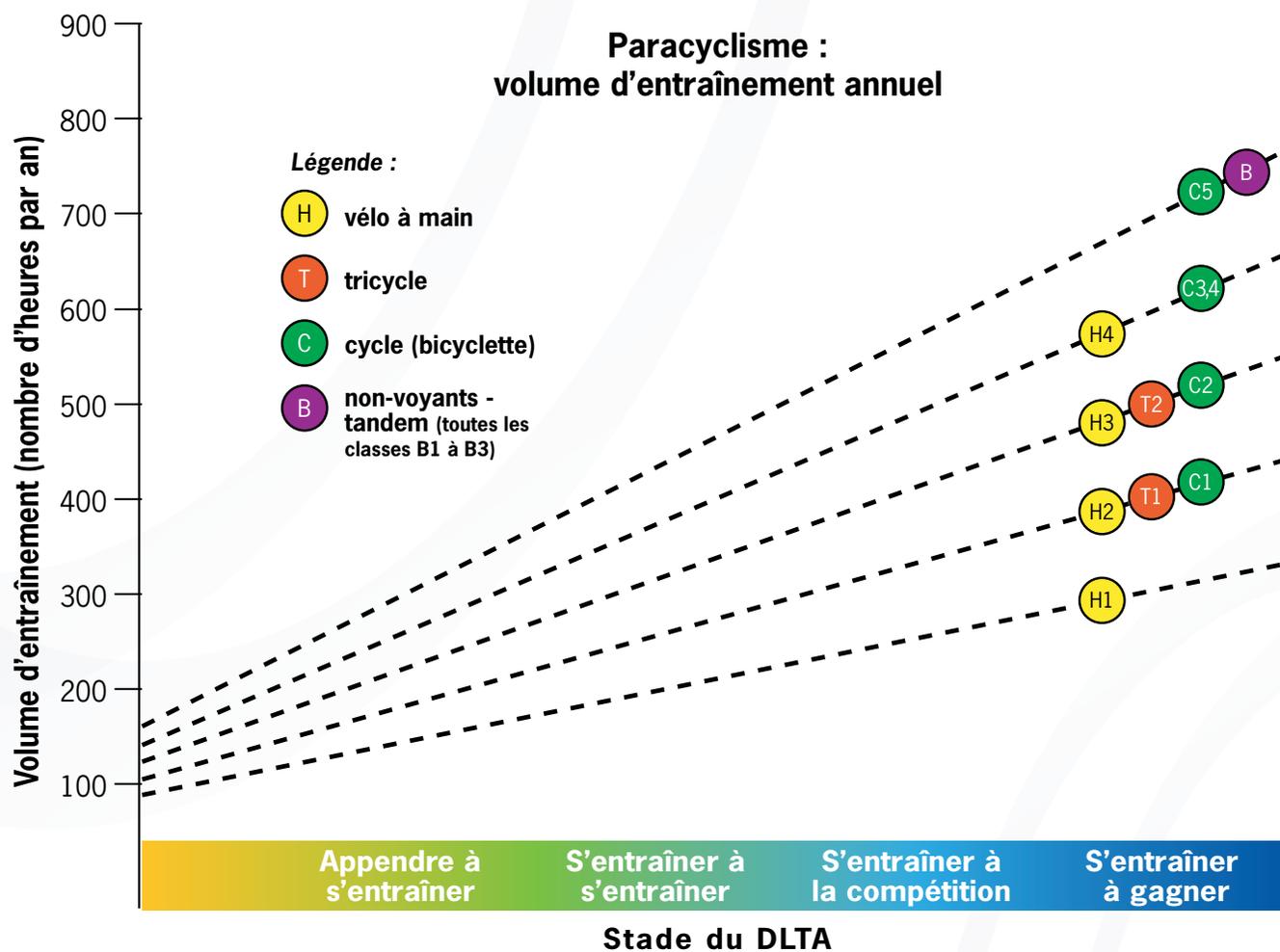


	Apprendre à s'entraîner 0 – 3 années en sport	S'entraîner à s'entraîner 1 – 3 années en sport	S'entraîner à la compétition 2 – 5 années en sport	S'entraîner à gagner 5 - 7+ années en sport	Vie active n'importe quel âge après l'adolescence
Dirigeants du système	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs • Clubs de cyclisme • Organismes de sport pour personnes ayant un handicap • Parents 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs • Clubs de cyclisme • OPDS 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs • Clubs de cyclisme • OPDS • CCC : équipe de développement 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneurs • CCC : équipe nationale • Comité paralympique canadien 	<ul style="list-style-type: none"> • Clubs de cyclisme • Organismes de sport pour personnes ayant un handicap
Encadrement	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur formé du programme Allons rouler ensemble! Initiation communautaire au cyclisme, ou • Entraîneur travaillant à obtenir sa certification du programme Prêt pour la course! du niveau Introduction à la compétition. • Accès au soutien, aux ressources d'entraînement et à l'expertise d'organismes de sport pour personnes ayant un handicap. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur travaillant à obtenir sa certification du programme Prêt pour la course! du niveau Introduction à la compétition • Accès au soutien, aux ressources d'entraînement et à l'expertise d'organismes de sport pour personnes ayant un handicap. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur travaillant à obtenir sa certification de niveau Performance Compétition Développement ou • Entraîneur de cyclisme certifié supervisé par un entraîneur de niveau Performance 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur travaillant à obtenir sa certification Excellence Compétition Haute Performance (Niveaux 4/5 du PNCE), or • Entraîneur de cyclisme certifié supervisé par un entraîneur de niveau Excellence. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraîneur si cela convient et si l'athlète le veut • entraîneur formé de niveau Cyclisme communautaire
Services sportifs	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète peut faire une demande de classification vers la fin de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'athlète devrait faire une demande de classification tôt au cours de cette phase. 	<ul style="list-style-type: none"> • À ce stade, l'athlète doit avoir une classification de compétition. • Bâtir une équipe de sciences du sport et de spécialistes (nutrition, physio, psychologue, mécanicien, et ainsi de suite). 	<ul style="list-style-type: none"> • Accès complet à une équipe de sciences du sport et à des spécialistes (nutrition, physio, psychologue, et ainsi de suite) – solide réseau de soutien en place. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun à ce stade.
Tests et identification des talents	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun à ce stade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction de la mesure de la performance (par l'entraîneur) • Première inscription à des courses de sélection. • Consulter les critères de sélection de CCC pour connaître les normes appropriées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction d'un soutien régulier en sciences du sport, et tests physiologiques tous les trimestres. • Objectif de sélection au sein de l'équipe - participation à des courses et à des stages de sélection. • L'entraînement de base est axé en partie sur l'obtention des critères de sélection de CCC. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien régulier en sciences du sport, et tests physiologiques tous les deux mois. • Objectif de sélection au sein de l'équipe - participation à des courses et à des stages de sélection. • Satisfaire aux critères de sélection de CCC. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun à ce stade.



Estimation du volume d'entraînement pour le paracyclisme

Le volume annuel d'entraînement est le nombre d'heures d'entraînement total, y compris le cyclisme et l'entraînement connexe. Pour déterminer le volume d'entraînement, il faut tenir compte de nombreux facteurs, notamment le stade de DLTA actuel, le nombre d'année d'expérience du sport, et le type et la gravité de la déficience. Par exemple, les athlètes qui ont une masse musculaire moins grosse (les amputés des jambes, ou les paraplégiques utilisant des vélos à main) ont en général besoin d'un volume inférieur à celui des cyclistes qui utilisent leurs deux jambes. Les athlètes qui ont davantage d'années de pratique du sport ou d'expérience des sports d'endurance, peuvent avoir un volume d'entraînement plus élevé. Le tableau ci-après n'est qu'une indication. (Remarque : les pilotes de tandem devraient consulter le guide de DLTA de CCC pour les athlètes valides.)





4 - Élaboration du système de paracyclisme - facteurs de réussite

Les personnes ayant une déficience constituent presque 10 % de la population, mais beaucoup d'organismes et d'entraîneurs de cyclisme n'offrent ni ne soutiennent de programme de paracyclisme. Pour aider des paracyclistes dévoués et de talent à monter sur les podiums internationaux, ou tout simplement pour leur offrir la possibilité d'apprécier le cyclisme, nous avons besoin d'un solide système canadien de paracyclisme.

Nos objectifs sont clairs, faire en sorte que :

- grâce au soutien des organismes de sport pour personnes ayant un handicap, des clubs de cyclisme et des OPDS, toutes les personnes ayant une déficience soient sensibilisées au fait que le paracyclisme est une option de sport qui leur est offerte;
- tous les clubs de cyclisme offrent un soutien et des conseils aux paracyclistes, et qu'il existe des clubs spécialisés de paracyclisme dans tous les principaux centres urbains;
- les entraîneurs comprennent le paracyclisme, grâce à une formation du Programme national de certification des entraîneurs en cyclisme;
- tous les OPDS proposent au moins des programmes de base de paracyclisme, avec des personnes-ressources clés dans le domaine, et que tous les entraîneurs provinciaux soutiennent les athlètes de paracyclisme;
- le nombre de paracyclistes de compétition licenciés soit proportionnel à la population des personnes ayant une déficience, soit un objectif estimé à 750 coureurs licenciés (selon les chiffres de 2009);
- les paracyclistes canadiens aient une réussite en compétition internationale qui soit proportionnellement égale ou supérieure à celle des cyclistes valides canadiens.

Pour bâtir un programme de paracyclisme plus fort, il faudra davantage d'énergie, de dévouement et de partenariats que pour le cyclisme pour athlètes valides. Élaborer des initiatives de sensibilisation et de recrutement, fournir de l'équipement spécialisé, attirer plus d'entraîneurs, défrayer des coûts supplémentaires pour le transport des athlètes, et offrir des programmes de compétition appropriés. Voilà autant de composantes essentielles du DLTA en paracyclisme. Actuellement, les besoins essentiels du système de développement des athlètes ayant une déficience sont les suivants :

Ressources humaines - On a besoin, à tous les niveaux, d'entraîneurs, d'officiels et de classificateurs qualifiés, ainsi que d'«adjoints» comme des cyclistes voyants pour piloter les tandems des athlètes non-voyants.

Partenariats - Les organismes de cyclisme peuvent avoir accès à de l'expertise et à du soutien par l'entremise de partenariats avec des organismes pour les personnes ayant un handicap et avec les organismes de sports pour les handicapés.

Transport - Étant donné qu'il y a moins d'athlètes, les paracyclistes doivent voyager plus loin pour regrouper assez de monde pour des compétitions ou des groupes d'entraînement, et pour accéder à des installations et à de l'équipement spécialisés. Ils ont donc besoin d'un soutien supplémentaire à ce niveau.

Équipement - Les vélos à main, tricycles, tandems et prothèses peuvent s'avérer onéreux et difficiles à trouver.

Compétitions - Il faut que les associations provinciales de cyclisme intègrent les paracyclistes aux épreuves existantes, ou organisent des courses supplémentaires pour les paracyclistes, en fonction des besoins. En particulier, il est facile d'inclure le paracyclisme dans les épreuves contre la montre (CLM) sur route, et tous les CLM devraient inclure des distances et des épreuves paracyclistes. Il est essentiel que les organismes directeurs de cyclisme (OPDS, CCC) coopèrent afin d'éviter les conflits de calendrier pour garantir un nombre suffisant de participants aux compétitions.





Comment commencer : Pour bâtir un système canadien de paracyclisme plus fort, les premières étapes consistent à :

CCC : CCC devrait fournir des ressources, un processus de sélection et de l'expertise à tous les intervenants;

OPDS : chaque OPDS devrait offrir un programme défini de soutien au paracyclisme;

ENTRAÎNEURS : tous les entraîneurs devraient savoir comment soutenir les paracyclistes, et leur offrir de l'aide s'ils en font la demande;

OFFICIELS : tous les officiels devraient comprendre comment soutenir le paracyclisme en compétition;

ORGANISATEURS : tous les organisateurs d'épreuves CLM devraient y inclure des distances ou classes de paracyclisme;

ADMINISTRATEURS : toutes les organisations, des clubs à CCC, devraient inclure le paracyclisme dans leurs plans.

Nos pouvons réussir, et nous allons réussir si nous utilisons les ressources et les organismes déjà disponibles, et si nous incluons le paracyclisme dans nos plans dès le départ. Le tableau ci-après indique les facteurs de succès pour le développement du paracyclisme au Canada.

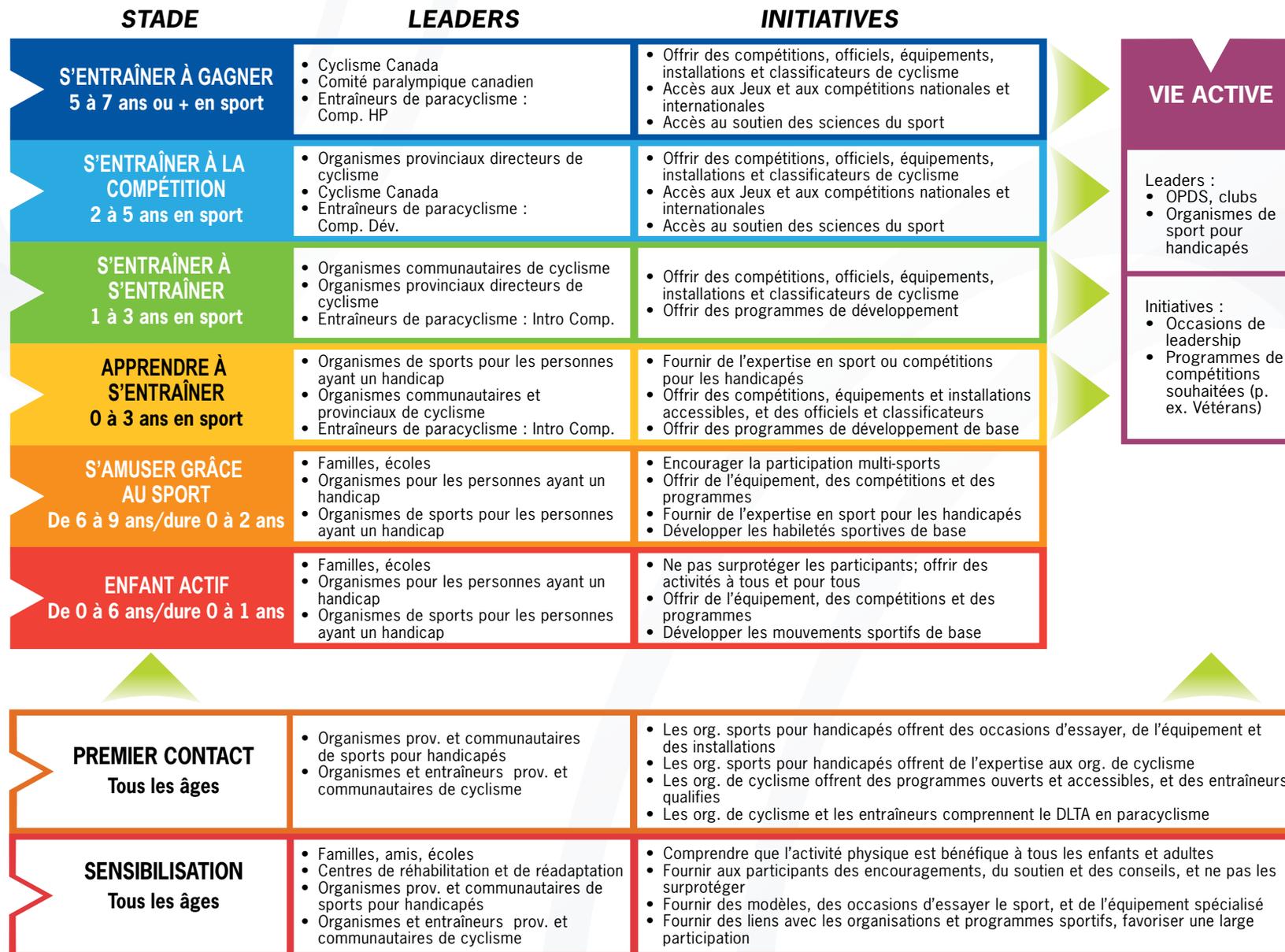


Diagramme : Facteurs de réussite pour le développement du paracyclisme



5 – Conclusion

Le paracyclisme constitue une occasion enthousiasmante pour le cyclisme canadien. Même s'il y a peu d'athlètes ayant une déficience physique, et que les obstacles comme le peu d'équipement, d'installations, d'entraîneurs experts et d'occasions peuvent s'avérer imposants, les résultats obtenus par les paracyclistes canadiens sont inspirants. En intégrant le paracyclisme dès le début dans nos programmes d'entraînement et de développement des athlètes, nous pouvons faire en sorte que davantage d'athlètes ayant une déficience choisissent le cyclisme, et les aider à réaliser leurs rêves.

Le modèle canadien de DLTA en cyclisme, avec l'ajout des stades Sensibilisation et Premier contact, est un guide utile pour le futur développement du paracyclisme. Il contient des informations complémentaires de soutien pour les athlètes, les entraîneurs, les dirigeants sportifs et les parents. Le cadre du DLTA peut nous aider à renforcer le paracyclisme et à en faire un sport que les participants peuvent pratiquer toute la vie, et dont les meilleurs athlètes montent sur les podiums internationaux. Tous les membres de la communauté du cyclisme ont un rôle à jouer pour soutenir le système du paracyclisme, que ce soit en y sensibilisant les gens, en les soutenant directement ou indirectement, ou en étant un leader. Une meilleure coopération entre tous les membres des communautés du cyclisme, du sport et des sports pour athlètes ayant un handicap est une des clés de la réussite future du paracyclisme.

Le présent document n'est qu'un premier pas. Notre objectif consiste à donner aux paracyclistes canadiens des occasions, et le choix de viser les podiums internationaux ou tout simplement d'être actifs toute la vie en paracyclisme. En travaillant ensemble, nous pouvons atteindre notre objectif.

Allons-y!

Ressources et contacts

Mis à part les ressources et les contacts indiqués ici, on peut trouver des renseignements intéressants sur le paracyclisme dans le site www.cyclingcanada.ca

Ressources

Développement à long terme de l'athlète de Cyclisme Canada, Volume 1. 2008. Cyclisme Canada, Ottawa, ON. ISBN 978-0-9809082-0-6

Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Centres canadiens de sport, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-0-8

Entraîner les athlètes ayant un handicap, 2005. Association canadienne des entraîneurs, Ottawa ON.

Devenir champion n'est pas une question de chance, 2006. Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., et Way, R. Centres canadiens de sport, Vancouver, BC. ISBN 0-9738274-3-2

Programme de soutien au développement de l'excellence (PSDE) 2009-2013. 2009. Fédération québécoise des sports cyclistes, Montréal, QC





Contacts

De nombreuses organisations desservent les athlètes ayant une déficience physique. La plupart des associations provinciales de cyclisme ont une personne-ressource attitrée pour le paracyclisme. De plus, les organismes nationaux de sports pour les athlètes ayant un handicap peuvent diriger les demandes vers leurs organisations provinciales ou territoriales affiliées.

Associations provinciales de cyclisme

Cycling British Columbia

#201-210 West Broadway
Vancouver, BC V5Y 3W2
Directement : 604 737-3164
www.cyclingbc.net

Alberta Bicycle Association

Percy Page Centre,
11759 Groat Road,
Edmonton, AB T5M 3K6
780 427-6352 (B)
www.albertabicycle.ab.ca

Saskatchewan Cycling Association

2205 Victoria Avenue,
Regina, Saskatchewan S4P 0S4
306 780-9299 (B)
www.saskcycling.ca

Association cycliste du Manitoba

200 Main Street, Suite 309,
Winnipeg, Manitoba R3C 4M2
204 925-5686 (B)
www.cycling.mb.ca

Ontario Cycling Association

307-3 Concord Gate
Toronto, Ontario M3C 3N7
416 426-7243 (B)
www.ontariocycling.org

Fédération québécoise des sports cyclistes

4545 Pierre de Coubertin
Montréal, Québec H1V 3R2
514 252-3071 (B)
www.fqsc.net

Vélo New Brunswick

P.O. Box 3145 Fredericton,
New Brunswick E3A 5G9
506 877-7809 (B)
www.velo.nb.ca

Atlantic Cycling Center,

200 Prom. Du Parc,
Dieppe, NB E1A 7Z3
Contact : Luc Arseneau

Bicycle Nova Scotia

5516 Spring Garden Rd, 4th Floor,
Halifax, Nova Scotia B3J 1G6
902 425-5454 x 316 (B)
www.bicycle.ns.ca

Bicycle Newfoundland and Labrador

P.O. Box 2127, Station C,
St. John's, Newfoundland A1B 4R3
709 738-8889 (B)
www.bnl.nf.ca

Cycling Association of Yukon

9B Diamond Way,
Whitehorse, Yukon Y1A 6G4
867 667-8212 (B)

Cycling PEI

P.O. Box 302
Charlottetown, PEI C1A 7K7
1800 247-6712
www.sportpei.pe.ca

Organisations nationales de sports pour les athlètes ayant un handicap

Association canadienne des sports pour personnes aveugles

5055 Joyce St, Suite 325,
Vancouver, BC V5R 6B2
Tél. : (604) 419-0480,
Fax : (604) 419-0481
www.canadianblindsports.ca

Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux

1376 Bank Street, Suite 325,
Ottawa, ON K1H 7Y3
Tél. : (613) 748-1430,
Fax : (613) 748-1355
www.ccpa.ca

Association canadienne des sports en fauteuil roulant

2255 St. Laurent Blvd., Suite 108,
Ottawa, ON K1G 4K3
Tél. : (613) 523-0004,
Fax : (613) 523-0149
www.cwsa.ca

Comité paralympique canadien

225 Metcalfe Street, Suite 310
Ottawa, ON K2P 1P9
Tél. : 613-569-4333
Fax : 613-569-2777



*Cycling***CANADA***Cyclisme*

203 - 2197, promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1H 7X3

Tél. : (613) 248-1353

Télec. : (613) 248-9311

www.cyclingcanada.ca