



HAL
open science

Performance et équilibre de vie. Les environnements sportifs favorables à la performance paralympique.

Yann Beldame, Hélène Joncheray, Nathalie Pantaléon, Mai-Anh Ngo, Dayle David, Maxime Luiggi, Valentine Duquesne, Rémi Richard

► **To cite this version:**

Yann Beldame, Hélène Joncheray, Nathalie Pantaléon, Mai-Anh Ngo, Dayle David, et al.. Performance et équilibre de vie. Les environnements sportifs favorables à la performance paralympique.. INSEP, FFH, FFTir, CPSF, Université Paris Cité, Université de Montpellier, Université de Nice. 2023. hal-04696257v1

HAL Id: hal-04696257

<https://hal.science/hal-04696257v1>

Submitted on 12 Sep 2024 (v1), last revised 5 Nov 2024 (v2)

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



PERFORMANCE & ÉQUILIBRE DE VIE

LES ENVIRONNEMENTS
SPORTIFS FAVORABLES
À LA PERFORMANCE
PARALYMPIQUE

Projet ANR PARAPERF N°ANR-19-STPH-005

ANR


Paraperf

Yann Beldame, Hélène Joncheray,
Nathalie Pantaléon, Mai-Anh Ngo, Dayle David,
Maxime Luigi, Valentine Duquesne & Rémi Richard

Remerciements

Nous adressons en premier lieu nos remerciements à l'ensemble des parasportifs et du staff ayant accepté de participer à ces enquêtes.

Cette participation massive a été possible avec le soutien des cadres et des staffs de la FFH, de la FFTir et du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) qui ont participé aux relances collectives effectuées auprès des parasportifs et du staff. Plus généralement, vos retours de la conception des questionnaires et des guides d'entretien jusqu'à la présentation des résultats préliminaires ont été précieux. Ces échanges nous ont permis d'affiner les outils, analyses et interprétations. Nul doute qu'ils ont contribué à la réalisation du présent rapport.

Nos remerciements s'adressent plus généralement aux fédérations sportives et aux laboratoires de recherche partenaires du projet ANR PARAPERF. Nous remercions donc la Fédération Française Handisport, la Fédération Française de Tir, le Comité Paralympique et Sportif Français, le laboratoire Sport, Expertise, Performance de l'INSEP, le laboratoire SANTESIH de l'Université de Montpellier, le laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie cliniques, Cognitives et Sociales (LAPCOS) et le Groupe de Recherche en Droit, Economie, Gestion (GREDEG) de l'Université Côte d'Azur de Nice.

Nous remercions également le Programme d'investissements d'avenir et l'Agence Nationale de la Recherche.

Pour finir, nous souhaitons remercier le porteur du projet ANR PARAPERF, le Professeur Jean-François Toussaint, ainsi que le coordinateur du projet, Nicolas Fortsmann, pour leur disponibilité lors de la réalisation de ce projet.

Nous souhaitons une excellente lecture à toutes et à tous.

Yann Beldame, Rémi Richard, Laboratoire Santé, Éducation et Situations de Handicap (UR UM211), Université de Montpellier, Montpellier, France.

Hélène Joncheray, Maxime Luiggi, Valentine Duquesne, Laboratoire Sport, Expertise et Performance (EA 7370), INSEP, Paris, France.

Nathalie Pantaléon, Dayle David, Laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie cliniques, Cognitives et Sociales (EA 7278), Université Côte d'Azur, Nice, France.

Mai-Anh Ngo Groupe de Recherche en Droit, Économie, Gestion, (UMR 7321), Université Côte d'Azur/CNRS, Nice, France.



Avec la participation du
Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)



Sommaire



Retrouvez le sommaire détaillé en scannant le QR code

Introduction

p. 02

PARTIE I. PERFORMANCES & ENVIRONNEMENTS SPORTIFS DE PRÉPARATION

p. 05

1. Des conditions d'entraînement inégales

p. 06

2. La récupération ou l'équilibre entre sport et vie personnelle, un facteur durable de performance

p. 14

3. Le suivi nutritionnel, un facteur d'optimisation de la performance souvent négligé

p. 16

4. Les blessures, un frein à la performance

p. 18

5. La préparation mentale, un mode de préparation peu considéré

p. 22

6. Le bien-être des parasportifs, un facteur nécessaire mais non décisif de la performance

p. 24

7. Entraîneurs, assistants, guides et pilotes : l'environnement de proximité des sportifs paralympiques, des relations qui comptent

p. 34

PARTIE II. PERFORMANCES & CONDITIONS SOCIO-ÉCONOMIQUES DE PRÉPARATION

p. 47

1. Expérience et spécialisation, des facteurs clés de la performance des parasportifs

p. 48

2. Un matériel adapté pour de meilleurs résultats

p. 52

3. Emplois et revenus des parasportifs, des disparités constatées

p. 54

Remarques conclusives

p. 60

Introduction

Le projet ANR PARAPERF « *Optimisation de la performance paralympique : de l'identification à l'obtention de la médaille* » issu de l'appel à projets Programmes Prioritaires de Recherche Sport de Très Haute Performance, a pour **objectif de comprendre les enjeux spécifiques de la très haute performance paralympique selon les trajectoires de performance, le matériel sportif et l'environnement des sportifs paralympiques.**

Ce projet inclut 13 laboratoires de recherche et deux fédérations sportives partenaires, la Fédération Française Handisport (FFH) et la Fédération Française de Tir (FFTir). Dans le cadre d'une mutualisation avec une partie du travail de thèse de Valentine Duquesne, le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) est également partenaire de la recherche présentée ici.

« Mieux comprendre les conditions de préparation des parasportifs et du staff, se les approprier, afin d'optimiser les performances. »

Ce rapport présente certains résultats du lot de travail 3 « Environnements et parcours des parasportifs » qui vise spécifiquement à décrire les conditions de préparation socio-environnementales, psychologiques et juridiques des parasportifs, et d'identifier les conditions les plus propices à la haute performance paralympique.

Ce rapport a bénéficié des échanges avec certains acteurs du monde paralympique (cadres fédéraux, entraîneurs et parasportifs) survenus lors des ateliers du 10 mai 2022.

Ce rapport a pour objectif de proposer aux acteurs du monde paralympique (parasportifs, staff, familles...) une meilleure compréhension des leviers sociologiques, psychologiques et juridiques de la performance.



Pour réaliser ce travail, trois approches scientifiques ont été mobilisées de manière complémentaire : **la sociologie, la psychologie et le droit.**

L'enquête sociologique a été réalisée en deux temps :

→ La première partie était centrée sur l'administration de deux questionnaires, l'un destiné aux parasportifs et l'autre aux acteurs qui les accompagnent.

→ La deuxième partie a consisté en la réalisation de 57 entretiens auprès des parasportifs, des membres de leur staff et parfois de leur famille.

La recherche en psychologie s'est déroulée quant à elle en trois étapes : d'abord la passation de 15 entretiens avec des parasportifs, puis la passation d'un questionnaire auprès de 92 parasportifs, et enfin la réalisation d'une série d'entretiens individuels et collectifs auprès des parasportifs et de leur assistant, guide ou pilote.

Pour finir, la recherche juridique s'est appuyée sur 34 entretiens réalisés auprès des parasportifs, des assistants, guides et pilotes mais aussi auprès des acteurs et experts du monde paralympique (notamment les entraîneurs, les head-coaches et les responsables de la performance).

Pour conclure cette partie introductive, il est important de préciser que tout au long de ce rapport, nous ferons référence à différents niveaux de performance des parasportifs. En sociologie, la qualification des niveaux de performance des parasportifs a été effectuée en se basant sur le modèle Foundation – Talent – Elite – Mastery (modèle FTEM) fondé par l'Institut Australien du Sport (AIS) qui caractérise

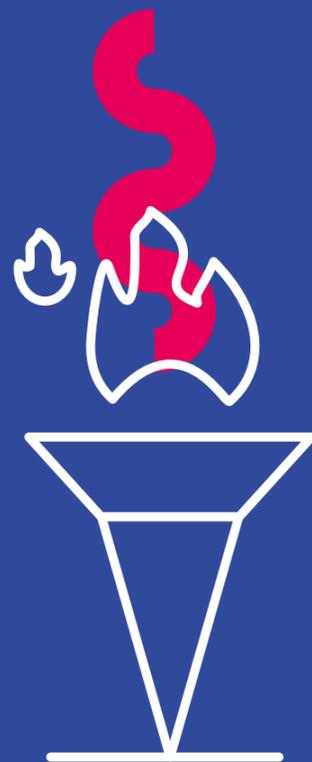
la performance sportive suivant plusieurs stades de développement :

- **Le stade Fondation** (Foundation) correspond à l'acquisition des fondamentaux relatifs aux disciplines sportives.
- **Le stade Talent** correspond à l'identification par les institutions sportives en charge de la performance, de parasportifs susceptibles de développer des hauts niveaux de performance à court ou long terme.
- **Le stade Elite** correspond aux parasportifs ayant représenté leur pays au sein de compétitions internationales et éventuellement réalisé des podiums.
- **Le stade Master** correspond aux parasportifs multimédaillés à l'international depuis au moins les quatre dernières années. Il s'agit donc ici de parasportifs qui dominent leur discipline depuis un nombre d'années significatif.

En psychologie, la qualification de la performance a été réalisée via un indice de performance (minimum 0 et maximum 34) calculé en fonction des compétitions effectuées et des résultats qui y ont été obtenus par les parasportifs.

Vous trouverez plus de précisions méthodologiques en scannant le QR code suivant :





.....
PARTIE

PERFORMANCES & ENVIRONNEMENTS SPORTIFS DE PRÉPARATION

Ce rapport propose une analyse pour comprendre comment la préparation sportive et l'ensemble de l'environnement autour de la préparation sportive jouent sur les performances des paraspportifs. Les résultats présentés ici permettent d'appréhender comment certains facteurs influent positivement ou plus négativement sur la performance des paraspportifs. Il s'agit de déterminer des leviers d'action pour mettre en place des stratégies préventives ou correctives.

L'environnement sportif analysé dans ce rapport comprend différentes variables : les conditions d'entraînement, la disponibilité du paraspportif, les temps

de récupération, le suivi nutritionnel, les risques de blessures, la préparation mentale (résultats issus des enquêtes par questionnaire et entretiens en sociologie menés auprès des paraspportifs et leur staff).

L'enquête en psychologie se focalise quant à elle sur le facteur « bien-être » du paraspportif dans toutes ses dimensions, et examine dans quelle mesure il s'agit d'un facteur de performance. Quand on parle de l'environnement du paraspportif, cela concerne également les relations entre les paraspportifs et leurs entraîneurs et/ou assistants, guides et pilotes, leur rôle et leur place auprès des sportifs paralympiques.

1 Des conditions d'entraînement inégales

La disponibilité des parasportifs, élément central pour une préparation efficace

Si tous les parasportifs interrogés – toutes disciplines et tous niveaux de performance confondus – ont déclaré faire au moins une séance d'entraînement par semaine, dédiée spécifiquement à leur pratique sportive, le nombre de séances dépend aussi et surtout de leur disponibilité et de celle de leurs entraîneurs.

Dans le contexte d'une préparation paralympique, la préparation des parasportifs comprend les entraînements quotidiens et les stages nationaux.



Il s'agit donc bien d'avoir **suffisamment de temps** dans son emploi du temps pour s'entraîner (si l'on est un paralympien) ou pour entraîner, soigner, réparer (si l'on est membre d'un staff).

Une disponibilité conditionnée par le financement de l'activité sportive. Cette disponibilité des parasportifs et des membres de leur staff dépend en effet du financement de leur activité : ceux qui sont rémunérés pour s'entraîner ou pour entraîner peuvent se consacrer entièrement à la préparation sportive sans avoir à exercer d'activité professionnelle en sus de cette activité. En revanche, pour ceux qui sont contraints de travailler à côté de leurs activités paralympiques, les possibilités de se libérer du temps et d'être disponibles pour s'entraîner ou entraîner sont souvent plus réduites.

« Par disponibilité, nous entendons l'entière possibilité, en termes de temps, pour un individu de mobiliser les facultés (corporelles et mentales) dont il dispose et qui sont requises pour s'adonner à une activité donnée dans un contexte précis. »



Des dispositifs pour aménager son emploi du temps

Cependant, il existe certains dispositifs, comme les « conventions d'insertion professionnelle » (CIP) dans le secteur privé ou les « conventions d'aménagement d'emploi » (CAE) dans le secteur public, qui permettent aux sportifs paralympiques de bénéficier d'un emploi du temps aménagé et de quitter leur poste. Souvent, ils travaillent à temps partiel et sont mis à disposition auprès de leur fédération sportive le reste du temps tout en conservant leur rémunération à plein-temps. Mais l'enquête fait ressortir que ces dispositifs, qui visent à compenser les temps de mise à disposition des sportifs paralympiques auprès de leurs fédérations, sont inégalement accessibles à ces acteurs. Certains entraîneurs nationaux parlent d'« injustice » ou de fonctionnement « inique » à propos des CIP car, selon eux, ils ne concerneraient que les sportifs paralympiques les plus titrés. Par ailleurs, ils expliquent que, à niveau de performance égal, les réponses aux demandes de CIP peuvent varier selon la taille de l'entreprise, la politique des ressources humaines, le profil du PDG, le poste et le salaire du sportif paralympique. Par exemple, certaines entreprises acceptent de dégager 100% du temps pour les parasportifs quand d'autres dégagent peu de temps, voire ne font pas du tout de CIP.

Axe principal de remédiation

Les parasportifs, entraîneurs et membres des staffs attendent une plus grande transparence des motifs d'acceptation ou de refus des demandes de CIP en même temps qu'une uniformisation de leurs modalités d'application.

Le temps consacré à la préparation sportive change selon les disciplines

Le volume horaire hebdomadaire moyen consacré à la préparation sportive est de **17 heures par semaine**, selon les résultats du questionnaire (en sociologie). Mais ce temps est très variable d'une discipline à l'autre, et selon les sports, le nombre d'heures d'entraînement par semaine change considérablement (cf. Tableau 1 en scannant le QR code page suivante).

Exemples de temps d'entraînement hebdomadaires

- La boccia **9.7 h / semaine**
- Le cécifoot **12 h / semaine**
- Le rugby fauteuil **12.4 h / semaine**
- Le para tir à l'arc **21.1 h / semaine**
- La para natation **22.9 h / semaine**
- La para haltérophilie **25 h / semaine**

Moyenne : 17h / semaine



Toutefois ces résultats sont à nuancer, en effet les entretiens apportent un éclairage sur ces écarts de temps d'entraînement, comme par exemple :

- Dans certaines disciplines comme la boccia, la fermeture des gymnases pour des raisons sanitaires liées à la Covid-19 a empêché certains parasportifs de maintenir leur volume d'entraînement habituel, qui a été parfois diminué de moitié.
- Dans d'autres disciplines, comme le rugby fauteuil, le faible nombre d'entraînements hebdomadaires masque parfois l'existence de séances de préparation physique que certains

membres de l'équipe réalisent à titre individuel, avec parfois un entraîneur personnel.

- Parfois, le club sportif le plus proche est très éloigné des lieux de vie des parasportifs. Favoriser la mobilité (professionnelle, familiale, etc.) de ces derniers pourrait être une solution, même si cela s'avère parfois difficile. En effet, la plupart des parasportifs ont une activité professionnelle et ne sont pas en mesure d'obtenir une mutation professionnelle ou de trouver un autre emploi à proximité de leur lieu d'entraînement. Lorsque ces parasportifs sont en couple, les conjoints rencontrent les mêmes obstacles.

Une fréquence très variable des stages d'entraînement

Pour estimer le volume de préparation sportive, la fréquence des stages d'entraînement est également à prendre en compte. En moyenne, le parasportif effectue **6.2 stages par an** avec des écarts importants selon les disciplines (cf. Tableau 1 en scannant le QR code ci-dessous).

Exemples de nombre de stages d'entraînement par an

- Le para tir à l'arc **3.6 stages / an**
- Le para athlétisme **3.8 stages / an**
- La para natation **4.1 stages / an**
- La boccia **7.3 stages / an**
- Le para tir **8.7 stages / an**
- L'escrime fauteuil **10 stages / an**
- Le para tennis de table **11.5 stages / an**

Moyenne : 6.2 stages / an



Ici aussi, l'enquête par entretiens permet de comprendre la disparité de ces résultats :

- Certaines disciplines organisent un stage national chaque mois alors que pour les disciplines affichant un score en dessous de la moyenne – comme la para natation, para tir à l'arc, para athlétisme –, les parasportifs déclarent que ces stages nationaux ont lieu seulement quatre à cinq fois par an, en moyenne.
- Toutefois, il est important de préciser que dans les disciplines où il y a relativement moins de stages, tous les parasportifs interrogés déclarent s'entraîner quotidiennement avec leurs entraîneurs personnels et bénéficient ainsi d'un suivi permanent. Ce qui n'est pas nécessairement le cas au sein des disciplines qui organisent beaucoup de stages, par exemple le para tennis de table.
- Enfin, les directeurs sportifs, entraîneurs et parasportifs des disciplines

dans lesquelles les stages sont plus nombreux (boccia, escrime fauteuil, para tir et para tennis de table) expliquent que l'augmentation progressive du nombre de stages au cours des dernières années est liée à l'augmentation des budgets de fonctionnement alloués pour leur discipline. Par exemple, un directeur sportif dit qu'il est satisfait du travail qu'il a réalisé, car il a « *su utiliser l'arrivée de moyens supplémentaires financiers pour professionnaliser le staff, augmenter le nombre de regroupements* ».



À noter : Les disciplines qui affichent un volume important d'entraînement hebdomadaire – para haltérophilie, para natation, para tir à l'arc, para cyclisme – sont des disciplines à forte dépense énergétique et/ou associées à un plus haut niveau d'autonomie des parasportifs en termes de mobilité.

Le temps de préparation avant et après l'entraînement : une dimension supplémentaire à prendre en compte

L'enquête par questionnaire (en sociologie) a permis de soulever un élément important : le temps de préparation avant et après l'entraînement, qui comprend l'habillement, la douche, etc.

Autant de temps que le parasportif ne passe donc pas strictement à s'entraîner.

Ce temps se révèle très variable selon les disciplines – de quelques minutes (pour la natation) jusqu'à deux heures pour certaines d'entre elles (pour le tir), (cf. Tableau 2 en scannant le QR code ci-dessous) – mais aussi selon le type de handicap.

L'enquête par questionnaire a permis par exemple de montrer qu'il faut plus de temps de préparation, au sein d'une même discipline, chez les parasportifs qui ont des handicaps d'origine neurologique centrale, périphérique ou neuro-musculaire (cf. Tableau 3 en scannant le QR code ci-dessous).



La nécessité d'une structure d'entraînement adaptée à son handicap

Globalement, les parasportifs déclarent que leur structure principale d'entraînement est adaptée à leur handicap (**67.5%**) et aux besoins d'entraînement (**62.7%**).

Et, plus le niveau de performance augmente, plus les sportifs se montrent satisfaits de leur structure d'entraînement principale.



©Florent-Pervillé

Autonomie, proximité et temps de trajet, des variables supplémentaires à prendre en compte également et qui diffèrent d'un parasportif à l'autre :

- L'accompagnement jusqu'à la structure sportive : la plupart des parasportifs ne sont pas accompagnés pour se rendre à leur structure principale d'entraînement. Les para tireurs à l'arc et les para pongistes sont même plus nombreux à se dire « jamais accompagnés ».

- La proximité avec la structure sportive, et le cas échéant le temps de trajet pour s'y rendre : l'enquête par questionnaire (en sociologie) révèle que les parasportifs

qui mettent le plus de temps à se rendre à leur structure principale d'entraînement sont globalement des parasportifs qui ont un handicap d'origine visuelle.

À noter que les parasportifs ayant atteint des niveaux de performance plus élevés sont en proportion plus nombreux à mettre peu de temps pour se rendre à leur structure d'entraînement principale, ce sont d'ailleurs les plus indépendants dans l'organisation des entraînements¹.



Développer des stratégies d'aménagement des entraînements, pour gagner du temps !

En effet, les parasportifs aux niveaux de performance plus élevés organisent plus facilement leurs entraînements. Ainsi, certains sont parvenus à organiser des entraînements (avec ou sans leur entraîneur personnel) à proximité de leur domicile ou de leur lieu de travail.

C'est par exemple le cas d'un parasportif (Master) qui s'entraîne au même endroit où il exerce son métier. Mais nous avons pu observer que d'autres parasportifs (Master) s'entraînent chez eux, après avoir aménagé une partie de leur domicile en salle d'entraînement.

¹ L'enquête par entretien (sociologie) permet toutefois de nuancer ce résultat. Certains parasportifs déficients visuels (para cyclisme) s'entraînent en effet plusieurs fois par semaine à leur domicile, grâce à un « home-trainer » par exemple, et ne se rendent donc pas quotidiennement dans une structure d'entraînement. Lorsque des para cyclistes déficients visuels s'entraînent sur les routes, leur trajet constitue un temps d'entraînement puisqu'ils commencent à rouler depuis leur domicile et sont systématiquement accompagnés d'un pilote.

Disposer d'un véhicule (c'est-à-dire être autonome en termes de déplacement), ne signifie pas forcément une réduction du temps pour se rendre à sa structure d'entraînement. L'enquête par entretien (en sociologie) montre en effet que certains parasportifs véhiculés sont aussi ceux qui mettent parfois le plus de temps pour se rendre à leur structure d'entraînement, soit en raison

de l'éloignement de leur lieu de vie, soit en raison du trafic dense sur les routes qu'ils doivent emprunter.

Par ailleurs, les parasportifs les moins autonomes du point de vue de leur mobilité s'organisent pour vivre à proximité de leur structure d'entraînement ou pour aménager une partie de leur logement en salle d'entraînement.

L'entraînement collectif, un facteur de performance ?



Selon les résultats du questionnaire, les parasportifs les moins performants s'entraînent davantage seuls. Et, à l'inverse, plus les parasportifs sont performants, plus ils s'entraînent avec des sparring-partners, qu'il s'agisse de partenaires sportifs valides ou de parasportifs².

² Les entretiens viennent nuancer ces résultats car certains parasportifs non encore médaillés (Talents) s'entraînent aussi régulièrement avec des sportifs valides.



©G-Picout



©Florent-Pervillé

2 La récupération ou l'équilibre entre sport et vie personnelle, un facteur durable de performance

La question de la récupération

Le terme de « récupération » englobe deux significations qui sont ici à distinguer :

- Le questionnaire entend par récupération des séances spécifiques à but thérapeutique (balnéothérapie, cryothérapie, kinésithérapie, par exemple) ;
- Lors des entretiens, les personnes interrogées évoquent davantage les activités réalisées en dehors de la préparation paralympique.



Le temps de récupération dépend de la discipline et du niveau de performance

- Il existe en effet des disparités de temps de récupération entre les disciplines sportives, par exemple les parasportifs font davantage de récupération en rugby fauteuil et moins en para tir.
- L'écart se joue aussi selon le niveau de performance : plus le niveau de performance du parasportif est élevé et plus le temps de récupération sera important. En effet les parasportifs Masters font plus de récupération que les parasportifs Elites et Talents, et les parasportifs Elites font eux-mêmes davantage de récupération que les parasportifs Talents.
- En revanche l'âge ne joue pas sur le temps passé à la récupération : les Masters les plus âgés ne font pas plus de récupération que les Masters les moins âgés. Par ailleurs, parmi les parasportifs les plus performants il n'existe pas de distinction dans les disciplines sportives.

EN BREF

La récupération, dans l'organisation de la préparation mise en place par l'entraîneur et/ou le parasportif, constituerait une stratégie efficace en vue de l'accès à la performance.

Indépendance des parasportifs et équilibre préparation sportive / vie privée

Plus les parasportifs sont médaillés ou ont un haut niveau de performance (Masters), plus ils sont libres dans l'organisation de leurs temps de préparation sportive et de récupération. En revanche, ceux enregistrant un niveau de performance plus faible (Talents), dépendent davantage des entraîneurs nationaux et/ou personnels dans l'organisation de leur préparation³. Il y aurait donc d'un côté des parasportifs qui ont la sensation de contrôler en partie l'organisation de leur préparation (son rythme, son contenu) et de l'autre ceux qui ont la sensation de ne pas la contrôler. En effet, s'il est vrai qu'une préparation sportive « imposée » par le haut (entraîneurs/staffs) peut générer de réels progrès sportifs chez de jeunes parasportifs, et favoriser l'obtention de médailles dans un délai relativement court (sur une période de trois à quatre ans), sur le long terme cette organisation peut être vécue comme un ensemble de contraintes (plutôt que comme un ensemble de choix).

« L'indépendance des parasportifs (réelle et/ou ressentie) en matière de rythme de vie et de préparation sportive serait l'un des leviers de la performance sportive. »

Les parasportifs les plus indépendants en matière de préparation sont aussi ceux qui ont davantage d'activités en dehors du domaine du para sport. Un parasportif (Master) explique par exemple qu'il a toujours refusé de consacrer la totalité de son temps à la pratique sportive. Il précise qu'il tient son équilibre de ses multiples engagements « en tant que sportif de haut-niveau, le côté professionnel et le côté associatif ».

³ Il ne s'agit pas pour autant d'affirmer que les parasportifs qui ne sont pas indépendants en matière de préparation sont tous insatisfaits. Certains s'en accommodent fort bien et n'envisagent pas de prendre la gestion de leur préparation paralympique.

3 Le suivi nutritionnel, un facteur d'optimisation de la performance souvent négligé

Quelles que soient les disciplines, la très grande majorité des parasportifs interrogés déclarent ne pas être suivis par un diététicien ou nutritionniste, seuls 7.9% déclarent réaliser régulièrement un suivi nutritionnel.

Pour la plupart, c'est un membre du staff (entraîneur ou préparateur physique) qui, en termes de suivi nutritionnel, mesure le poids du parasportif.

Souvent, c'est un problème médical – blessure, difficulté physique – ou une contreperformance sportive, qui amène les parasportifs à prendre conscience de l'effet de leur poids sur la performance, et parfois à consulter un professionnel de la nutrition. Pour ceux qui auraient engagé un suivi, certains considèrent que les conseils nutritionnels sont souvent difficilement applicables ou entendables.

Seuls
7.9 %
des parasportifs
sont suivis
par un professionnel
de la nutrition



4 Les blessures, un frein à la performance

Il s'agit ici de mieux comprendre la provenance des blessures. Les résultats de l'enquête montrent des disparités dans la survenue des blessures, selon la discipline, le niveau de performance, le type de handicap et les conditions sociales et environnementales, ainsi que le temps de récupération.

Une grande disparité de blessures selon les disciplines

Pour la saison 2019/2020 (cf. Figure 1 en scannant le QR code ci-dessous) :

- Les para athlètes sont significativement plus nombreux à avoir rapporté une blessure par rapport à la moyenne de l'échantillon (**60.7% contre 38.1%**). Ensuite, ce sont les pratiquants d'escrime fauteuil, de para haltérophilie, de rugby fauteuil et de para tir qui sont le plus souvent blessés.
- Les blessures sont en revanche moins nombreuses en para cyclisme, cécifoot et para natation, indépendamment du niveau de performance.



À niveau de performance élevé, une prévalence des blessures qui baisse

Plus le niveau de performance est élevé, moins les parasportifs déclarent s'être blessés (cf. Figure 2 en scannant le QR code ci-dessous). En effet, les parasportifs Masters sont ainsi significativement moins nombreux à avoir rapporté une blessure (**14.3%**) que les parasportifs Talents, Elite 2- (**45.5%**) et Elite 2+ (**38.5%**).



Le type de handicap ne joue pas sur la prévalence des blessures

Il n'y a pas de différence significative dans la survenue des blessures selon les types de handicap (cf. Figure 3 en scannant le QR code ci-dessous). Nous pouvons noter toutefois que les parasportifs ayant un « *handicap neurologique autre* » sont moins nombreux à se blesser que les autres parasportifs (**29.6% contre entre 40% et plus pour les autres types de handicaps**).



Des temps à prendre en compte dans le risque de blessures : la préparation et le temps d'accès aux structures d'entraînement

Plus le temps de préparation et le temps d'accès aux structures d'entraînement sont importants, plus le risque de blessures augmente. Cela s'expliquerait par une charge physique et mentale plus lourde pour les parasportifs : les temps de préparation et temps d'accès plus élevés signifient moins de temps à consacrer à l'entraînement ou à la récupération. En effet, les parasportifs ayant plus de 15 minutes pour se préparer avant l'entraînement ont davantage de risque de blessures que ceux ayant besoin de 15 minutes ou moins. Par ailleurs, plus le temps mis pour accéder à la structure d'entraînement principale est long, et plus la prévalence de parasportifs blessés est importante.

S'entraîner avec des sportifs valides, pas si positif !

Nous observons une corrélation entre le fait de s'entraîner avec des sportifs valides et le fait d'être plus blessé, quel que soit le niveau de performance des parasportifs (cf. Figure 4 en scannant le QR code ci-dessous). La prévalence de blessure varie ainsi de **19.0%** pour les parasportifs ne s'entraînant jamais avec d'autres sportifs valides à **53.7%** parmi ceux s'entraînant plus de trois fois par semaine avec des sportifs valides.



La difficile gestion du temps de loisirs et de l'équilibre psychique

La gestion des temps de loisirs et de récupération est parfois difficile pour certains parasportifs qui, en dehors de leur préparation paralympique, souhaitent pratiquer d'autres activités physiques et sportives. Le juste équilibre est donc complexe, entre d'une part permettre une activité de récupération ou de loisir bénéfique pour le mental du parasportif, et d'autre part éviter les risques de blessures et d'épuisement.

« Si la santé mentale du parasportif est un prérequis nécessaire dans l'accès à la performance, lorsque celle-ci passe par un loisir sportif intensif, elle ne doit pas non plus l'exposer au risque de blessure, ni se faire au détriment de la qualité de la préparation paralympique. »



Des loisirs sportifs... mais pas trop !

Un parasportif (Talent) a repris la pratique de loisirs sportifs mais il explique que ses entraîneurs sont réticents quant à ces activités, car ils craignent qu'il se « casse quelque chose ». Ce parasportif fait également par lui-même et quotidiennement de « l'entretien physique » (activités cardio et renforcement musculaire). Bien qu'il sache que cet entretien physique soit excessif et qu'il le prépare davantage à ses activités de loisirs qu'à sa discipline paralympique, il dit que ces activités physiques lui font du bien « psychologiquement ». Le cas de ce parasportif est intéressant dans la mesure où, de façon paradoxale, la suractivité physique à laquelle il se livre l'expose à des blessures physiques et à l'épuisement en même temps qu'elle le soigne et le préserve des blessures psychiques liées à son accident et à ses conséquences.

La prise en charge médicale en cas de blessure

Lors des entretiens, certains parasportifs soulèvent la question des délais de la prise en charge médicale lors des blessures. Un parasportif (Master) regrette ainsi d'avoir été pris en charge « comme un citoyen lambda » lors de sa blessure, « avec des rendez-vous pour passer un scanner deux mois après ». Il estime que son statut de sportif de haut-niveau aurait dû lui permettre d'accélérer sa prise en charge médicale.



5 La préparation mentale, un mode de préparation peu considéré

De façon générale, les sportifs paralympiques ont peu recours à la préparation mentale (cf. Tableau 4 en scannant le QR code ci-dessous). Ce sont les parasportifs des disciplines de para tir et para tir à l'arc qui utilisent le plus la préparation mentale (33.3% et 62.5%).

15.9%
des parasportifs
interrogés déclarent
avoir recours à de
la préparation mentale



Deux raisons principales du désintérêt pour la préparation mentale

- Une méconnaissance de la profession, celle-ci ne disposant d'aucun cadre institutionnel qui définisse clairement ses champs d'intervention : « C'est quand même un métier où n'importe qui demain peut dire " je suis préparateur mental " [...] il n'y a aucune formation obligatoire. Il n'y a aucune règle, il n'y a rien du tout ». En cela, certains membres du staff peuvent aussi avoir le sentiment que le préparateur mental empiète sur leur domaine d'intervention. Selon un préparateur mental interrogé, il y a donc un travail de « sensibilisation » à réaliser auprès des staffs pour « faire connaître le métier ».
- Par ailleurs, avoir recours à la préparation mentale est souvent perçu dans le monde sportif français comme le **signe d'une faiblesse ou fragilité mentale ou de troubles psychiques**, que la préparation mentale viendrait compenser (cf. Exemple ci-dessous extrait d'un entretien).

Ainsi, un parasportif (Master) explique qu'il ne s'est jamais rendu chez un préparateur mental, car il n'a « pas de souci » et qu'il ne ressent pas de stress en compétition. Un entraîneur personnel estime quant à lui que les préparateurs mentaux ne sont pas utiles à certains sportifs en situation de handicap, car ces derniers seraient selon lui des personnes ayant « un fort caractère ». Il présuppose donc que la préparation mentale serait en revanche destinée aux personnes mentalement faibles et fragiles dont le caractère aurait besoin d'être fortifié.

Remédiations et recommandations : Mieux connaître et comprendre le rôle du préparateur mental

1

Des séances de formation autour de la définition de la préparation mentale pourraient être proposées aux membres des staffs et aux parasportifs afin de clarifier ce que pourrait être le rôle d'un préparateur mental au sein d'un staff et à lever aussi certains freins qui limitent son recours.

2

À l'issue de ces séances de formation autour de la définition de la préparation mentale, chaque membre du staff se verrait proposer lui-aussi un suivi de préparation mentale.

3

Faciliter le recrutement des préparateurs mentaux à travers la création d'un pool national de préparateurs mentaux aguerris et préalablement sélectionnés par la fédération en fonction de leurs compétences et de leurs spécialités, de sorte que chaque staff puisse faire appel à tel ou tel préparateur mental selon les moments de la préparation et selon les besoins des parasportifs.

4

Les modalités de mise en place de la préparation mentale :

- La préparation mentale sera mise en place en amont des compétitions, de sorte que lors des compétitions les parasportifs puissent bénéficier de cette expertise de façon autonome sans que la présence de leur préparateur mental soit nécessaire.
- L'intégration d'un expert de la préparation mentale dans les staffs suppose une réflexion préalable au sein des staffs sur la place et le rôle qui vont lui être attribués.
- La préparation mentale ne constituerait pas une activité obligatoire et permanente de la préparation paralympique voire de la carrière des parasportifs mais leur serait proposée de façon régulière comme un outil mobilisable à tout moment de leur carrière.

6 Le bien-être des parasportifs, un facteur nécessaire mais non décisif de la performance

Les conditions de la très haute performance peuvent entraîner du stress et menacer le bien-être des parasportifs. Le niveau de bien-être est crucial pour produire une performance optimale. Toutefois, les enquêtes en psychologie (questionnaire et entretiens) permettent d'interroger en profondeur le bien-être du parasportif sous toutes ses dimensions (bien-être psychologique, social, subjectif, physique), la gestion du stress et la mise en place de stratégies pour y faire face, l'image que le parasportif a de lui-même et ses objectifs motivationnels. Nous détaillerons ici ces différents résultats, qui sont des clés de compréhension du fonctionnement psychologique des parasportifs interrogés.

Le bien-être des parasportifs et ses multiples dimensions

L'enquête (en psychologie) considère le « bien-être » des parasportifs sous plusieurs dimensions :

- **Psychologique** : acceptation de soi, relation avec l'entraîneur, autonomie dans la pratique, maîtrise de l'environnement sportif, objectifs sportifs, développement personnel ;
- **Social** : relations avec les autres sportifs (parasportifs, sportifs valides) ;
- **Subjectif** : satisfaction au niveau des performances, satisfaction du suivi médical, émotions positives ;
- **Physique** : on parlera ici plutôt de niveau d'épuisement physique, c'est-à-dire de bien-être physique mesuré de manière inversée (épuisement émotionnel, physique, etc.).

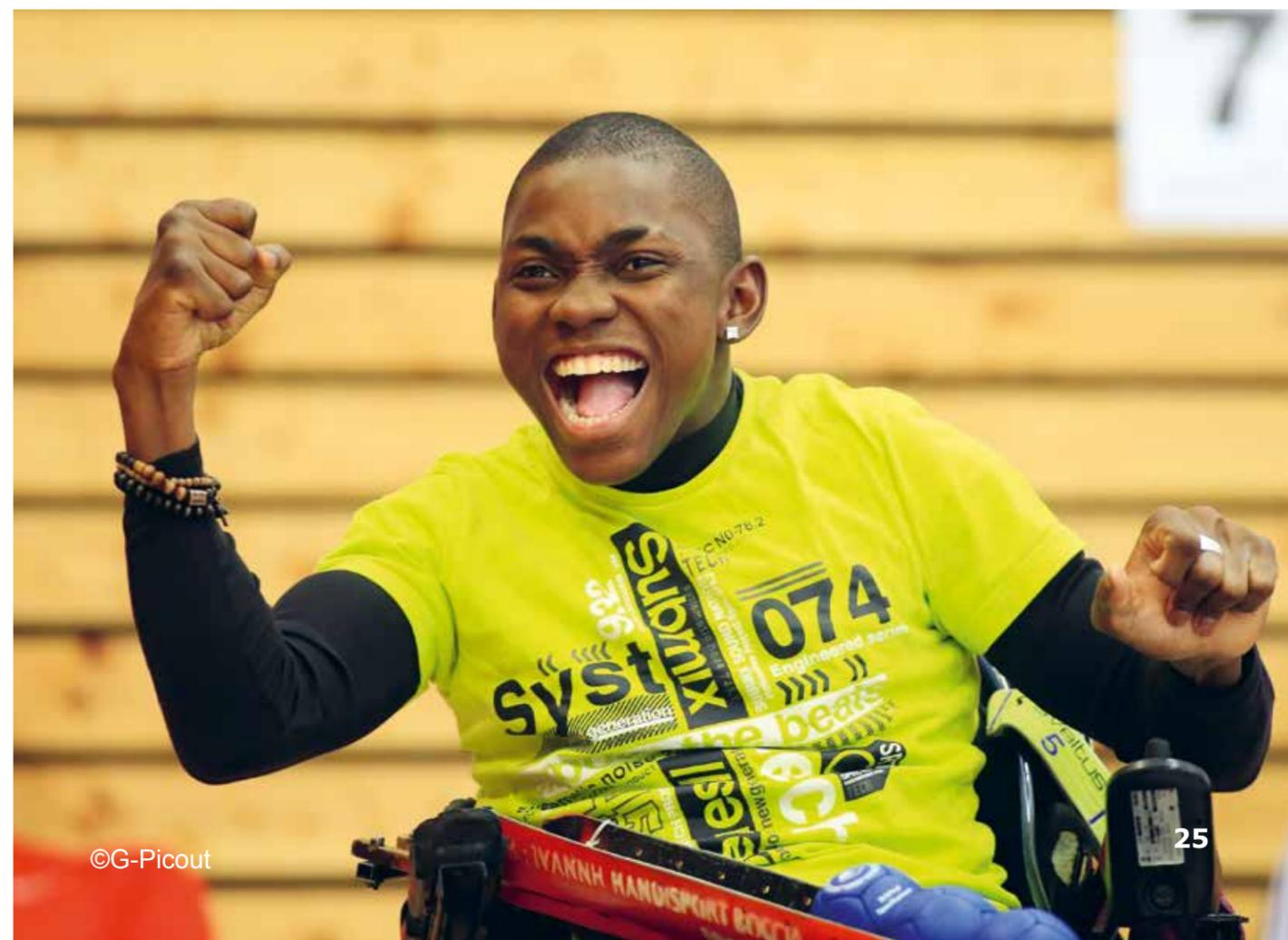


« Le bien-être dans son ensemble (subjectif, psychologique, social et physique) ne semble pas être un déterminant de la performance (pour cet échantillon). »

Les niveaux de bien-être (sur une échelle de 1 à 7) se révèlent plutôt élevés pour l'ensemble des parasportifs (cf. Tableau 5 en scannant le QR code ci-dessous). De même le niveau d'épuisement physique enregistre une moyenne plutôt haute, particulièrement chez les parasportifs de haut niveau. Nous pouvons supposer que ce résultat est la conséquence de la participation aux Jeux de Tokyo.

	N	Mean	SD
Psychologique	92	5.33	0.98
Social	92	5.59	0.99
Subjectif	92	3.96	0.75
Physique	92	2.05	0.85

En bref, le bien-être au global ne semble pas être un facteur d'importance jouant sur le niveau de performance. Lorsque l'on prend chacune des dimensions de bien-être indépendamment, seuls le bien-être social et le bien-être physique (i.e., ici mesuré par l'épuisement physique) semblent expliquer, en partie, la performance.

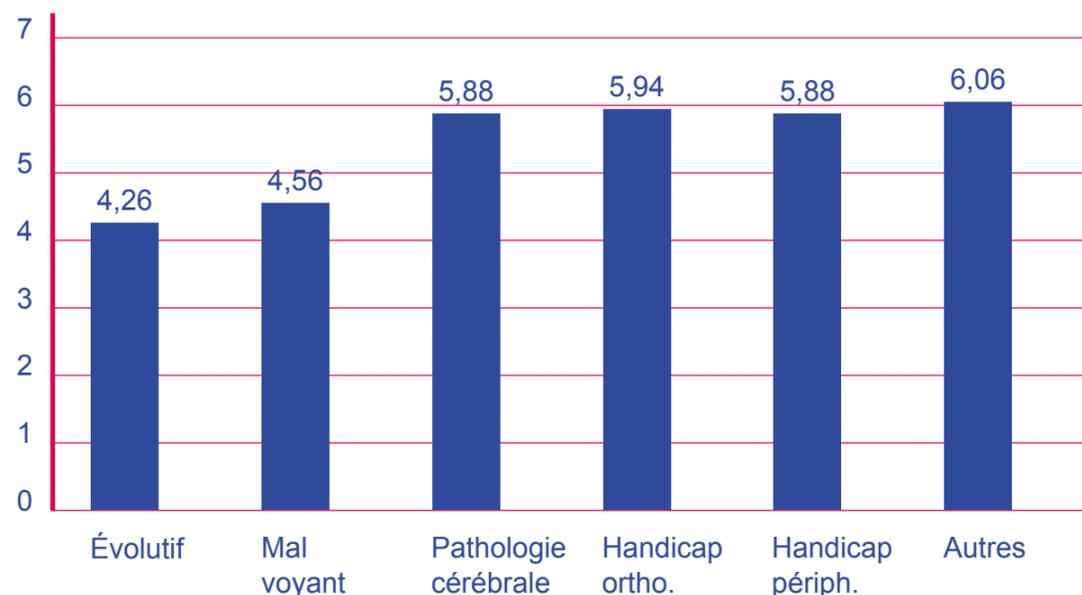


Pour aller plus loin :

Un bien-être social positif, oui mais...

Une différence significative est à noter au niveau du bien-être social du parasportif selon le type de handicap : les parasportifs ayant un handicap évolutif ont un bien-être social inférieur à celui des autres. Dans une moindre mesure, ce résultat se retrouve chez les parasportifs malvoyants. Dans tous les cas, dans cet échantillon, le bien-être social est positif.

Figure 5 : Effet du type de handicap sur le niveau de bien-être social



Le caractère inné ou acquis du handicap n'a pas d'effet sur le niveau de bien-être social, psychologique, subjectif, physique, et leurs composantes, aucune différence significative n'a été relevée.

Par contre, au niveau de la dimension « satisfaction du personnel médical », les parasportifs ayant un handicap de naissance sont davantage satisfaits du personnel médical comparativement aux parasportifs ayant un handicap acquis (cf. Figure 6 en scannant le QR code ci-dessous).

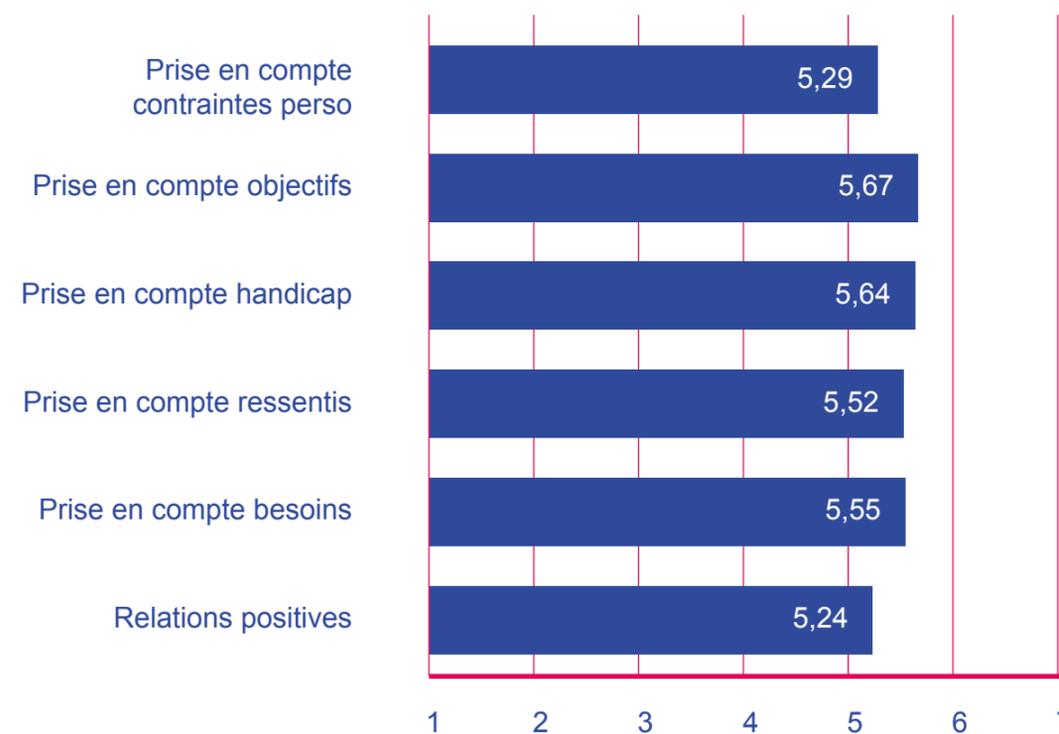


Des entraînements réguliers avec son entraîneur pour monter en compétences

L'enquête par questionnaire (en psychologie) auprès de parasportifs montre que les parasportifs évaluent les relations avec leurs entraîneurs comme positives.

Pour aller plus loin :

Figure 7 : Évaluation des parasportifs sur leurs relations avec les entraîneurs



Les sportifs paralympiques indiquent également être plutôt satisfaits de l'adaptation de leur entraîneur vis-à-vis de la technique sportive (M = 5.48,), du planning des séances (M = 5.42,) et du matériel (M = 5.27,).

S'adapter au stress pour mieux performer !

Les compétitions sont souvent synonymes de stress pour les parasportifs. Les stratégies d'adaptation au stress sont donc un enjeu majeur de l'optimisation de la performance en contexte de compétition, mais également pour le bien-être et l'équilibre du parasportif.

« Les stratégies d'adaptation au stress ou « stratégies de coping » sont des prédicteurs de l'atteinte de buts mais également de la performance objective et subjective. »
(Nicholls et al., 2021)

L'enquête par questionnaire (en psychologie) présentait différentes stratégies pour s'adapter au stress :

- **Le contrôle des pensées** (e.g., « Je tente d'éliminer mes doutes en pensant à des choses positives »),
- **L'imagerie mentale** (e.g., « Je répète mentalement l'exécution de mes mouvements »),
- **La relaxation** (e.g., « J'essaye de réduire ma tension musculaire »),
- **La distraction mentale** (e.g., « Je m'occupe l'esprit pour penser à autre chose qu'à la compétition »),
- **Le désengagement** (e.g., « Je cesse de croire en ma capacité d'atteindre mon but »),
- **L'isolement social** (e.g., « Je m'éloigne dans un endroit favorable à la réflexion »).

Les stratégies d'adaptation au stress lors de compétitions ne semblent pas

être des déterminants des performances dans cet échantillon.

Toutefois les stratégies « relaxation » et « isolement » semblent avoir un lien avec l'indice de performance :

- On remarque un indice de performance plus bas lorsque le score de relaxation est élevé,
- Tandis qu'un score élevé d'isolement est en lien avec un indice de performance plus élevé.

L'isolement social semblerait donc être une stratégie pour accroître sa performance, contrairement à la relaxation, mais il est essentiel de relativiser ce résultat en fonction du parasport pratiqué.

En revanche, les résultats montrent qu'il n'y a pas de différence significative concernant les différentes stratégies adoptées entre les parasportifs ayant un handicap de naissance et ceux ayant un handicap acquis⁴.

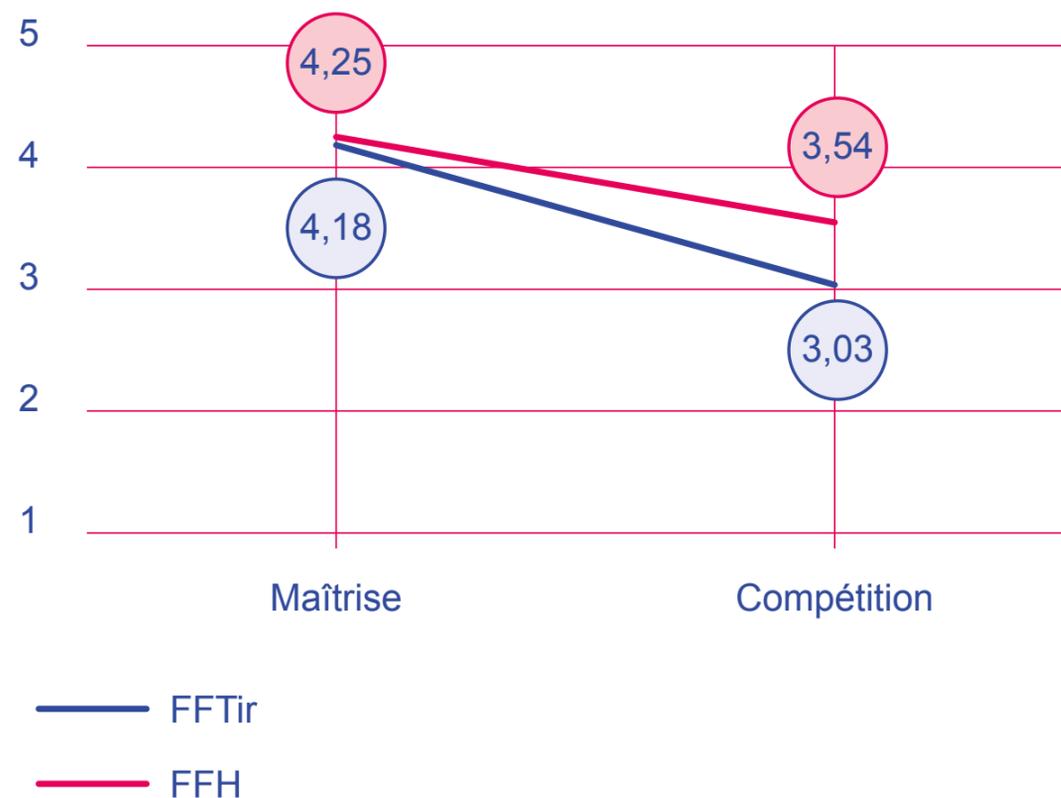
« L'orientation motivationnelle » : des parasportifs concentrés sur leur progression plutôt que sur la compétition

Les buts « motivationnels » des parasportifs orientent leurs comportements, cognitions et émotions. Nicholls (1989) en a identifié deux types :

- **Les buts de maîtrise** (ou vers la tâche) où le parasportif s'oriente vers sa progression et son évolution ;
- **Les buts de compétition** (ou vers l'ego) où le parasportif s'oriente vers la compétition avec autrui.

Les buts de maîtrise seraient favorables aux perceptions de réussite et de compétences. L'enquête par questionnaire (en psychologie) montre que les parasportifs interrogés privilégient les buts de maîtrise plutôt que les buts de compétition.

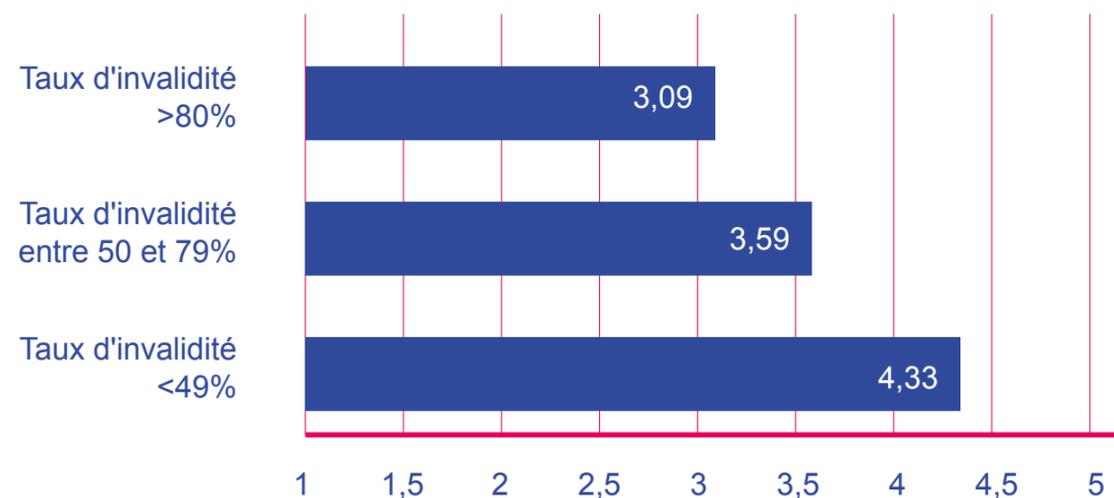
Figure 8 : Orientation motivationnelle des parasportifs de la FFTir et de la FFH



⁴ Une seule différence significative est cependant à noter : les parasportifs ayant un handicap inné adopteraient davantage une stratégie de distraction mentale en compétition (M = 2.60, E.T. = 1.38) que les parasportifs ayant un handicap acquis (M = 2.03, E.T. = 1.16).

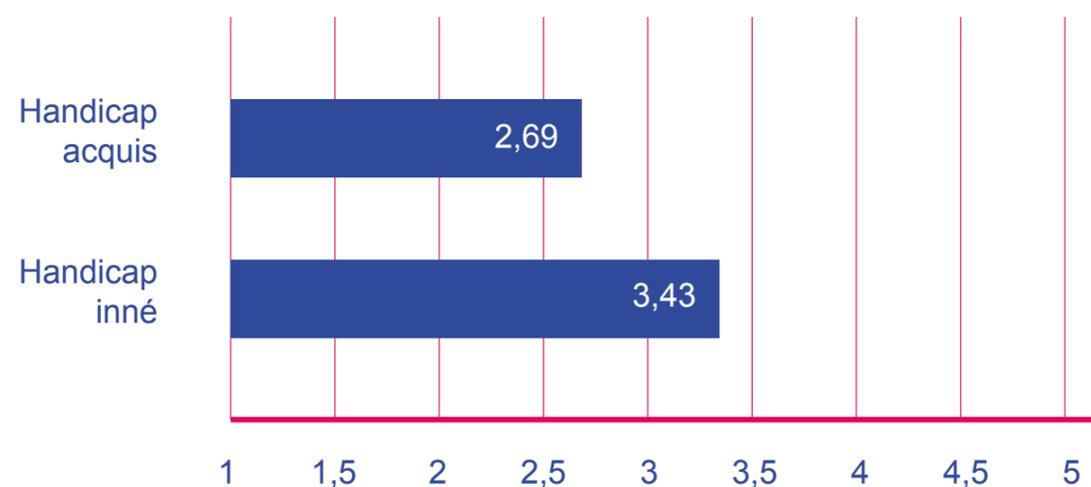
Toutefois, on observe que plus le taux d'invalidité MDPH des parasportifs est élevé, moins ceux-ci indiquent des buts orientés vers l'ego.

Figure 9 : Orientation motivationnelle vers la compétition en lien avec le taux d'invalidité



L'origine du handicap est peu significative sur les buts motivationnels. Seul l'item « Je montre que je suis meilleur que les autres » indique une différence significative. Les parasportifs ayant un handicap inné privilégient davantage cet item (3.43) que les parasportifs ayant un handicap acquis (2.69).

Figure 10 : Effet de l'origine du handicap sur l'item « je suis meilleur que les autres »



« L'identité athlétique » facteur de motivation et réussite

« L'identité athlétique » signifie « le degré auquel la personne s'identifie au rôle sportif », elle se définit à travers quatre dimensions :

- L'identité personnelle (l'importance et signification de son rôle de parasportif),
- L'identité sociale (l'appartenance à un groupe),
- Les émotions (positives et négatives),
- L'exclusivité (importance du sport par rapport aux activités).

« Une identité athlétique forte conduit à plus de confiance en soi, une meilleure image de soi-même (Skucas, 2014), à des objectifs liés à la réussite et la motivation à atteindre ces objectifs (Guerrero, 2018). »

Les résultats de l'enquête montrent une identité athlétique plutôt positive pour ces parasportifs. Il n'y a pas de différence à noter entre les perceptions des parasportifs ayant un handicap inné et les parasportifs ayant un handicap acquis. Cependant, il faut indiquer que les parasportifs ayant un handicap évolutif ont quant à eux une identité athlétique plus faible.

La question du suivi psychologique des sportifs paralympiques

Un tiers des parasportifs interrogés (33.7%) indiquent bénéficier d'un suivi psychologique régulier, en moyenne **4 heures par mois**. Même s'il n'y a pas de lien avéré entre suivis psychologique et nutritionnel, les parasportifs suivis au niveau psychologique le sont également au niveau nutritionnel, toutefois on remarque que ces derniers ont un indice de performance élevé (**M = 16.6 contre M = 11.2**).

1
parasportif
interrogé sur
3
bénéficie d'un suivi
psychologique régulier

À noter : Les parasportifs ayant un suivi psychologique ont également une tendance à une identité athlétique plus affirmée mais ce résultat peut aussi s'expliquer par un niveau d'expertise plus élevé. Les parasportifs ayant un handicap acquis sont moins suivis que ceux ayant un handicap inné.

Pour aller plus loin :

Quels liens entre bien-être, identité athlétique, orientation motivationnelle et performance ?

Dans l'enquête par questionnaire (en psychologie), le bien-être subjectif entretient une relation positive avec le bien-être psychologique et avec le bien-être social.

De plus, ce bien-être est relié positivement avec l'identité athlétique. Autrement dit, un bien-être subjectif élevé est en lien avec le fait de se percevoir comme un sportif et être reconnu comme tel. En outre, il existe une relation positive entre le bien-être subjectif et les buts de maîtrise (i.e., sur sa progression, sa propre évolution).

Le bien-être psychologique est associé positivement au bien-être social, à l'identité athlétique et aux buts de maîtrise.

Le bien-être social est positivement lié à l'identité athlétique.

EN BREF

Les résultats des enquêtes (en psychologie) indiquent deux points notables :

- Entretenir un certain niveau de bien-être, qu'il soit subjectif, psychologique, social ou encore physique, permettrait aux parasportifs de se focaliser sur leur propre progression et leur évolution plutôt que sur des comparaisons avec d'autres parasportifs.
- Pour faire face au stress des compétitions, ce sont les parasportifs qui développent les stratégies de contrôle de pensées, d'imagerie mentale et de relaxation qui enregistrent un indice de performance plus élevé.

Remédiations et recommandations : La prise en compte de la dimension psychologique dans le sport paralympique

- Renforcer les accompagnements psychologiques individualisés déjà existants pour les parasportifs de haut niveau.
- Développer des actions de communication au sein de staffs pour mieux prendre en compte la dimension psychologique dans la performance paralympique.
 - Les formes de sociabilité (entre les parasportifs et les membres du staff ou entre les membres du staff) structurées autour d'une confiance réciproque et générant un sentiment de bien-être doivent être encouragées, voire suscitées.
 - Favoriser l'identité athlétique, c'est-à-dire que les parasportifs puissent se reconnaître et être reconnus d'abord et avant tout comme des sportifs, par des actions de communication.
- Renforcer les dispositifs existants permettant de professionnaliser (et donc de rémunérer) les sportifs paralympiques.

7 Entraîneurs, assistants, guides et pilotes : l'environnement de proximité des sportifs paralympiques, des relations qui comptent !

L'entraîneur, une relation forte et durable, nécessaire à l'équilibre du parasportif

L'enquête qualitative (en sociologie) permet une analyse des relations entre les parasportifs et leurs entraîneurs, ainsi qu'une catégorisation utile à leur bonne compréhension. Hormis dans le cadre de quelques configurations où les parasportifs n'ont pas d'entraîneurs personnels, la plupart des parasportifs disposent, en plus de leur(s) entraîneur(s) national(aux), d'un entraîneur personnel avec lequel ils réalisent l'essentiel de leur préparation sportive. Cette relation de proximité avec une personne qui connaît la discipline et à laquelle le parasportif va pouvoir se confier et faire confiance est une constante et semble constituer de prime abord un élément nécessaire à l'équilibre psycho-affectif des parasportifs. Toutefois, nous verrons qu'il existe certaines situations où ces liens forts peuvent générer des incompréhensions, des tensions voire se transformer en liens de dépendance.

L'enquête par entretiens (en sociologie) a permis d'observer, dans presque toutes les configurations, l'établissement d'une relation de proximité et qui souvent s'inscrit dans la durée, avec au moins un entraîneur, que celui-ci soit un entraîneur personnel, national ou un ancien entraîneur. »

→ Les configurations avec des entraîneurs personnels (11/15 configurations) :

Les entraîneurs personnels qui entretiennent des relations de grande proximité avec les parasportifs participent souvent au staff de l'équipe de France, soit lors de certains stages à titre d'aide ponctuelle soit de façon plus officielle en devenant entraîneur national adjoint. Lorsque l'entraîneur personnel devient aussi un entraîneur national adjoint, la situation a parfois tendance à devenir confuse, voire conflictuelle (cf. 2^e cas de figure).

● Premier cas de figure (2 configurations sur 15) :

L'entraîneur personnel participe occasionnellement au staff national
L'exemple du parasportif Master décrit ci-dessous est caractéristique des liens forts qui peuvent unir un parasportif et son entraîneur. En effet, ce parasportif a le même entraîneur personnel depuis deux décennies. Au fil des années, leur relation s'est transformée en relation d'amitié : « *ça va au-delà du sport, bien sûr, une amitié maintenant...* ».

À l'inverse, les relations entre ce parasportif et les membres du staff de l'équipe de France se limitent aux échanges qui surviennent lors des stages nationaux mensuels. Par ailleurs, il ne les considère pas comme des entraîneurs : « *moi j'ai mon entraîneur perso, ça c'est mon entraîneur, et ensuite on a un staff équipe de France, mais... ouais c'est pas des entraîneurs* ».

Bien que son entraîneur personnel puisse parfois participer à certaines compétitions, lors des Jeux Paralympiques, il ne fait pas partie de la délégation et ne peut ni accéder aux vestiaires ni aux terrains. Le parasportif le définit comme « *un travailleur de l'ombre* » et souhaiterait qu'il fasse partie intégrante du staff national.

● Deuxième cas de figure (1 configuration sur 15) :

L'entraîneur personnel, un entraîneur national adjoint en manque de reconnaissance

L'entraîneur personnel dont il est question ici assure aussi des fonctions d'entraîneur national adjoint. S'il reconnaît que l'entraîneur national référent a de « *meilleures* » compétences que lui en matière de gestion « *des mails [...]* et pour la gestion complète », il dit qu'il est en revanche « *devant lui* » en matière de « *gestion de l'athlète* ». Une grande part des critiques que cet entraîneur adresse à l'entraîneur national référent repose sur le fait que ce dernier, contrairement à lui, n'a jamais réellement pratiqué la discipline.

Cette situation invite à réfléchir aux formes de légitimité sur lesquelles se fonde l'autorité des entraîneurs nationaux référents. Il semble d'après cet exemple que les décisions d'un entraîneur national référent apparaissent plus légitimes aux yeux des parasportifs et des autres entraîneurs s'il est lui-même un ancien sportif ou parasportif de haut-niveau ou bien si ses compétences ont été validées et reconnues par un diplôme.

● **Troisième cas de figure (2 configurations sur 15) : Quand le mari, qui est aussi l'entraîneur personnel, devient le chef d'orchestre de la préparation paralympique**

Il existe des configurations dans lesquelles l'entraîneur personnel reconstitue autour du parasportif un véritable staff entièrement indépendant de la fédération et financé par des sponsors qu'il a lui-même contactés. Prenons l'exemple d'un entraîneur personnel qui vit en couple avec un parasportif (Talent) et qui a regroupé autour de lui un staff conséquent.

Bien que cet entraîneur personnel explique parvenir à dissocier leur relation de couple et leur relation sportive, le préparateur mental du staff considère quant à lui que la relation conjugale entre le parasportif et cet entraîneur peut constituer « *une limite* » car chacun « *ramène des trucs de l'entraînement à la maison* ». Il considère enfin qu'un autre entraîneur permettrait au parasportif de « *découvrir davantage*

de choses, et [d']avancer plus facilement ». Cette situation pose la question des effets de la superposition de l'espace intime et sportif sur les performances paralympiques.

● **Quatrième cas de figure (3 configurations sur 15) : Entraîneur personnel et prise en charge intégrale du parasportif**

Les situations que nous souhaitons évoquer à présent concernent des parasportifs dont les entraîneurs personnels les aident quotidiennement. Par exemple, l'un de ces entraîneurs est devenu progressivement le garant à la fois de la réussite sportive et sociale d'un sportif paralympique. Et lorsque nous évoquons avec le parasportif la question de l'après-carrière, celui-ci ne souhaite pas se projeter, et dit que cette perspective lui fait peur, car il a l'impression de n'être personne sans le sport.



©D-Echelard

→ **Les configurations sans entraîneur personnel (4/15 configurations) :**

Lorsque les parasportifs n'ont pas d'entraîneur personnel, il semblerait qu'ils développent ce type de liens forts avec d'autres personnes comme des entraîneurs nationaux ou d'anciens entraîneurs jouant le rôle d'accompagnant et de confident.

Des relations de proximité entre les parasportifs et les entraîneurs nationaux

Trois parasportifs n'ont pas d'entraîneur personnel, mais entretiennent des relations de proximité avec leurs entraîneurs nationaux, pour lesquels ils manifestent de la sympathie, de l'estime et parfois une certaine forme d'admiration. Les seuls entraîneurs qu'ils côtoient sont ceux du staff national lorsqu'ils se rendent deux fois par mois, pour une durée de trois ou quatre jours, aux stages nationaux.

Le cas d'un ancien entraîneur qui joue le rôle d'un « père » protecteur

Un autre parasportif n'a pas d'entraîneur personnel, mais explique que, lorsqu'il s'entraîne dans son club, il est aidé et accompagné par son ancien entraîneur. Celui-ci ne l'entraîne plus car il ne considère pas avoir le niveau sportif suffisant pour le préparer au sport de haut-niveau. Mais s'il ne lui donne plus de conseils ni même de programmes sportifs à suivre, il l'aide désormais « *à sortir les affaires* » de sa voiture et à s'installer.

Le parasportif explique que cet ancien entraîneur fait également office de confident et de « *père* » protecteur.

Ainsi, l'enquête par entretiens (en sociologie) montre que la présence ou l'absence d'un entraîneur personnel ne constitue pas l'élément le plus significatif pour comprendre l'écosystème dans lequel se prépare la performance.

En effet, il existe des configurations avec un entraîneur personnel mais qui pour autant ne présentent pas nécessairement toutes les conditions requises pour l'optimisation des performances du parasportif.

Deux cas de figure ont été distingués :

soit lorsque l'entraîneur personnel est en conflit avec le reste du staff national, soit lorsque l'entraîneur personnel et les professionnels auxquels il fait appel (qui constituent le staff personnel du parasportif) recouvrent entièrement le staff national au point de le rendre secondaire. Par ailleurs, dans les configurations où un entraîneur personnel est présent, il est souvent question de liens forts (amicaux ou amoureux) entre le parasportif et son entraîneur personnel.

Or, ces liens forts, bien que susceptibles d'être source de stabilité et de sérénité dans la préparation du parasportif, peuvent également devenir source de conflits et de stress

lorsque l'entraîneur personnel impose sans négociation, au parasportif et au staff national, à la fois le rythme et le contenu des entraînements, mais aussi les personnes dignes d'intérêt avec lesquelles il doit travailler. Par ailleurs, pour le parasportif, il peut être plus difficile de décider par soi-même et contre l'avis de l'entraîneur personnel lorsque ce dernier est aussi un conjoint ou un époux ou bien la personne qui prend en charge l'intégralité des besoins.

Il n'y a donc pas d'un côté des configurations avec des entraîneurs personnels et des liens forts qui mèneraient nécessairement à la performance et de l'autre des configurations sans entraîneur personnel et avec des liens faibles qui seraient source d'échec sportif.

EN BREF

La présence de liens forts – entre un parasportif et soit un entraîneur (personnel ou national), soit un assistant ou un partenaire de l'équipe –, est un élément nécessaire à l'équilibre du parasportif mais n'est pas une garantie suffisante pour accéder à la performance. Il faut également être vigilant sur le fait que ces liens forts ne perturbent pas l'autonomie et l'épanouissement du parasportif.

Remédiations et recommandations :
Les relations parasportifs/entraîneurs

- Former les parasportifs et les membres des staffs aux effets relationnels de certaines pathologies et déficiences.
- Soutenir et encourager les liens forts entre les parasportifs et leurs entraîneurs lorsque ces liens sont source de sérénité et de stabilité psycho-affective et lorsqu'ils contribuent au processus de production de la performance.
- Favoriser la présence des entraîneurs personnels lors des stages nationaux et des compétitions, à condition que leur rôle soit préalablement borné et négocié avec les membres du staff national.
- Lorsque des situations conflictuelles surviennent au sein d'un staff, proposer un accompagnement et une médiation, par un dispositif extérieur, afin de développer et stabiliser des sociabilités favorables à la performance.
- Poursuivre la professionnalisation des membres des staffs en favorisant leur stabilité financière afin d'éviter toute situation de précarité économique qui les empêcherait de s'impliquer pleinement et durablement.

Les assistants, guides et pilotes, en quête d'une véritable reconnaissance de leur(s) rôle(s) auprès des sportifs paralympiques

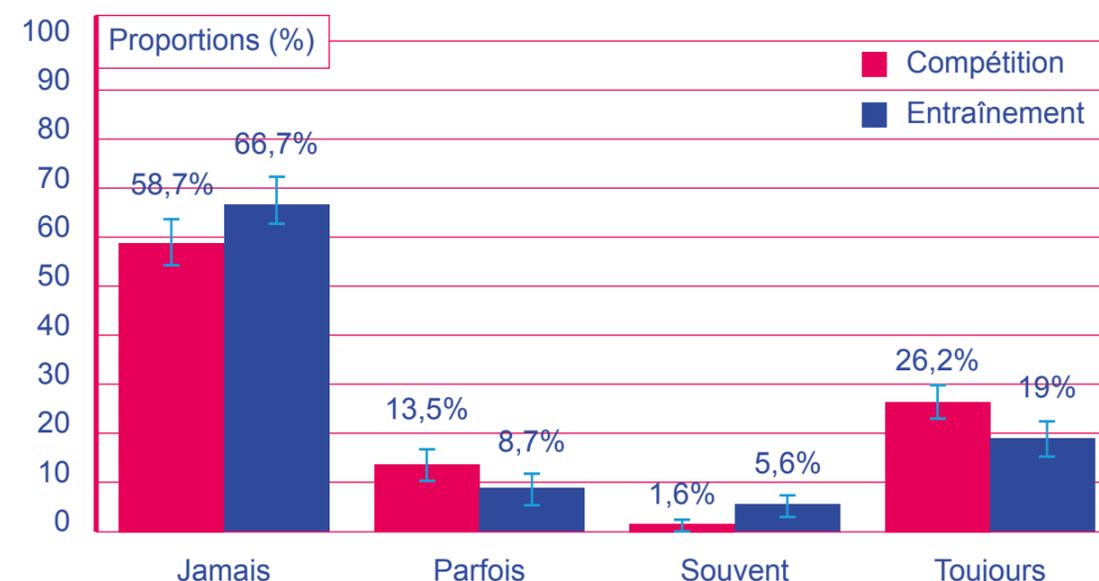
À côté de l'entraîneur, et même si sa présence n'est pas toujours systématique, l'assistant, guide ou pilote constitue une des personnes ressources clés aux côtés du parasportif. Toutefois, une forte disparité de rôles, de places et de statuts existe au sein de cette catégorie spécifique au sport paralympique, en mal de reconnaissance.

Une présence non systématique auprès des parasportifs
L'enquête par questionnaire (en sociologie) montre que la majorité des parasportifs n'a jamais d'assistant sportif, quel que

soit le contexte (entraînement : 58.7%, compétition : 66.7%). Toutefois, ce résultat doit être considéré avec précaution, car bien que certains parasportifs puissent chercher sans succès un assistant, guide ou pilote, d'autres en revanche n'en ont jamais besoin.

Mais ces résultats nous informent aussi qu'il existe une différence non négligeable entre le contexte d'entraînement et le contexte compétitif. Ainsi, en contexte d'entraînement, les parasportifs sont systématiquement moins susceptibles d'avoir un assistant sportif qu'en contexte de compétition.

Figure 11. Fréquence de présence des assistants à l'entraînement et en compétition



Exemple de lecture de la figure 11 : 19% des parasportifs qui s'entraînent déclarent toujours avoir un assistant sportif.

Activité bénévole ou professionnelle, le difficile positionnement des assistants, guides et pilotes

Certains assistants, guides et pilotes interrogés travaillent ou sont à la retraite et n'expriment pas de difficultés pour financer leur activité d'assistant, guide ou pilote. Ceux qui sont en emploi peuvent cependant rencontrer des réticences et des obstacles de la part de leurs employeurs pour pouvoir se rendre disponibles auprès des parasportifs (voir encadré ci-dessous). D'autant que les calendriers des stages et des compétitions se sont densifiés depuis au moins deux olympiades.



Extraits d'entretiens avec un assistant et un entraîneur :

Un assistant explique que ses employeurs n'ont pas toujours accepté ses absences liées aux stages ou aux compétitions. Ainsi, bien que cet assistant fût inscrit sur les listes ministérielles de sportifs de haut-niveau, il raconte que son ancien employeur avait refusé qu'il s'absente pour participer à des compétitions internationales. Dans le cadre de son nouvel emploi, cet assistant explique que pour pouvoir participer aux stages et aux compétitions, ses « *congés payés y passent* ». Un entraîneur national explique que la fédération aide et accompagne surtout les assistants, guides et pilotes des parasportifs les plus performants et les plus titrés. Il ajoute que les assistants, guides et pilotes des parasportifs qui n'ont pas encore accédé à la très haute performance devraient aussi être aidés. Il affirme à ce sujet : « *toutes les aides doivent arriver avant !* ».

La plupart des assistants, guides et pilotes le sont à titre de bénévoles. Cependant, certains, qui n'ont pas d'emploi, envisagent leur activité auprès des parasportifs comme une source de revenus. Il existe une différence importante entre les assistants et les guides ou pilotes dans leur reconnaissance en tant que sportif de haut niveau.

Plus la dimension sportive de l'activité de ces personnes est reconnue (guide/pilote), plus ils ont de possibilités d'être reconnus en tant que sportifs de haut niveau. Moins cette dimension est prise en compte (assistant), plus ils devront justifier et

revendiquer par des voies extérieures au monde du sport leur statut de sportif de haut niveau.

La question de la reconnaissance « globale » de l'activité des assistants, guides et pilotes

Si l'activité des assistants, guides et pilotes peut parfois bénéficier d'une reconnaissance financière, ces derniers revendiquent aussi d'autres formes de reconnaissance : le travail de prise en charge totale du parasportif (le rôle « d'aidant ») et la reconnaissance de leurs activités liées à la pratique sportive (cf. assistants sportifs).

Une diversité des rôles endossés par les assistants, guides et pilotes auprès des parasportifs

Si certains, comme dans le para cyclisme, engagent un effort physique conséquent et leurs propres qualités sportives auprès de parasportifs qui sont relativement autonomes dans les actes courants de la vie quotidienne (hygiène, soins, déplacement), d'autres en revanche interviennent dans la préparation du geste sportif, mais peuvent également accompagner le parasportif dès son réveil dans les activités du quotidien (transfert de fauteuil, habillage, déplacement, etc.).

« Prendre soin » des parasportifs : reconnaître l'« autre » travail des assistants, guides et pilotes

Un assistant explique ainsi que le parasportif qu'il assiste est celui qui « *a l'handicap le plus lourd de l'équipe* » et qu'il est « *obligé de tout faire* ». Cet assistant reconnaît qu'il est payé pour ce type de prise en charge, mais il estime que ce travail « *énergivore* » n'est pas assez reconnu par les membres du staff. L'assistant : « *dès le matin, je dois l'aider à se préparer alors que tous les autres assistants ne le font pas* ».

[...] moi je suis toujours à côté de lui ». Cet assistant dit aussi qu'il « *manque de reconnaissance* » de la part du staff médical concernant son fort investissement physique auprès du parasportif, notamment lors des transferts de fauteuils, qui peuvent lui causer des blessures.

La reconnaissance sportive des assistants, guides et pilotes discutée

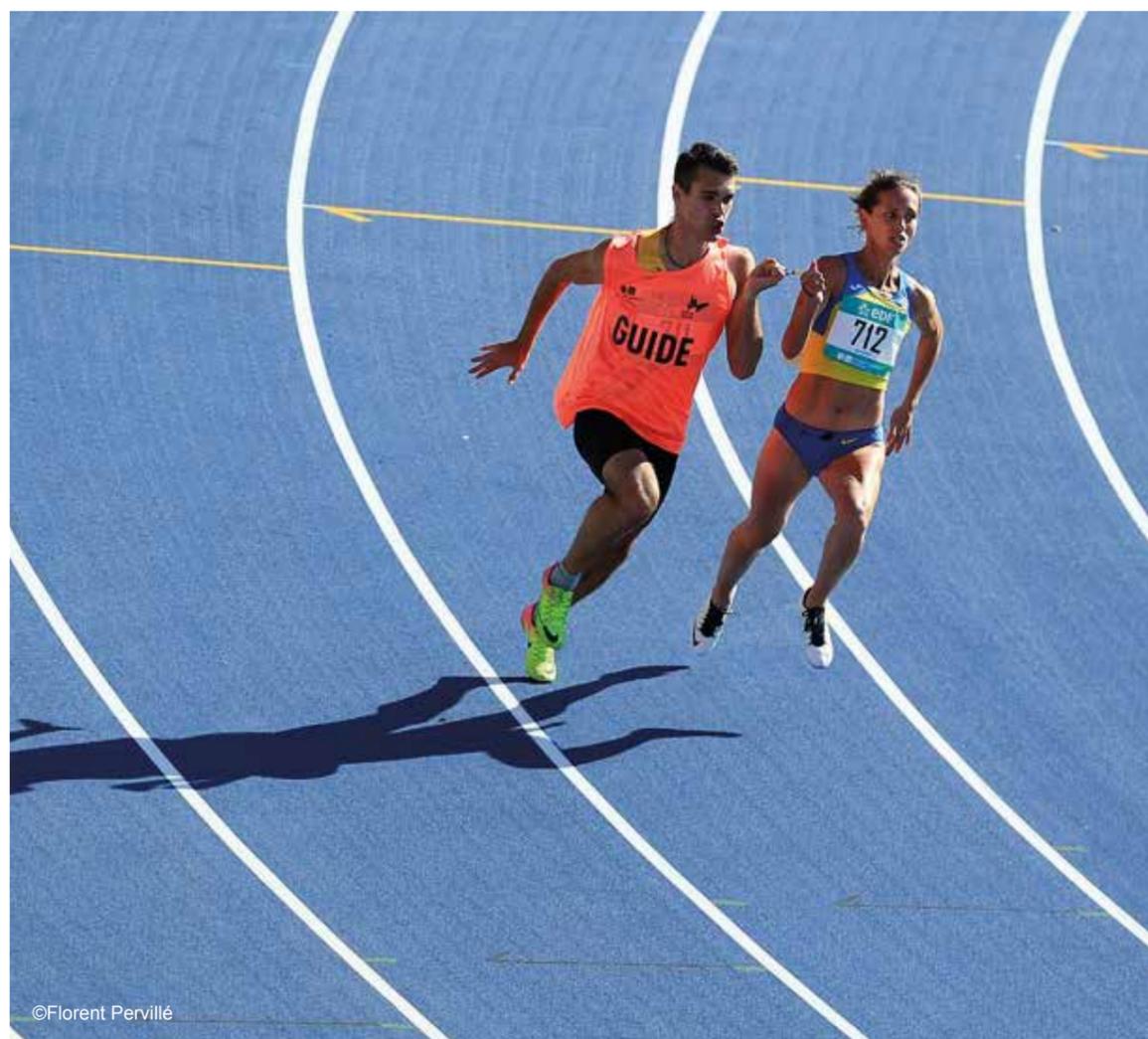
Comme cela a été mentionné plus haut, si la participation sportive des pilotes en cyclisme est sans équivoque, au point de parler de « binôme » sportif, dans d'autres cas, comme en tir, la reconnaissance sportive des assistants porte davantage à discussion. Un assistant explique par exemple que « *c'est quand même frustrant de voir que les gens ils disent ouais t'es juste assistant ou je ne sais pas trop quoi alors que toi tu... tu te blesses, tu cours...* ». Ainsi il estime qu'il forme avec le parasportif un « *duo sportif* » qui « *fonctionne en termes de complémentarité* ». « *Le terme d'assistant c'est un peu bas par rapport à ce que je fais [...] du coup duo correspond plus à la réalité des choses* ».

L'approche juridique, pour catégoriser les actes et clarifier les champs d'intervention

Dans cette étude, l'approche juridique a choisi de se centrer sur les assistants, guides et pilotes car ce sont des intervenants spécifiques au champ paralympique. Comme cela a été montré précédemment, le rôle des assistants, guides, pilotes et loaders est très varié. Or, en fonction des actes réalisés, ces acteurs ne vont pas être appréhendés de la même façon par le droit. Dès lors, il est apparu indispensable de distinguer les dénominations en fonction des missions réalisées, même si en pratique un individu peut occuper plusieurs fonctions.

Dans l'étude juridique, les guides, assistants, pilotes et loaders participent à la performance sportive. Les aidants sont les personnes qui assistent le paraspportif pour les actes de la vie quotidienne, par exemple l'habillage et la toilette.

Cette distinction est importante car en l'état actuel il existe une différence de prise en compte juridique selon les actes réalisés : les guides, assistants, pilotes et loaders, lorsqu'ils participent à la performance sportive, sont pris en considération par le droit du sport. Lorsqu'ils endossent le rôle d'aidant à la vie quotidienne, c'est dans le cadre du droit du handicap qu'ils sont appréhendés.



©Florent Pervillé

En l'état actuel de l'étude, deux constats peuvent être dressés :

● **D'une part, s'agissant de la reconnaissance par le droit du sport des assistants, guides, pilotes et loaders, il y a une hétérogénéité de prise en compte de ces derniers selon les disciplines paralympiques considérées.**

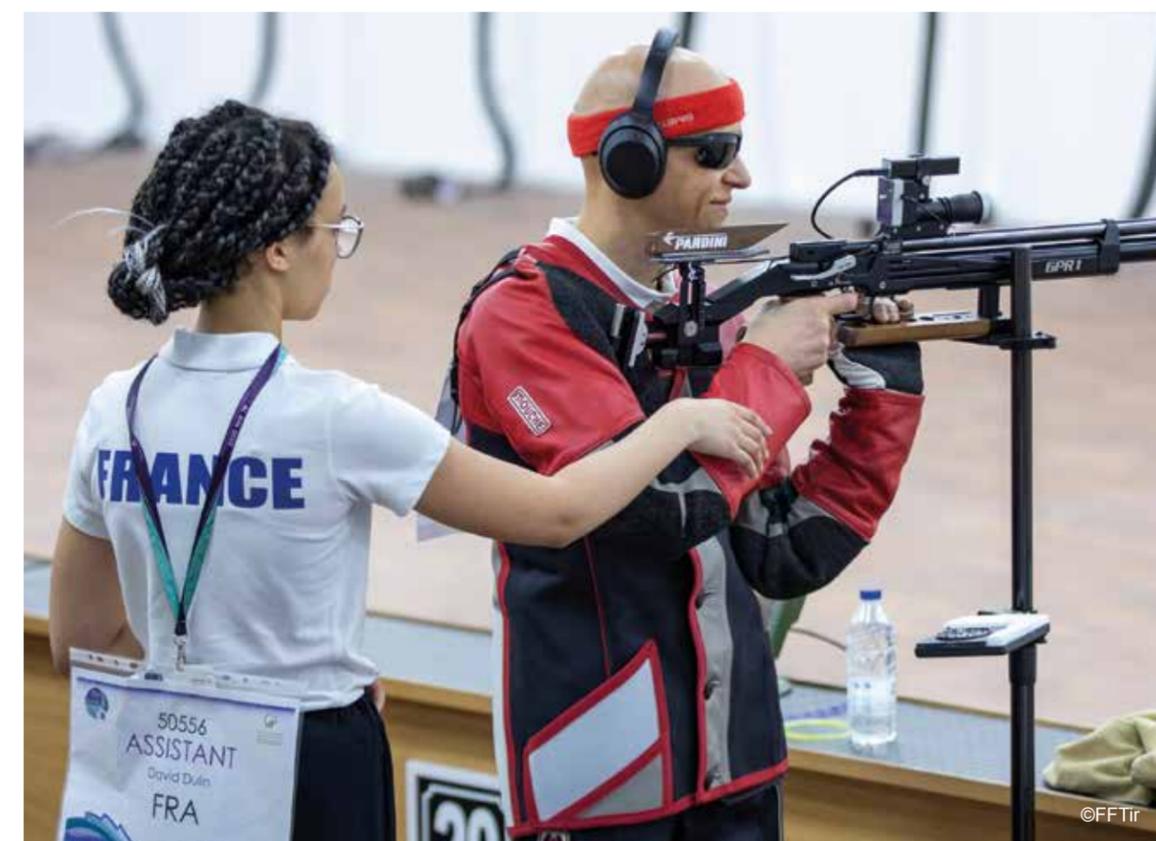
Ainsi, le guide peut être reconnu sur liste de haut niveau en course (athlétisme), alors qu'il ne va pas l'être lors des épreuves de saut en longueur. Cette différence de traitement n'est pas fondée, à notre connaissance, sur un élément objectif. La reconnaissance sur liste de haut niveau des guides, pilotes et assistants a évolué en fonction des besoins.

À noter : la reconnaissance sur liste au niveau d'un sportif valide au titre d'assistant, guide, pilote ou loader d'un paraspportif est déjà dérogatoire par

rapport au fonctionnement habituel de la mise sur liste de haut-niveau. La performance ayant été réalisée par le paraspportif avec le concours de son guide, pilote, assistant ou loader. La suite de la recherche a pour objectif de faire des propositions visant à mieux prendre en considération cette spécificité paralympique et disposer de systèmes de mise sur liste encadrée.

● **D'autre part, il y a une hétérogénéité également dans la prise en compte du rôle d'aide à la vie quotidienne du paraspportif.**

Les entretiens laissent apparaître une hétérogénéité dans cette prise en charge. Celle-ci est liée d'une part à l'aspect décentralisé de la prestation de compensation du handicap (PCH) au niveau départemental et d'autre part, au fait que les spécificités du sport paralympique semblent difficilement prises en considération par le dispositif. À cela s'ajoute le fait que ce dispositif de PCH est très complexe et parfois mal maîtrisé par les paraspportifs eux-mêmes.

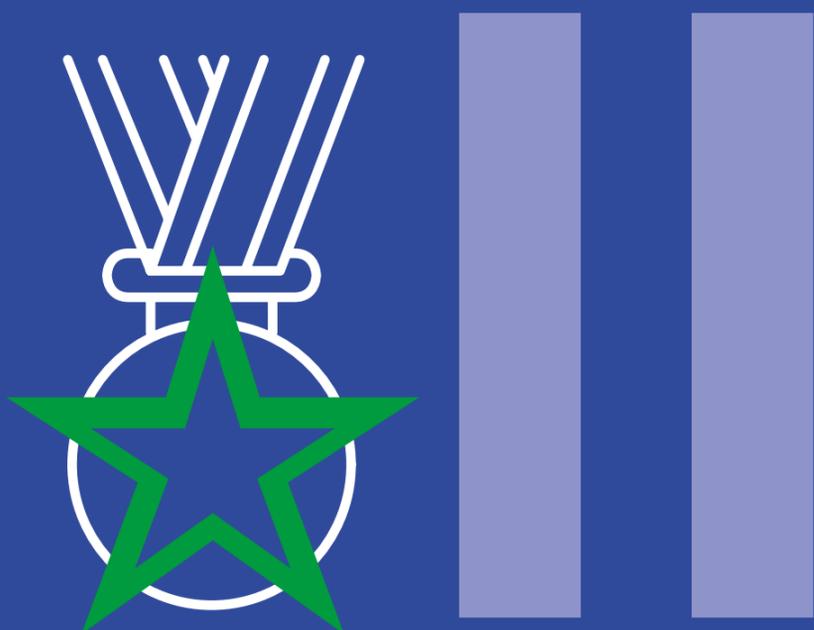


©FFTir

Remédiations et recommandations : Pour une meilleure (re)connaissance des rôles des assistants, guides et pilotes

- **Disponibilité** : Lors du recrutement des assistants, guides et pilotes, une attention particulière doit être portée sur leur propension à se rendre disponibles auprès des paraspportifs sur une longue période. Les profils d'assistants, guides et pilotes dont l'emploi du temps est compatible avec celui de la préparation paralympique devront être privilégiés.
- **Accompagnement** : Les fédérations doivent continuer de soutenir et d'accompagner l'assistant, guide ou pilote dans l'utilisation de dispositifs existants (statut de sportif de haut-niveau, CIP, aide personnalisée, aides MDPH, partenaires financiers privés, contrats d'image) pour faciliter son investissement auprès des paraspportifs.
- **Décryptage** : Les aides et dispositifs évoqués ci-dessus doivent être rendus accessibles pour les paraspportifs en début de carrière qui souhaitent accéder à la très haute-performance et qui ont eux-aussi besoin d'un assistant, guide ou pilote. Les fédérations pourraient concevoir et mettre à disposition des paraspportifs (quel que soit leur niveau de performance) un guide ou fascicule pour les aider à formuler une demande d'assistant, guide ou pilote qui soit en adéquation avec le profil de la tierce personne qu'ils recherchent. Ce guide ou fascicule les aiderait aussi à identifier les dispositifs d'aides ou de compensations financières permettant à cette tierce personne de se rendre disponible à leurs côtés.
- **Formation** : Il est conseillé de réaliser des séances de formation à destination des assistants sportifs concernés par des tâches extra sportives de soin ou d'assistance en lien avec la situation de handicap du parasportif.





.....
PARTIE

PERFORMANCES & CONDITIONS SOCIO-ÉCONOMIQUES DE PRÉPARATION

Cette partie du rapport s'attache à comprendre dans quelles conditions socio-économiques se trouvent les parasportifs⁵ : il s'agit ici de décrypter leurs parcours, en termes d'expérience, de spécialisation ou encore de situation professionnelle.

En effet la question des revenus et donc de la professionnalisation des parasportifs se révèle centrale pour l'équilibre des parasportifs et l'optimisation de leurs performances. Des exemples d'actions mises en place et des propositions concrètes sont partagés dans l'objectif de sécuriser les parcours des sportifs paralympiques.

⁵ Les résultats sont issus des enquêtes par questionnaire et entretiens en sociologie.

1 Expérience et spécialisation, des facteurs clés de la performance des parasportifs

Quelques enseignements issus de l'enquête par questionnaire (en sociologie) :

- Les parasportifs ayant déclaré un handicap inné sont généralement plus jeunes (**en moyenne 27.9 ans**) que les parasportifs ayant déclaré un handicap acquis (**en moyenne 37.6 ans**).
- Par ailleurs, s'ils ont également débuté leur discipline parasportive actuelle plus jeunes (**en moyenne à 15.6 ans contre 23.6 ans**),

ils totalisent cependant un nombre d'années d'expérience dans leur parasport relativement similaire aux parasportifs ayant un handicap acquis (**12.3 années contre 14.0 années**).

- En revanche, aucune différence significative n'a été constatée en termes de niveau de performance atteint.
- **Le nombre d'années d'expérience est davantage explicatif des niveaux de performance atteints que l'âge des parasportifs.**

Tableau 6. Caractéristiques des parcours sportifs en fonction des niveaux de performance

	T M (ET)	E1 M (ET)	E2- M (ET)	E2+ M (ET)	M M (ET)
Âge de début d'une pratique sportive	10.9 (7.2)	9.8 (7)	8.2 (5)	8.7 (3.5)	9.1 (4.2)
Âge de début du parasport actuel	21.4 (10)	23.8 (11.4)	21.7 (9.8)	15.7 (6.2)	19.6 (5.3)
Âge des parasportifs	28.5 (8.6)	36.3 (11.1)	33.7 (11.6)	32.2 (7.7)	42.5 (8.2)
Nombre d'années d'expérience dans le parasport actuel	7.1 (5.6)	12.5 (10.3)	12.0 (9.9)	16.6 (7)	23.1 (8.6)

Note. M = moyenne ; ET = écart-type

Exemple de lecture du tableau 6 : Les parasportifs Master ont en moyenne 23.1 années d'expérience dans leur parasport actuel.

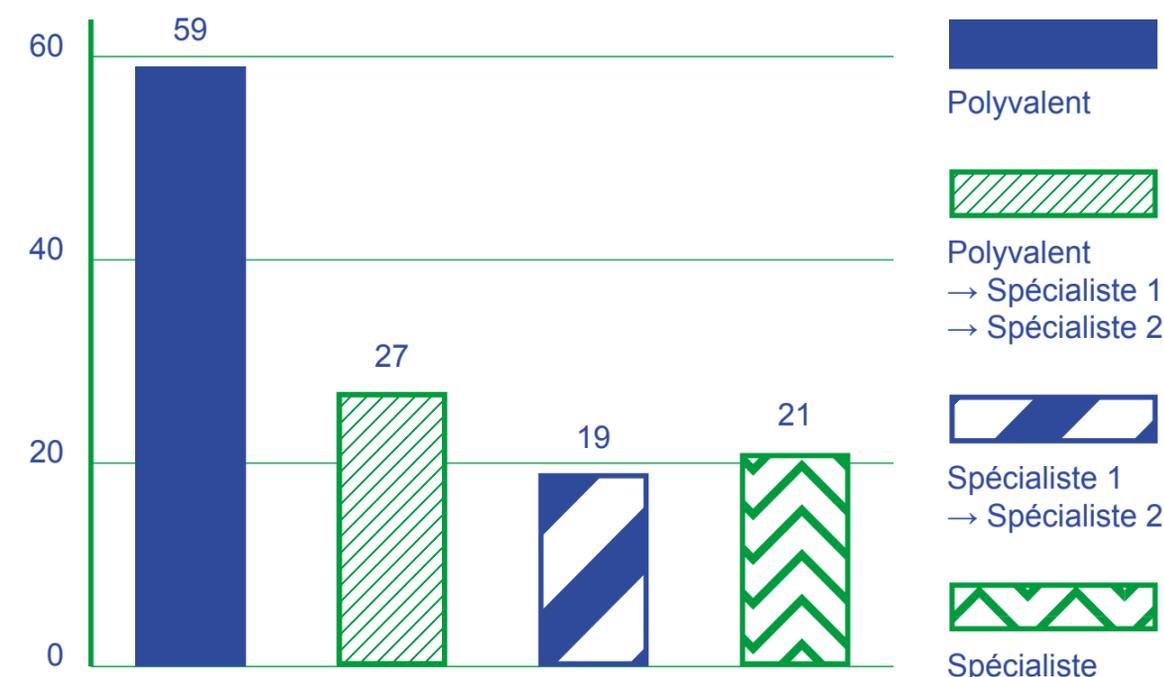
« Les parasportifs les plus performants sont les plus âgés mais aussi et surtout ceux ayant le plus d'années d'expérience. »

Pour aller plus loin :

Ces analyses montrent que les parasportifs ayant atteint les plus hauts niveaux de performance sont caractérisés par des âges plus élevés, et également des nombres d'années d'expérience plus importants. Cependant, l'analyse des âges des parasportifs Élite 1 montre que ceux-ci sont plus âgés que les parasportifs Élite 2- et Élite 2+⁶, sans pour autant avoir atteint

de meilleures performances que ces derniers. Lorsque l'on analyse le nombre moyen d'années d'expérience des parasportifs Élite 1, on constate qu'ils en ont légèrement moins que les parasportifs Élite 2+, et significativement moins que les parasportifs Masters. Aussi, ils ont commencé leur parasport actuel à un âge plus élevé.

Figure 12. Distribution des parcours sportifs



Autre enseignement remarquable : les parasportifs les plus performants sont ceux ayant eu un parcours sportif polyvalent, avant de se spécialiser dans leur parasport actuel. D'où la question de la spécialisation précoce, bénéfique ou non pour les performances du parasportif.

⁶ Le stade Élite correspond aux parasportifs ayant représenté leur pays au sein de compétitions internationales et éventuellement réalisé des podiums.

Pour aller plus loin :

Si au cours des dernières années on observe un développement du parasport qui conduit les jeunes parasportifs à se spécialiser plus tôt, il reste cependant à déterminer si cette spécialisation précoce sera bénéfique pour la production des plus hautes-performances à venir, ou si les parcours polyvalents restent à privilégier avant d'envisager une spécialisation en vue de performer. Ce dilemme est donc un défi à résoudre.

● **D'un côté, plus le nombre d'années d'expérience est important, et plus les chances d'obtenir un palmarès conséquent sont importantes.** Ce qui mène à privilégier le développement d'une spécialisation sportive le plus rapidement possible.

● **De l'autre, une spécialisation sportive trop précoce génère des risques de blessure et d'abandon sportif plus importants.** Ce qui suggère de retarder l'âge de spécialisation sportive.



L'expérience vue du parasportif ayant un handicap inné ou la nécessité de s'ajuster en permanence

Les entretiens permettent d'observer que certains parasportifs ayant un handicap inné peuvent ressentir les effets de leur handicap à un âge avancé en regard de leurs débuts dans le sport. C'est le cas d'un parasportif (Talent) qui a pratiqué dès l'enfance une discipline sportive avec des « valides » et qui a intégré le parasport au moment de son entrée dans l'âge adulte alors même qu'il faisait partie des espoirs nationaux chez les « valides ».

Les parcours sportifs contrariés, comme celui de ce parasportif, induisent chez les personnes concernées des périodes de réajustement de leur pratique :

- soit parce qu'il a fallu s'approprier un matériel et/ou des règles spécifiques jusque-là inconnues,
- soit parce qu'elles ont dû apprendre à composer avec des contraintes physiques et sensorielles auxquelles elles n'avaient jamais été confrontées,
- soit enfin parce que le passage dans le parasport les a confrontés à une culture sportive à laquelle elles n'étaient pas préparées.

Cet exemple suggère que la frontière entre les trajectoires des parasportifs ayant un handicap d'origine innée et celles des parasportifs ayant un handicap acquis est plus poreuse et ténue qu'elle n'y paraît de prime abord.



©A.Guyon

2 Un matériel adapté pour de meilleurs résultats

La plupart des parasportifs (75.4%) considèrent que leur matériel a un impact très positif ou plutôt positif sur leurs performances même s'il pourrait parfois être amélioré (pour 62%)⁷. Tout nouveau matériel nécessite un apprentissage, qui peut parfois être long ou déstabilisant (cf. L'exemple dans l'encadré ci-dessous).

3/4
des parasportifs considèrent que leur matériel a un impact positif sur leurs performances



La question de la reclassification du parasportif et de l'appropriation du matériel

L'enquête par entretien (en sociologie) rapporte des cas de parasportifs dont la reclassification au cours de leur carrière a eu un impact sur leur matériel et son usage. En effet, une reclassification peut aboutir à un changement de catégorie qui modifie parfois la nature du matériel utilisé par le parasportif et/ou l'usage qu'il en fait. C'est par exemple le cas d'un parasportif (Elite) dont la reclassification dans une autre catégorie a été selon lui « un coup dur » car il a dû « tout reprendre depuis le début » et « refaire sa place dans le groupe France ». Il insiste surtout sur le matériel qui « n'est pas le même » et qu'il n'utilisait « pas trop » dans son ancienne catégorie. En dehors de la problématique liée à l'apprentissage de l'utilisation d'un nouveau matériel, ce parasportif a également été confronté à celle de son coût.

L'entretien du matériel, une expertise à professionnaliser dans toutes les disciplines

Dans les disciplines où le matériel tient une place prééminente en termes de performance, comme le rugby fauteuil ou le para cyclisme, un ou plusieurs mécaniciens se consacrent presque exclusivement à l'entretien et au bricolage du matériel.

Leur statut de mécanicien est clairement défini et ils sont rémunérés (généralement sous forme de vacations) en échange de leur expertise mécanique. Mais toutes les disciplines ne sont pas égales sur ce plan. En effet, dans certaines disciplines cette fonction de mécanicien n'est pas professionnelle et peut être assurée par l'un des entraîneurs de manière plus informelle, sans qu'elle ne soit inscrite dans une fiche de poste ni sujette à rémunération ; de sorte que si l'entraîneur/mécanicien quitte le staff, il ne semblera pas évident de le remplacer immédiatement pour ce type d'activités, mais plutôt pour celles officielles pour lesquelles il avait été initialement recruté (son activité d'entraîneur).



⁷ Résultats issus de l'enquête par questionnaire en sociologie.

3 Emplois et revenus des parasportifs, des disparités constatées

Des situations d'emploi inégales selon les niveaux de performance

L'enquête par questionnaire (en sociologie) permet d'établir plusieurs constats concernant la situation socio-professionnelle des parasportifs :

- Les parasportifs Master (**85.7%**) sont significativement plus en situation d'emploi que l'ensemble des autres parasportifs (**50.8%**). Ce constat va de pair avec les observations faites concernant l'âge des parasportifs les plus performants. Ils sont souvent plus âgés, mariés et ont des enfants, ce qui va également de pair avec une situation socio-professionnelle stable (cf. Tableau 7 en scannant le QR code ci-dessous).



- Il y a plus de professions intellectuelles supérieures parmi les Masters et plus d'employés chez les Talents (cf. Figure 13 en scannant le QR code ci-dessous).



- Il est à noter que les parasportifs ayant un handicap d'origine neurologique central sont significativement plus nombreux à être sans emploi.

- En revanche il n'existe aucune différence en termes de situation d'emploi entre les parasportifs ayant un handicap acquis et ceux ayant un handicap inné (cf. Tableau 8 en scannant le QR code ci-dessous).



Plus de **85%** des sportifs Master sont en situation d'emploi



EN BREF

Les niveaux de performance et le type de handicap semblent être des facteurs différenciants dans l'observation des situations socioprofessionnelles des parasportifs de l'échantillon.



Handicap inné ou acquis, la différente construction du parcours professionnel

L'enquête par entretien (en sociologie) permet quant à elle de noter quelques différences en termes d'emploi entre les parasportifs ayant un handicap acquis et ceux ayant un handicap d'origine innée.

- Du point de vue de leur cursus scolaire, les parasportifs ayant un handicap d'origine innée ont souvent construit dès leur plus jeune âge un parcours scolaire adapté et se sont ainsi orientés dans un secteur d'activité et une profession où ils étaient en mesure de travailler. Là encore, sans nier les obstacles environnementaux à l'inclusion scolaire et professionnelle, il semble que ces parasportifs ayant un handicap d'origine innée soient non seulement au moins aussi diplômés que ceux qui ont un handicap acquis, mais aussi qu'ils aient acquis des compétences qui tiennent compte de leur déficience. Une forme de continuité biographique caractérise donc leurs trajectoires sociales.
- Cette situation diffère de celle des parasportifs ayant un handicap acquis après l'entrée dans l'âge adulte et qui ont été formés pour une profession qu'ils ne sont plus en mesure d'exercer aujourd'hui au sein de cet environnement professionnel. Ceux-là ont pour la plupart vécu sinon une forme de déclassement social, du moins un *turning point* professionnel, et jamais une ascension sociale. C'est le cas d'un parasportif (Talent) qui a été licencié suite à son accident pour « *inaptitude physique* » et qui n'a toujours pas retrouvé d'emploi au moment de l'entretien.

Le sponsoring, une affaire d'image ?

L'accès des sportifs paralympiques aux sponsors privés constitue une source non négligeable de revenus. Depuis 2014, le recours au sponsoring privé peut se faire à travers le Pacte de Performance qui a pour objectif d'encourager le soutien financier des entreprises aux sportifs olympiques et paralympiques.

En 2015, un an après son lancement, un quart des sportifs qui bénéficiaient de ce dispositif étaient des parasportifs (19.4%).

Il est cependant important de préciser que tous les contrats de sponsoring ne passent pas nécessairement par le Pacte de Performance.

Ainsi, certaines entreprises créent directement des partenariats avec les fédérations et certains parasportifs parviennent parfois à obtenir des contrats directement auprès d'entreprises. Il n'en reste pas moins que les fédérations

continuent de jouer un rôle prééminent dans l'obtention des contrats de sponsoring, notamment en privilégiant les parasportifs ayant fait la preuve de leurs performances sportives.

« Les parasportifs les plus performants ne sont pas toujours les plus sponsorisés. »

Cependant, d'autres parasportifs expliquent à ce sujet que le lien entre les contrats de sponsoring et la performance sportive est loin d'être évident et que les parasportifs les plus performants ne seraient pas nécessairement les plus sponsorisés. D'autres logiques présideraient selon eux à l'obtention des sponsors, indépendamment de leurs performances sportives.



Médiatisation et type de handicap

- Un parasportif (Talent) explique ainsi que l'accès aux sponsors dépendrait davantage de ce qu'il nomme la « com » que du sport lui-même. Selon lui, ce que l'entreprise recherche chez un parasportif c'est davantage une « image » qu'un ensemble de résultats. C'est pourquoi il estime que les parasportifs doivent aujourd'hui « se former à parler, à communiquer » et « être présents ».
- Un entraîneur explique quant à lui que le type de handicap influe sur la médiatisation du parasportif et par voie de conséquence sur l'accès aux sponsors. Il ajoute que les médias devraient montrer aussi les sportifs paralympiques qui sont « heureux de leur handicap » au lieu d'en proposer des portraits misérabilistes.
- Un parasportif (Master) établit lui aussi un lien entre les médias et l'accès aux sponsors : « Je pense que ce sont les médias qui mettent un peu en valeur un athlète et du coup, les sponsors suivent derrière ». Il estime qu'il y a deux catégories de parasportifs qui sont mis en valeur par les médias et qui ont potentiellement plus de chance d'être sponsorisés : les « amputés qui font très valides » et le « sportif, mais qui fait un peu pitié ». Nous considérons que les deux catégories auxquelles il fait référence correspondent ici à deux visions du handicap : l'une que l'on pourrait qualifier de populiste qui tend à esthétiser le handicap et à considérer les parasportifs comme des sortes de « super héros » et l'autre misérabiliste qui a tendance à ne présenter les parasportifs qu'à travers leur(s) manque(s) en faisant preuve à leur égard d'apitoiement et de compassion. D'après l'extrait précédent, les « amputés » seraient mieux sponsorisés que les autres parasportifs. Les différents acteurs du mouvement paralympique que nous avons interviewés estiment que le fonctionnement actuel du sponsoring privé repose sur un principe discriminant et inégalitaire qui ne bénéficie pas aux sportifs paralympiques en début de carrière et/ou qui ont des résultats modestes ou à ceux dont le handicap ne correspond pas aux attentes validistes des sponsors privés.

Remédiations et recommandations : Améliorer l'accès de tous les parasportifs au sponsoring

- Les parasportifs devraient utiliser et mobiliser le service de communication des fédérations pour pouvoir mieux se vendre auprès des sponsors privés. Les fédérations, via les directeurs sportifs, pourraient par exemple inciter les parasportifs et leur service de communication à entrer mutuellement en contact, notamment en créant et en proposant des lieux et des temps de rencontre.
- Un guide ou fascicule d'accès aux sponsors pourrait être créé par les fédérations pour mieux orienter les parasportifs vers les partenaires privés susceptibles de les financer, et pour les conseiller à chaque étape de leur sponsorship.
- Les fédérations devraient s'assurer, auprès des sponsors privés, qu'une partie de leur accompagnement financier puisse bénéficier aussi aux sportifs paralympiques en début de carrière qui n'ont pas encore été médaillés.

Sécuriser les parcours, la question de la professionnalisation des parasportifs

Les parasportifs qui sont rémunérés dans le cadre de leur activité sportive expliquent tous que cette situation les déleste des angoisses financières liées aux fins de mois difficiles tout autant que du sentiment de culpabilité lié à leurs absences répétées et qu'elle leur procure ainsi un sentiment de sérénité favorable à leur épanouissement sportif.



L'emploi comme facteur d'équilibre

- Un parasportif (Élite), en 2018, cherchait un « vrai travail » tout en craignant que son futur emploi ne lui permette pas de s'entraîner autant qu'il le fallait pour préserver son niveau international. Il raconte que la fédération lui a permis d'intégrer le programme de soutien aux sportifs-ves d'une entreprise. Désormais, il travaille trois jours pour cette entreprise puis, les deux jours restants de la semaine, il peut se consacrer entièrement à sa préparation paralympique. Il se dit moins préoccupé par les aspects financiers et pleinement concentré sur sa préparation sportive. Par ailleurs, il précise que pour lui « c'est une des choses les plus importantes », car s'il arrête sa carrière, il sait qu'il dispose à présent d'un CDI dans l'entreprise qui lui assure des revenus.
- Le cas d'un autre parasportif (Master) illustre tout autant les gains motivationnels, mais aussi de disponibilité psychique, que génère la professionnalisation des sportifs paralympiques. Aujourd'hui, il ne travaille pas, mais il explique qu'il a eu la chance il y a quelques années de bénéficier d'un contrat d'image. Il dit que le fait d'être rémunéré pour son activité de parasportif et de se dire que c'est son « métier » lui a fait « un bien fou dans la tête ». Il précise que ce contrat l'a aidé à signifier autrement ses absences auprès de sa famille.



©Grégory-Picout

Remarques conclusives

Ce rapport a proposé d'aborder certaines thématiques, telles que les conditions dans lesquelles se trouvent les sportifs paralympiques de l'échantillon : que ce soient les conditions de préparation et d'entraînement, les conditions psychologiques et de bien-être ou encore socio-économiques.

Comprendre ces conditions particulières pour pouvoir agir et apporter des solutions, dans l'optique d'améliorer les performances des parasportifs.

Cela a permis d'alimenter nos échanges avec les deux fédérations impliquées dans le projet PARAPERF, lors de la journée d'ateliers du 10 mai 2022, et de dégager, à leurs côtés et avec leur concours, des pistes de réflexion quant à d'éventuelles recommandations et/ou remédiations.





ANR


Paraperf

www.paraperf-ldt3.fr