



**HAL**  
open science

## Parcours de parasportifs. Fascicule quiz

Hélène Joncheray, Rémi Richard, Yann Beldame, Nathalie Pantaléon,  
Mai-Anh Ngo

► **To cite this version:**

Hélène Joncheray, Rémi Richard, Yann Beldame, Nathalie Pantaléon, Mai-Anh Ngo. Parcours de parasportifs. Fascicule quiz. 2024. hal-04696393

**HAL Id: hal-04696393**

**<https://hal.science/hal-04696393v1>**

Submitted on 13 Sep 2024

**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.

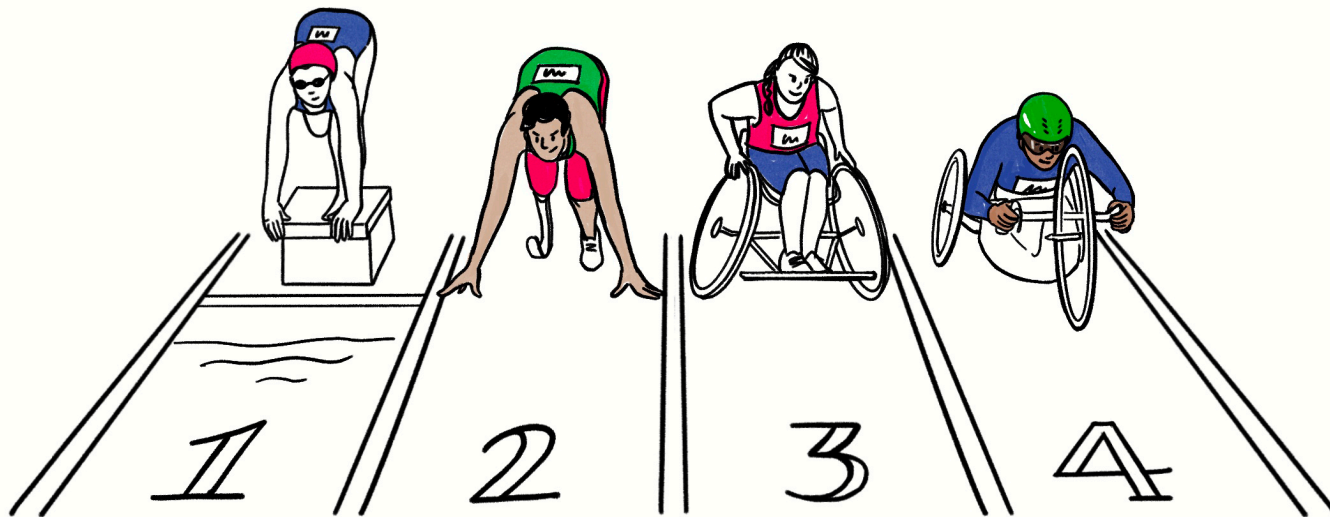
L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

# PARCOURS DE PARASPORTIFS

## 4 facteurs de performance



Venez tester vos connaissances sur les conditions  
de préparation des sportifs aux Jeux Paralympiques !

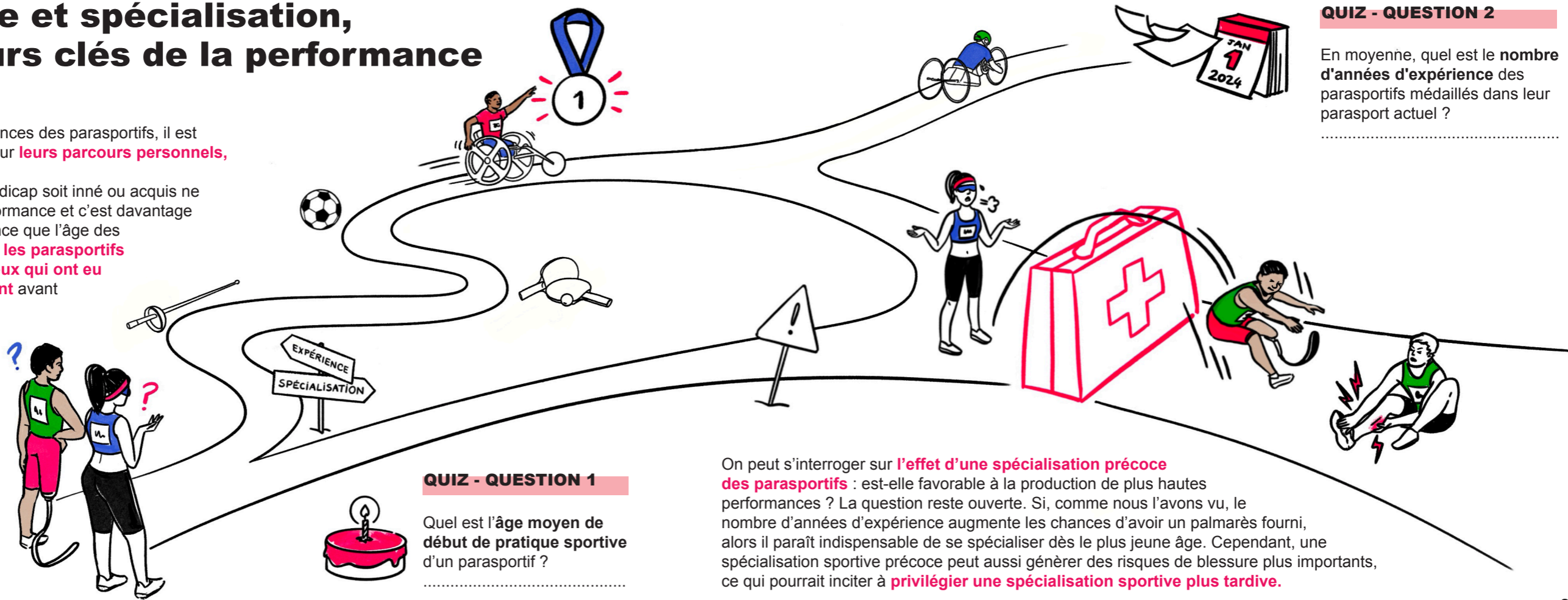
# Expérience et spécialisation, des facteurs clés de la performance

Pour comprendre les performances des paraspportifs, il est indispensable de s'interroger sur **leurs parcours personnels, sportifs et professionnels.**

Par exemple, le fait que le handicap soit inné ou acquis ne joue pas sur le niveau de performance et c'est davantage le nombre d'années d'expérience que l'âge des paraspportifs qui compte. Enfin, **les paraspportifs les plus performants sont ceux qui ont eu un parcours sportif polyvalent** avant de choisir une spécialisation.

## EN BREF

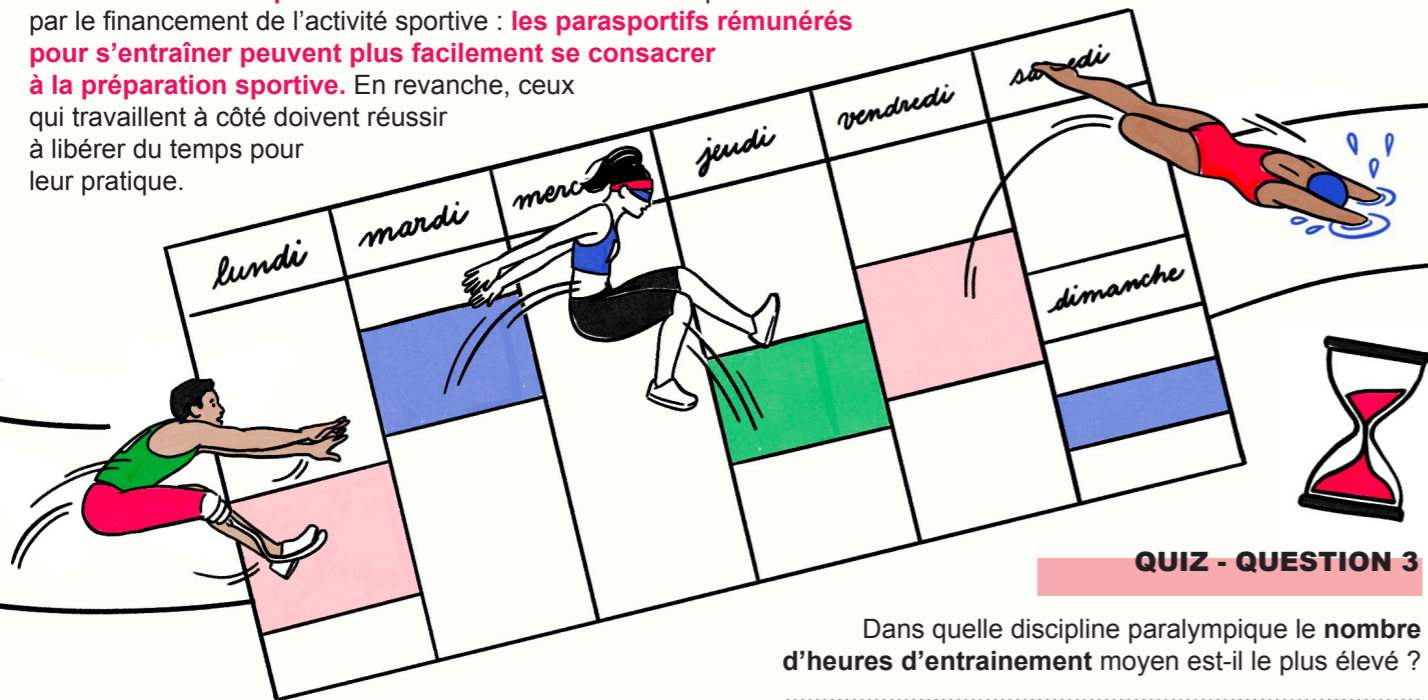
Les paraspportifs les plus performants sont, en moyenne, les plus âgés mais surtout ceux ayant le plus d'années d'expérience.



On peut s'interroger sur **l'effet d'une spécialisation précoce des paraspportifs** : est-elle favorable à la production de plus hautes performances ? La question reste ouverte. Si, comme nous l'avons vu, le nombre d'années d'expérience augmente les chances d'avoir un palmarès fourni, alors il paraît indispensable de se spécialiser dès le plus jeune âge. Cependant, une spécialisation sportive précoce peut aussi générer des risques de blessure plus importants, ce qui pourrait inciter à **privilégier une spécialisation sportive plus tardive.**

# Des conditions d'entraînement inégales : disponibilité et structures

En moyenne, les paraspportifs s'entraînent **17 heures par semaine, mais ce temps est très variable selon les sports**. Le nombre de séances est le plus souvent conditionné par le financement de l'activité sportive : **les paraspportifs rémunérés pour s'entraîner peuvent plus facilement se consacrer à la préparation sportive**. En revanche, ceux qui travaillent à côté doivent réussir à libérer du temps pour leur pratique.



## QUIZ - QUESTION 3

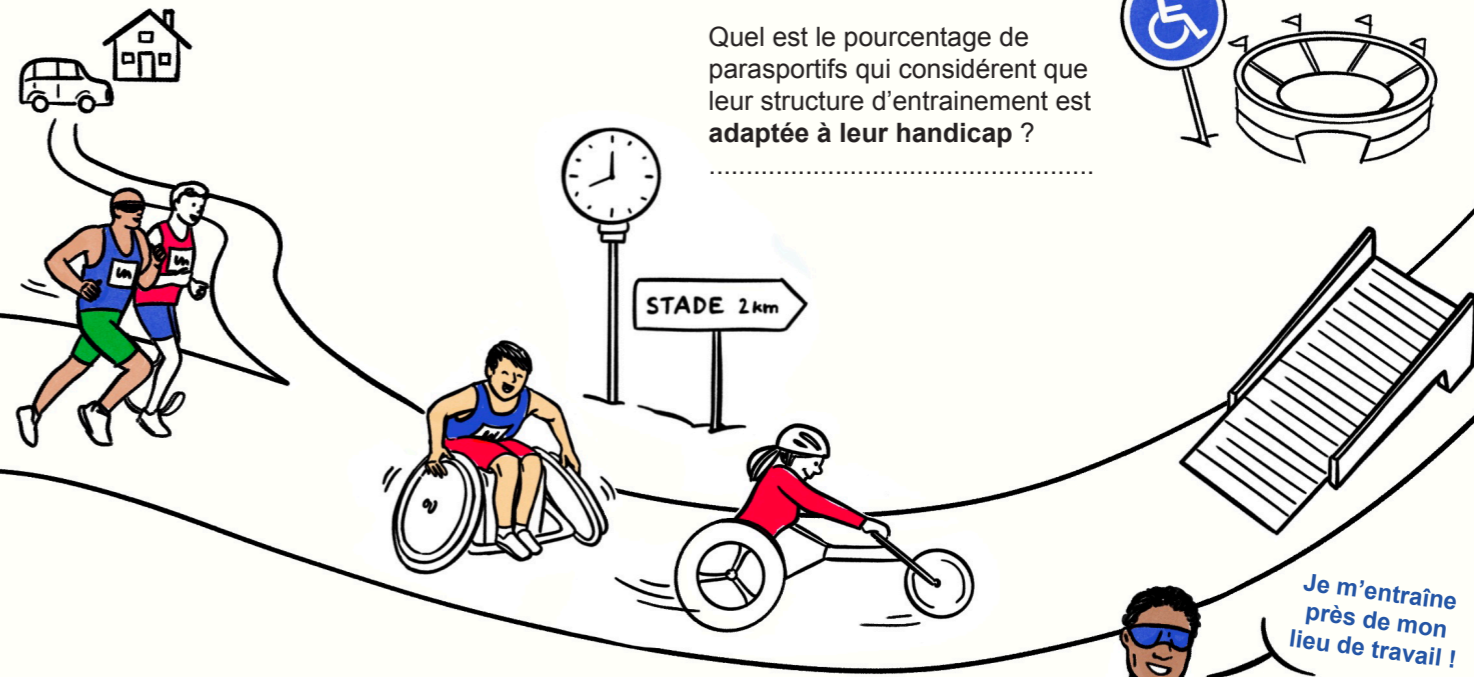
Dans quelle discipline paralympique le nombre d'heures d'entraînement moyen est-il le plus élevé ?

.....

## QUIZ - QUESTION 4

Quel est le pourcentage de paraspportifs qui considèrent que leur structure d'entraînement est adaptée à leur handicap ?

.....



Parfois, le club sportif le plus proche est très éloigné des lieux de vie des paraspportifs. Certains dispositifs permettent d'aménager leurs emplois du temps et d'organiser les entraînements **à proximité du domicile ou du lieu de travail**. La structure d'entraînement doit être **adaptée au handicap et collective** : les plus performants sont accompagnés et s'entraînent le plus souvent avec d'autres partenaires **valides ou paraspportifs**.



Je m'entraîne près de mon lieu de travail !

# Entraîneurs, assistants, guides et pilotes, des relations qui comptent !



Le sportif doit évidemment être bien entouré. L'entraîneur est une figure essentielle à la préparation physique et mentale mais aussi parfois dans la vie quotidienne du paraspportif : par sa connaissance de la discipline, il constitue **une référence qui s'inscrit dans la durée d'une carrière**. C'est un «proche» à qui le sportif va accorder sa confiance, confier ses doutes et ses espoirs.

## QUIZ - QUESTION 7

Quel pourcentage de paraspportifs déclarent avoir recours à la préparation mentale ?  
.....



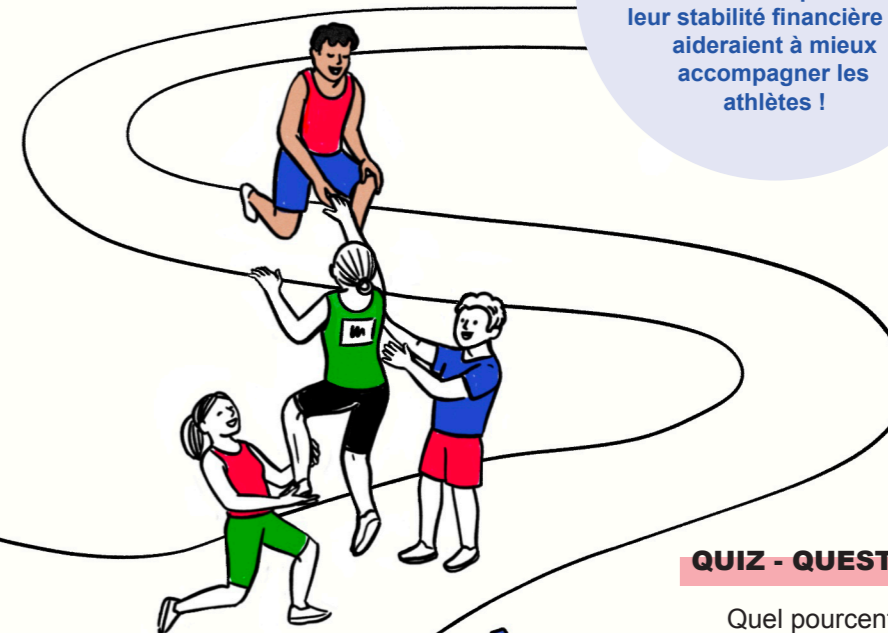
## ATTENTION

Si une relation forte et durable avec son entraîneur est nécessaire, ce n'est pas non plus une garantie de réussite : il faut s'assurer que cette relation ne perturbe pas l'épanouissement du paraspportif.

Les rôles endossés par les assistants, guides et pilotes auprès des paraspportifs sont très divers : si certains engagent **leurs propres qualités sportives** auprès de paraspportifs qui sont relativement autonomes dans les actes courants de la vie quotidienne (hygiène, soins, déplacement), d'autres en revanche **accompagnent les paraspportifs dans les activités du quotidien** (transfert de fauteuil, habillage, déplacement, etc.).

## RECOMMANDATION

Former les assistants, guides et pilotes à la connaissance du handicap et favoriser leur stabilité financière les aideraient à mieux accompagner les athlètes !

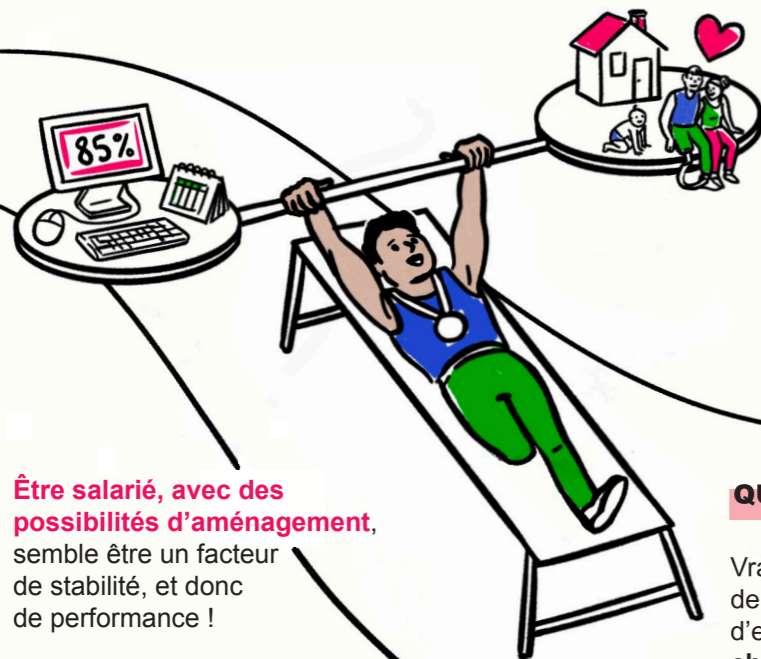


## QUIZ - QUESTION 6

Quel pourcentage de paraspportifs déclarent avoir un assistant, guide ou pilote ?  
.....



## Emplois et revenus des parasportifs, des disparités constatées



Être salarié, avec des possibilités d'aménagement, semble être un facteur de stabilité, et donc de performance !

Saviez-vous que plus de **85 % des sportifs médaillés ont un emploi en plus de leur pratique sportive** ? Ce constat va de pair avec la situation familiale des parasportifs les plus performants. Ils sont souvent plus âgés, mariés, ont des enfants et une situation socio-professionnelle stable.

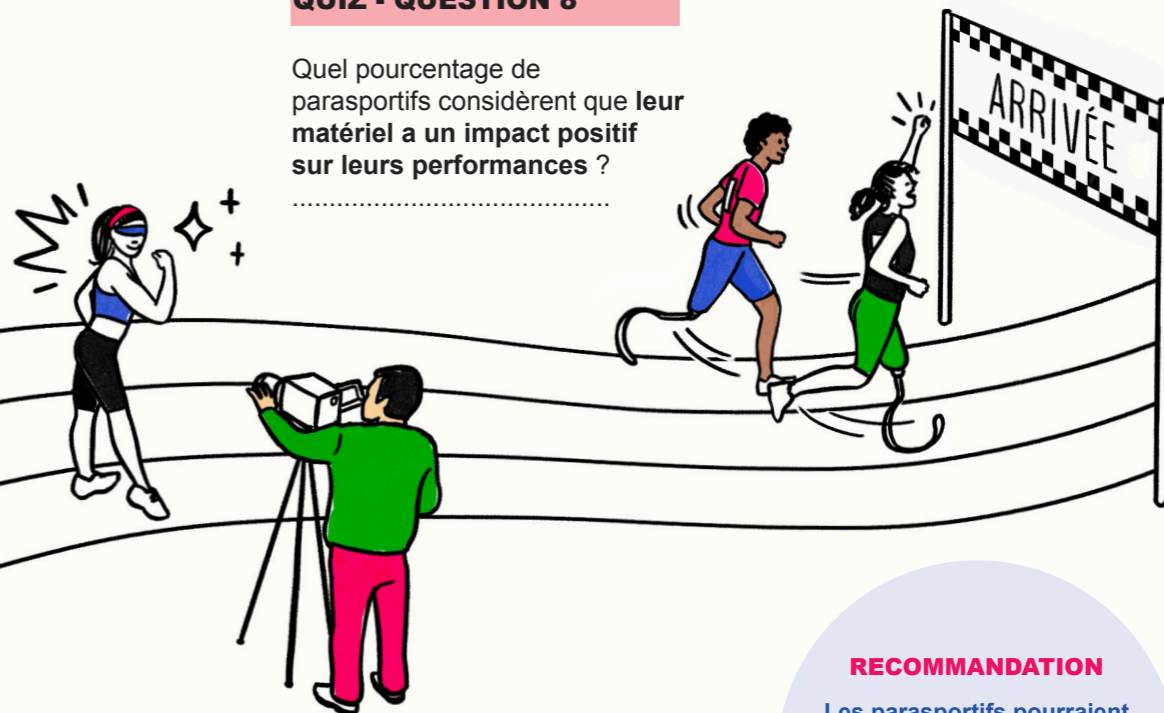
### QUIZ - QUESTION 7

Vrai ou faux : La proportion de parasportifs en situation d'emploi est **la même chez ceux ayant un handicap inné et ceux ayant un handicap acquis** ?



### QUIZ - QUESTION 8

Quel pourcentage de parasportifs considèrent que **leur matériel a un impact positif sur leurs performances** ?



Si **l'accès aux sponsors** permet aux parasportifs d'accéder à une rémunération non négligeable, il s'agit d'une pratique **assez récente dans le sport paralympique**. Selon les parasportifs interrogés, **les plus performants ne seraient pas nécessairement les plus sponsorisés**. D'autres logiques prévaudraient à l'obtention de sponsors, notamment la médiatisation de la discipline ou du sportif lui-même.

### RECOMMANDATION

Les parasportifs pourraient faire appel au service communication des fédérations pour être accompagnés dans la mise en valeur de leurs performances auprès des sponsors privés.

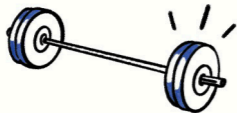
# QUIZ : résultats !

**1** En moyenne, les paraspportifs de haut niveau débutent leur pratique sportive à **9 ans** puis choisissent leur parasport actuel **autour de la vingtaine**.

**2** Les paraspportifs médaillés ont en moyenne **23 années d'expérience** dans leur parasport actuel.



**3** Les **para-haltérophiles** s'entraînent en moyenne 25 heures par semaine !



**4** **67%** des paraspportifs déclarent que leur structure principale d'entraînement est **adaptée à leur handicap**.



**5** **16%** des paraspportifs interrogés déclarent avoir recours à des séances de **préparation mentale**.



**6** **9%** des paraspportifs interrogés déclarent avoir un **assistant sportif**.



**7** **Vrai**, il n'existe pas de différence en termes de situation d'emploi entre les paraspportifs ayant un handicap acquis et ceux ayant un handicap inné.

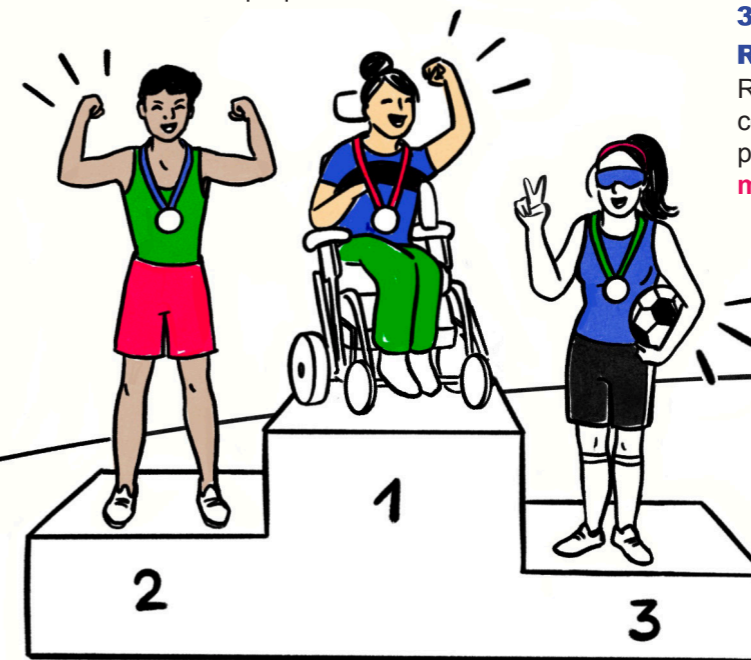
**8** **75%** des paraspportifs considèrent que **leur matériel a un impact positif** sur leurs performances.

**5 À 6 BONNES RÉPONSES** Pas mal ! Encore un peu plus d'entraînements : **médaille d'argent**

**7 À 8 BONNES RÉPONSES** Bravo, vous êtes un champion de la préparation : **médaille d'or**

**3 À 4 BONNES RÉPONSES** Révisez les conditions de performances : **médaille de bronze**

**0 À 2 BONNES RÉPONSES** L'important c'est de participer ! **Médaille en chocolat ;)**



N'oubliez pas de venir nombreux, de soutenir  
et d'applaudir les parasportifs à l'occasion  
des Jeux Paralympiques de Paris 2024.



Les données de ce fascicule et de ce quiz sont issues du projet ANR PARAPERF N°ANR-19-STPH-005 « Optimisation de la performance paralympique : de l'identification à l'obtention de la médaille » qui vise notamment à décrire les conditions de préparation socio-environnementales, psychologiques et juridiques des parasportifs, et à identifier les conditions les plus propices à la haute performance paralympique.

