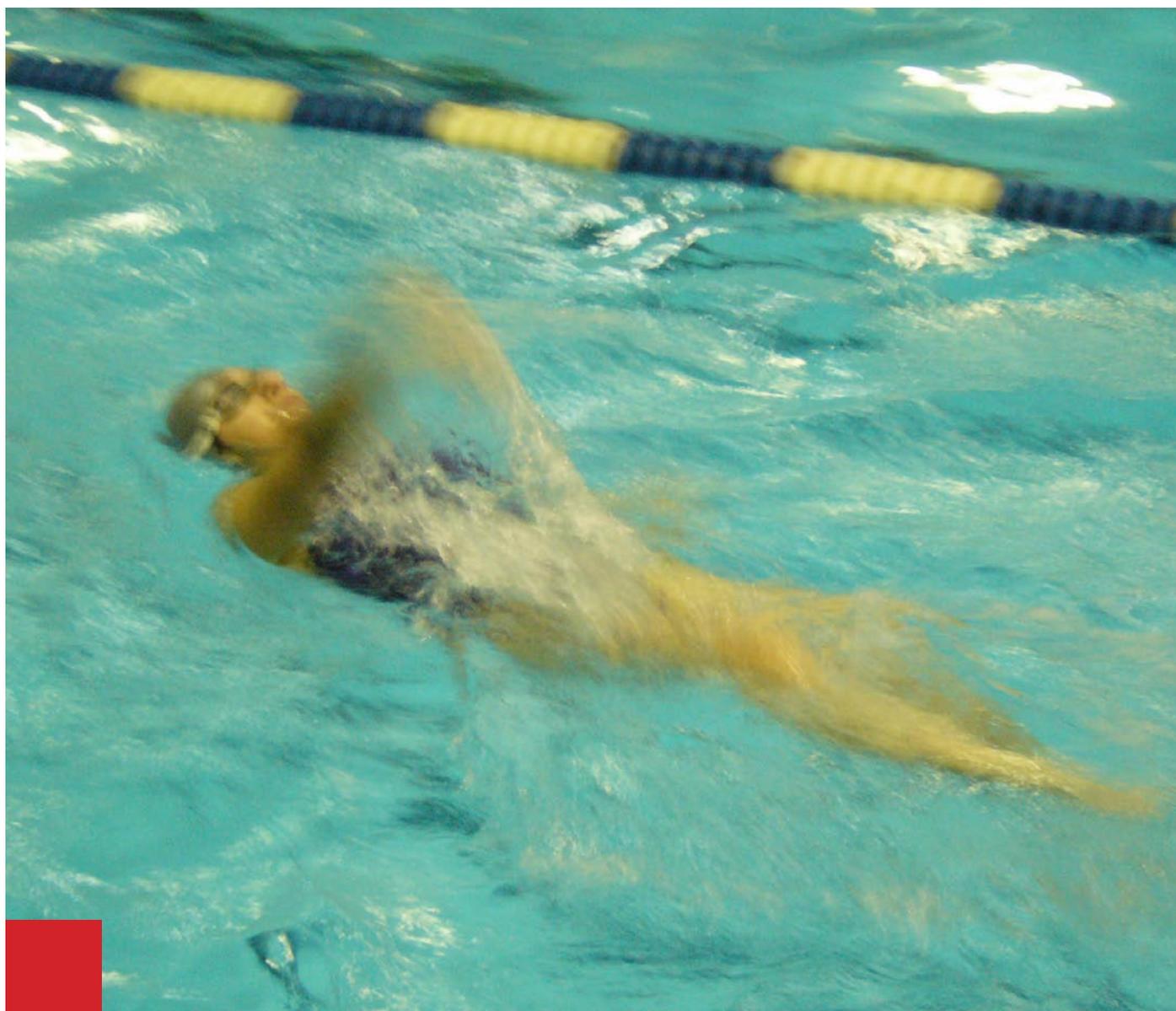


# Guide technique pour l'intégration de nageurs ayant un handicap



*Ce document est présenté  
et produit par*



Association québécoise de sport  
pour paralytiques cérébraux  
4545, Pierre-De Coubertin.  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
514-252-3143  
[www.sportpc.qc.ca](http://www.sportpc.qc.ca)



Fédération de natation du Québec  
4545, Pierre-De Coubertin,  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
514-252-3200  
[www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca)

Canadian Cerebral Palsy Sports Association  
L'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux



*Merci à l'Association canadienne de sports  
pour paralytiques cérébraux  
pour son support financier*

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	4
Historique .....	4
État de la situation en natation pour les nageurs ayant un handicap .....	5
Comment intégrer un nageur ayant un handicap.	
- recrutement .....	6
- structure d'accueil .....	7
- accessibilité des installations .....	7
- encadrement et accompagnement .....	8
Qu'est-ce que la natation pour les nageurs ayant un handicap	
- nature des déficiences des nageurs .....	9
- processus de classification .....	9
- quelques considérations importantes .....	10
- épreuves .....	11
- résultats .....	12
Les réseaux de compétition	
- réseau régional .....	13
- réseau provincial .....	13
- réseau national .....	13
Modèle de développement de l'athlète .....	14
Organisation d'une compétition .....	15
Quelques précisions pour les officiels .....	16
Avantages de la natation pour les nageurs ayant un handicap .....	16
Témoignages .....	17
Mots respectueux .....	18
Références .....	19

## ANNEXES

I. Guide des réseaux pour le recrutement de nageurs ayant un handicap .....	21
II. Exemple de fiche d'informations médicales .....	22
III. Quelques trucs et astuces pour effectuer des transferts sécuritaires .....	23
IV. Résumé des classifications .....	24
V. Codes d'exceptions .....	26
VI. Formulaire d'affiliation de la FNQ .....	27
VII. Formulaire d'adhésion de l'AQSPC .....	28

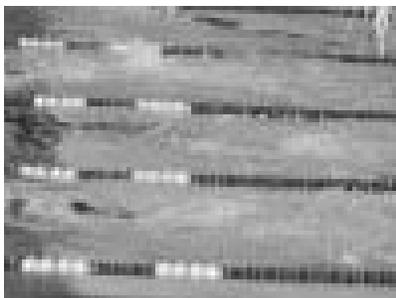
# Introduction

Forts de notre expérience de partenariat des dernières années, c'est avec grand enthousiasme que l'Association québécoise de sport pour paralytiques cérébraux (AQSPC) et la Fédération de natation du Québec (FNQ) vous présentent ce guide technique. Nous tenons également à remercier l'Association canadienne de sports pour paralytiques cérébraux (ACSPC) pour leur support financier dans la réalisation de ce document.

Ce guide se veut un outil de référence. Il servira de fondement pour le développement de la natation à l'intention des nageurs ayant un handicap (NAUH) et permettra aux intervenants de se familiariser avec les particularités de cette clientèle et lui offrir des services de qualité. Cet ouvrage s'adresse essentiellement aux clubs de natation, aux organismes communautaires, aux entraîneurs et à tous les autres intervenants qui désirent démystifier le travail auprès des athlètes handicapés en natation. Nous souhaitons les soutenir afin d'intégrer ces nageurs dans leurs activités et lors des compétitions.

Pour comprendre l'essence du travail auprès de la clientèle handicapée, il faut en connaître les rudiments. Il existe plusieurs particularités du sport pour personnes handicapées. La classification en est certainement un des éléments clés. Toute personne ayant une déficience physique ou sensorielle se doit de passer par ce processus d'évaluation. Celui-ci permet des compétitions justes et équitables en regroupant les individus ayant des niveaux fonctionnels équivalents à l'intérieur de différentes classes...

Nous espérons que ce guide vous donnera le goût de vous impliquer avec les athlètes handicapés et de partager avec eux des expériences positives tout en contribuant à l'amélioration de leur qualité de vie et de leur santé.



# Historique

De manière générale, on peut affirmer que la deuxième guerre mondiale a permis au sport pour personnes handicapées de prendre davantage d'envergure, particulièrement à cause du nombre important de blessés de guerre. Ainsi, ces jeunes hommes, dans la force de l'âge, contraints à l'inertie a encouragé le développement du sport pour personnes handicapées par les services médicaux et de réadaptation. Après plusieurs années d'efforts, les premiers Jeux Paralympiques furent présentés à Rome en 1960 immédiatement après les Jeux Olympiques. Issue de différents mouvements d'intégration dans les années 1940 et 1950, la natation pour les athlètes ayant un handicap est l'un des premiers sports à avoir emboîté le pas du mouvement paralympique et s'être inscrit au programme des Jeux.

Au Québec, la natation pour les nageurs avec une déficience physique a été pratiquée pendant de nombreuses années, par un nombre réduit d'individus se



démarquant par leur grande détermination. Certains ont même réussi à se rendre jusqu'aux plus hauts niveaux de performance. Plus récemment, l'intérêt de faire croître la pratique de la natation pour cette clientèle est réapparu. Il devient alors impératif de rendre le réseau régulier de natation davantage accessible à tous. Ainsi donc, divers partenariats et ententes de principe ont été établis entre les fédérations sportives du milieu régulier et celles du milieu des athlètes handicapés tant au niveau canadien que québécois.

# État de la situation en natation pour les nageurs ayant un handicap

Au niveau international, le sport pour personnes ayant une déficience est dirigé et contrôlé par plusieurs organismes spécialisés selon la nature des déficiences (physique, visuelle, auditive ou intellectuelle). Certains sports sont spécifiquement adaptés et exclusivement gérés par leur fédération internationale. De cette structure découlent les fédérations multisports nationales et provinciales (Association de sports pour paralytiques cérébraux, Association de sport pour aveugles, etc.) responsables du développement sportif des athlètes handicapés à leurs paliers respectifs.

La natation, tout comme d'autres sports qui intègrent les athlètes handicapés tels le cyclisme et l'athlétisme, est gérée par une fédération sportive régulière en collaboration avec les fédérations regroupant des athlètes handicapés et ce, tant au niveau provincial, national et international .

On compte actuellement au Québec plus de 38 nageurs classifiés, qui sont regroupés au sein de l'Association québécoise de sports pour paralytiques cérébraux et de la Fédération de natation du Québec. La très grande majorité d'entre eux sont toujours actifs dans les circuits de compétition. Un calendrier de compétitions est présenté au début de chaque saison depuis l'automne 2004. Enfin, plusieurs intervenants sont en processus de formation afin de constituer un bassin de classificateurs, d'entraîneurs, d'officiels et de conseillers techniques pour le Québec.

*\*\* La liste des nageurs classifiés au Québec est disponible sur le site de Swimming Natation Canada sous la rubrique : Swimmers with a disability*

Nageurs classifiés selon les provinces en date du 22 juin 2006

	P	NN	NR	NP	RN	RR	TOTAL
Québec	4	5	15	2	5	7	38
Ontario	17	7	15	11	3	9	62
C.-B.	6	11	2	10	1	5	35
Manitoba	2	4	3	1	0	0	10
Saskatchewan	0	1	3	4	0	1	9
Alberta	0	4	1	1	0	2	8
Nouvelle-Écosse	1	0	0	2	2	0	5
Terre-Neuve	1	0	0	1	0	1	3
Nouveau-Brunswick	1	0	0	0	0	0	1
IPE	0	0	0	0	1	0	1
Terr. du Nord-Ouest	0	1	0	0	0	0	1
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>173</b>

P : classification permanente complétée par deux classificateurs internationaux

NN : classification complétée par une équipe de classificateurs nationaux, à revoir lorsque l'athlète se qualifiera pour la première fois au niveau canadien

NR : classification complétée par une équipe de classificateurs nationaux, à revoir au cours de l'année indiquée

NP : classification complétée par une équipe de classificateurs nationaux, la classification est permanente jusqu'à ce que l'athlète atteigne un niveau international ou que survienne un changement dans le système de classification ou un changement dans l'état moteur de l'athlète

RN : classification complétée par une équipe de classificateurs n'étant pas de niveau national ou par un seul classificateur national, à revoir lorsque l'athlète se qualifiera pour la première fois au niveau canadien

RR : classification complétée par une équipe de classificateurs n'étant pas de niveau national ou par un seul classificateur de niveau national, à revoir au cours de l'année indiquée

# *Comment intégrer un nageur ayant un handicap*

Cette section présente quelques trucs et astuces afin de faciliter le travail d'intégration des nageurs ayant un handicap dans les clubs de natation. Elle contient certains outils qui permettent de tenir adéquatement des activités destinées aux nageurs ayant un handicap.

## **Recrutement**

Pour réaliser un recrutement efficace, il est important de s'entourer des bonnes personnes et de faire connaître la natation comme sport de choix à travers les réseaux regroupant la clientèle cible.

À ce jour, le recrutement des nageurs ayant un handicap s'est fait principalement à travers les centres de réadaptation de chacune des régions. Les diverses associations regroupant des personnes handicapées sont aussi des endroits propices pour faire la promotion d'activités.

Évidemment, il faut se rappeler que les activités offertes à cette clientèle se tiennent souvent auprès de plus petits groupes. Il est donc important de se faire connaître auprès du plus grand nombre de groupes possible. Une liste de coordonnées pertinentes est présentée en annexe (annexe I).

L'environnement aquatique réduit l'impact de la gravité sur le corps, ce qui donne une plus grande mobilité à la plupart des personnes vivant avec des limitations physiques. Dans le milieu de la réadaptation, la natation et les jeux aquatiques sont souvent utilisés comme mo-





alité de traitement par plusieurs thérapeutes. En continuité avec le travail fait en réadaptation, plusieurs personnes handicapées adoptent la natation comme loisir afin de conserver

un mode de vie physiquement actif. Éventuellement, le loisir peut faire place à une pratique plus structurée ayant la performance comme objectif.

Les physiothérapeutes, ergothérapeutes, kinésilogues, éducateurs physiques et éducateurs spécialisés sont autant de personnes ressources qui peuvent contribuer au recrutement de nageurs. La natation étant considérée comme un continuum à la réadaptation, il peut s'avérer profitable de s'adjoindre des intervenants du milieu de la santé et des services sociaux. Ces experts peuvent fournir des informations pertinentes (état de santé, nature du diagnostic, précautions et alertes médicales, etc.) sur les participants et ainsi cibler des nageurs potentiels. Ils peuvent aussi conseiller les entraîneurs quant aux possibilités de développement d'un nageur.

## Structure d'accueil

Les personnes ayant un handicap peuvent être intégrées à l'intérieur de diverses structures afin de pratiquer la natation. Les clubs de natation existants sont certainement des milieux de choix. Certains organismes ou clubs civils peuvent aussi offrir des activités de natation à cette clientèle. Les critères importants à prendre en considération pour devenir ou choisir une structure d'accueil sont l'accessibilité des installations et la présence d'un encadrement adéquat.

## Accessibilité des installations

Lors de la planification d'activités s'adressant aux nageurs ayant un handicap, il faut se rappeler que dans plusieurs cas, les participants utilisent une aide technique dans leurs déplacements, que ce soit une canne, des béquilles, un déambulateur (marchette) ou un fauteuil roulant. Avant toute chose, il faut donc vérifier que le bâtiment dans lequel est située la piscine soit accessible et adapté.

- La porte d'entrée doit avoir une rampe d'accès ou être située au niveau de la rue, sans escalier. Idéalement, il pourrait y avoir un système d'ouverture automatique des portes.
- La piscine et les vestiaires doivent être accessibles (sans escalier ou avec un ascenseur).
- La toilette et les douches doivent être adaptées, suffisamment spacieuses et avoir des barres d'appui sécuritaires. Vous pouvez aussi prévoir une chaise en plastique dans la douche au besoin.
- S'il n'y a pas de rampe d'accès pour descendre dans la piscine, les intervenants doivent, au besoin, connaître les méthodes de transfert (du fauteuil roulant au bord de la piscine) ou possiblement s'entendre au préalable avec les sauveteurs. Vous trouverez en annexe quelques illustrations et conseils à ce sujet (annexe III).



- Si vous jugez qu'un transfert à une seule personne ne serait pas sécuritaire pour vous ou le nageur, il pourrait être préférable d'utiliser un lève-personne. Si vous ne possédez pas cette pièce d'équipement et êtes dans l'impossibilité de vous la procurer, référez cette personne à une piscine adaptée à ses besoins. Il en va de votre santé et de celle du nageur.
- Vous pouvez offrir aux personnes ayant une déficience visuelle de venir se familiariser avec les lieux préalablement.
- Prévoir un arrangement avec le participant dans l'éventualité où celui-ci possède un chien-guide.

Le moyen le plus simple de s'assurer que vous offrez une assistance ou l'équipement nécessaire à chacun est de poser des questions au participant ou à sa famille sur les besoins de la personne concernée. Ils sont les meilleurs conseillers.



## Encadrement et accompagnement

Le bon déroulement d'une activité dépend de sa structure et des intervenants qui la dirigent. Le travail auprès de nageurs handicapés ressemble beaucoup à celui réalisé avec les nageurs réguliers. Les mêmes principes de base d'entraînement s'appliquent, il suffit de les adapter à la réalité de chacun. L'émphase doit être portée sur les capacités physiques du nageur. S'informer sur la condition du nageur est certainement un excellent moyen de mieux adapter les interventions.

Pour faciliter le travail de l'entraîneur, il est suggéré de faire remplir par le nageur une fiche d'informations regroupant des renseignements utiles sur le diagnostic, les conditions associées, la prise de médicaments, le

niveau d'aide requis ainsi que sur les allergies. Ce document vous donnera une meilleure idée du profil du participant. Vous trouverez en annexe des exemples d'informations pertinentes à recueillir (annexe II).

Certains nageurs pourraient avoir besoin d'accompagnement dans la piscine et/ou dans les vestiaires. La famille ou les proches sont souvent les personnes les plus indiquées pour offrir une aide adéquate. Ainsi la structure d'accueil d'un nageur ayant un handicap devrait prévoir des bénévoles afin de supporter ce travail d'accompagnateur. Cet aspect ne doit pas être négligé par le club, car il s'agit bien souvent d'un obstacle majeur dans la pratique du sport par plusieurs personnes handicapées.

# Qu'est-ce que la natation pour les nageurs ayant un handicap ?

## Nature des déficiences des nageurs

Les nageurs ayant un handicap (NAUH) regroupent des individus avec une déficience visuelle ou motrice. Les types de déficiences physiques les plus courantes sont : la paralysie cérébrale, les blessures à la tête impliquant des déficits neurologiques, les blessures à la moelle épinière, les amputations, les malformations congénitales et les maladies neurologiques évolutives telles que les ataxies et les dystrophies musculaires.

Il est important pour les intervenants de se renseigner sur la pathologie du nageur. Certaines conditions sont évolutives. Il est essentiel de respecter les contre-indications ainsi que les précautions reliées au diagnostic. Plusieurs sites Internet informent sur les pathologies : consultez la section Références.

Présentement, au niveau international, aucun système officiel n'est reconnu pour la classification des nageurs ayant une déficience intellectuelle. Ils peuvent quand même prendre part à des compétitions de niveau national et provincial à titre de NAUH dans la catégorie S14 s'ils soumettent les formulaires requis à l'équipe de classification. L'organisme des Jeux olympiques spéciaux offre un réseau d'entraînement et de compétition parallèle qui permet aux nageurs ayant une déficience intellectuelle qui ne sont pas classifiés de faire de la compétition. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter les Jeux olympiques spéciaux du Québec à l'adresse : [www.josq.qc.ca](http://www.josq.qc.ca).

## Processus de classification

Chaque athlète qui désire prendre part à une compétition de natation sanctionnée doit être classifié afin de pouvoir faire partie du classement de celle-ci. La classification nous permet de répartir les participants dans un certain nombre de catégories où les individus ont un niveau de fonction similaire. L'appartenance à une classe est déterminée à partir d'une évaluation fonctionnelle

propre à chaque type de handicap. La classification est essentielle, car, sans elle, les rencontres sportives pour personnes ayant un handicap ne pourraient avoir lieu. Ce système permet une équité entre les adversaires d'une même classe ce qui rend la compétition juste et assure un classement objectif des performances.

TYPE DE DÉFICIENCE DU NAGEUR	CLASSES
Physique	S1 à S10 / SB1 à SB9 / SM1 à SM10
Visuelle	S11 à S13 / SB11 à SB13 / SM11 à SM13
Intellectuelle	S14, SB14 et SM14

La classification doit tenir compte des habiletés physiques requises pour chacun des styles de nage. C'est pourquoi, un même athlète recevra trois classifications : le S représente la classe pour les styles de crawl, dos crawlé et papillon. Le SB concerne la brasse et le SM représente le quatre nages individuelles combinant donc le S et le SB.

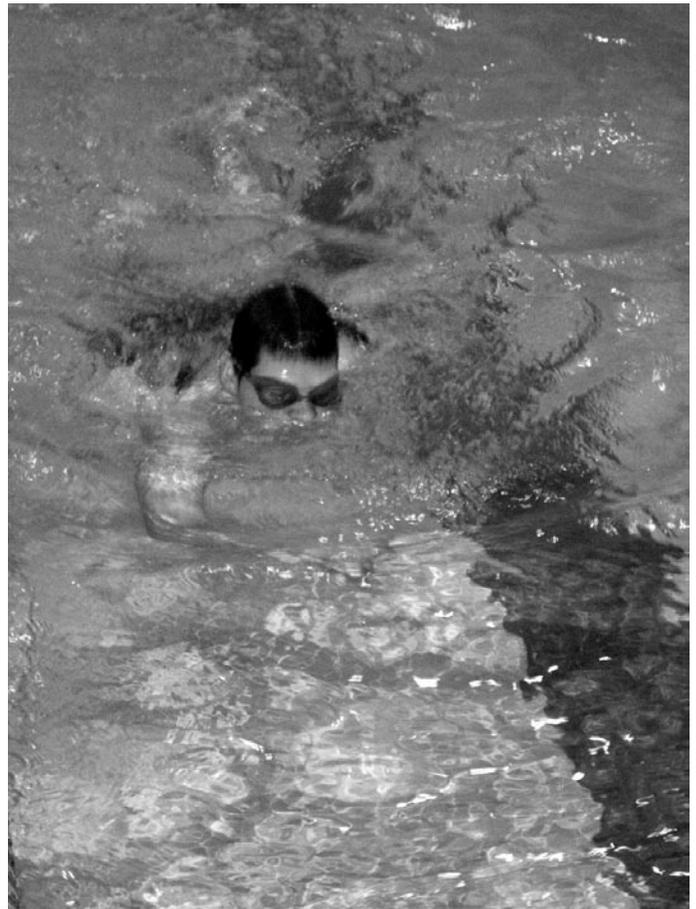
Pour les nageurs avec une déficience visuelle, le processus de classification consiste à faire remplir, par un ophtalmologiste, un formulaire attestant de l'état de la vue ainsi qu'à fournir toutes les informations nécessaires concernant le niveau de vision. Ce formulaire est disponible à la Fédération de natation du Québec ou à Swimming Natation Canada. Une fois complété, ce document doit être retourné dans les plus brefs délais à Swimming Natation Canada par la poste ou par télécopieur. Les classes (S11 à S13) sont attribuées selon le niveau de vision sans correction (lunettes ou lentille cornéennes). La catégorie S11 regroupe les nageurs complètement aveugles. Les classes S12 et S13 réunissent les personnes ayant une vision réduite, qui sont considérées comme aveugles au sens de la loi.

Lorsqu'il s'agit d'un nageur ayant des limitations physiques, la demande de classification doit se faire quelques mois avant la participation à la première compé-

tition auprès de l'Association québécoise de sport pour paralytiques cérébraux ou à la Fédération de natation du Québec. Les séances de classification sont organisées deux fois par année ou plus. La classification fonctionnelle comprend trois parties. Une première évaluation est effectuée par un physiothérapeute à l'extérieur de l'eau (portion médicale). Dans un deuxième temps, un technicien du sport évaluera les capacités du nageur (départ, styles de nage et virages) dans la piscine. Finalement, le nageur sera observé lors de la compétition. La classe S1 correspond à un individu dont les limitations physiques sont les plus importantes et, inversement la classe S10, à des nageurs ayant une atteinte physique minimale.

## Quelques considérations importantes...

- Les nageurs d'une même catégorie ne sont pas nécessairement du même calibre. Le nombre d'années d'entraînement et l'âge sont certainement des facteurs qui influencent les performances et qui sont pris en compte lors de la classification. Toutefois, la classification est établie en fonction du potentiel maximal estimé pour le nageur et non pas selon ses habiletés actuelles (technique de nage, niveau et volume d'entraînement, âge,...).
- Les nageurs qui utilisent une aide flottante de façon constante ne peuvent faire partie du classement de la compétition et ne seront donc pas classifiés. Le port de l'aide flottante devrait être une mesure temporaire. Certaines compétitions offrent des épreuves hors concours pour les nageurs avec aide flottante, afin de permettre le développement de nouveaux nageurs.
- Les nageurs de moins de 17 ans doivent être fréquemment re-classifiés car leur processus de développement n'est pas encore terminé.



- Dans une même classe, il est possible de retrouver des individus ayant des types de handicap différents.
  - Les retards de développement, les troubles d'apprentissage, les troubles de déficit d'attention ne font pas partie des incapacités reconnues par le système de classification. Le diabète, les transplantations et l'épilepsie sont considérés comme des conditions associées et ne sont pas pris en compte par la classification.
- \* Vous trouverez en annexe un résumé des classifications de S1 à S13 (annexe IV).

## Épreuves

Voici un résumé des épreuves reconnues par le Comité international paralympique (CIP) selon les classifications.

<b>Libre</b>			
50m libre	S1 à S10 et S11 à S13	100m libre	S1 à S10 et S11 à S13
200m libre	S1 à S10 et S11 à S13	400m libre	S6 à S10 et S11 à S13
800m libre	S6 à S10 et S11 à S13	1500m libre	S6 à S10 et S11 à S13
<b>Dos</b>			
50m dos	S1 à S10 et S11 à S13	100m dos	S1 à S10 et S11 à S13
200m dos	S6 à S10 et S11 à S13		
<b>Brasse</b>			
50m brasse	SB1 à SB9 et SB11 à S13	100m brasse	SB1 à SB9 et SB11 à SB13
200m brasse	SB4 à SB9 et SB11 à S13		
<b>Papillon</b>			
50m papillon	S1 à S10 et S11 à S13	100m papillon	S5 à S10 et S11 à S13
200m papillon	S8 à S10 et S11 à S13		
<b>Quatre nages individuelles</b>			
100m QNI	SM1 à SM10 et SM11 à SM13		
150m QNI	SM1 à SM4		
200m QNI	SM3 à SM10 et SM11 à SM13		
400m QNI	SM8 à SM10 et SM11 à SM13		
<b>Relais</b>			
4X50m libre	Maximum de 20 points (S1 à S10) ou S11 à S13		
4X100m libre	Maximum de 20 points (S1 à S10) ou S11 à S13		
4X50m QNI	Maximum de 34 points (SM1 à SM10) ou SM11 à SM13		
4X100m QNI	Maximum de 34 points (SM1 à SM10) ou SM11 à SM13		

## Résultats

Lors de compétitions de natation accueillant des nageurs ayant un handicap, plusieurs éléments doivent être connus afin de pouvoir bien compiler et interpréter les résultats.

La classification constitue la référence de base afin d'offrir un classement équitable pour les nageurs. Dans la présentation des résultats, la classe est indiquée à côté du nom du nageur.

Ex : Marcoux **S5SB5SM5**, Geneviève 3:50.21

Notre principal intérêt est d'offrir une compétition où chaque participant est comparé aux autres nageurs qui ont des limitations fonctionnelles qui s'apparentent le plus possible aux siennes. Il est important de rester le plus fidèle possible au système de classification.

Présentement, trois méthodes sont utilisées pour faire le classement :

- **Directement selon la classification** : chaque nageur est comparé, pour chaque épreuve avec les nageurs de sa classe. Cette méthode est utilisée surtout au niveau international et aussi lorsque le nombre de nageurs dans chaque classe est suffisamment grand.
- **Par regroupement de classes** : quelques catégories peuvent être jumelées au classement, S1 à S3, S4 et S5, S6 et S7, S8 et S11, S9 et S12, S10 avec S13 et S14 si le bassin de nageurs n'est pas assez important pour tenir des finales par classe.
- **Selon le tableau des points établie par Swimming Natation Canada** : lorsque le nombre de nageurs n'est pas suffisamment important, le tableau de points de Swimming Natation Canada est utilisé afin de comparer entre eux des nageurs de classes différentes. Le tableau de points a été bâti à partir des records du monde reconnus pour chacune des épreuves, homme et femme, dans chacune des classes S1 à S14. Un pointage de 1100 points est attribué pour le record du monde.



Exemple : Pour le 50m libre, le record mondial chez les hommes de la catégorie S9 est de 25:56. Ce temps correspond à 1100 points au maximum de l'échelle des pointages du tableau conçu afin de pouvoir déterminer la valeur correspondante aux temps réalisés en compétition. En S9 au 50m libre une performance chez les messieurs de 35:00 équivaut à 471 points.

Pour établir le classement, il suffit de se référer au tableau de points. Il sera donc possible de comparer les nageurs de classes différentes entre eux. Un nageur de la catégorie S5 donc avec des limitations plus importantes et réalisant une performance équivalente de 35:00 aurait un pointage de 978 points, ce qui le hisserait à une position supérieure au nageur S9.

**Une calculatrice de points en ligne** est disponible à partir du site de la Fédération de natation du Québec : [www.fnq.qc.ca/nauh.html](http://www.fnq.qc.ca/nauh.html).

# Les réseaux de compétition

## Réseau régional

Les nageurs débutants NAUH peuvent prendre part aux épreuves présentées dans le cadre de rencontres régionales régulières. Dans plusieurs régions du Québec, les clubs de natation sont prêts à accueillir des nageurs ayant un handicap. Toutefois, il est préférable de vérifier auprès du club de natation hôte avant d'inscrire un nageur à une compétition. La classification n'est pas nécessaire à ce stade. Par contre, il est important de comprendre que le nageur ne pourra être comparé qu'avec lui-même.



faire partie du classement. Chaque automne depuis 2005, un stage de perfectionnement est offert aux nageurs ayant un handicap de niveau provincial. Cette activité est inscrite au calendrier des activités. Consultez les fédérations sportives pour plus de détails.

## Réseau national

Une équipe du Québec est sélectionnée afin de prendre part aux Jeux du Canada. Cette délégation compte toujours des places pour les nageurs ayant un handicap. Certaines exigences sont requises afin de faire partie de la délégation ou pour participer aux compétitions de plus haut calibre. Toutes les informations concernant le réseau national de compétition sont disponibles sur le site Internet de Swimming Natation Canada.

## Réseau provincial

Présentement, au niveau provincial, un calendrier de compétitions regroupe plusieurs événements. Certaines rencontres sont réservées aux nageurs ayant un handicap tel le Défi Sportif. Par contre, on y retrouve aussi des compétitions qui ajoutent à leur programme certaines épreuves pour NAUH. Les nageurs ayant un handicap ont accès aux mêmes épreuves mais bénéficient d'un classement indépendant. Comme il regroupe actuellement la majorité des nageurs ayant un handicap de la province, ce réseau permet même aux débutants de vivre l'expérience de la compétition. Il est essentiel d'être classifié afin de prendre part à ces épreuves et pouvoir

# Modèle de développement de l'athlète

## Cheminement de développement du nageur ayant un handicap en natation (2005-2009)

Âge	11 et - NAUH	12 et + NAUH avec - de 1 an d'exp.	12 et + NAUH avec + de 1 an d'exp.	15 et + NAUH) (avec standards)	18 et +	
<b>Cheminement Classification</b>	Pas de classification	Classification provinciale souhaitable	Classification provinciale	Classification nationale	Classification nationale en voie de devenir internationale	
<b>Structure</b>	Clubs écoles	Clubs développement	Clubs développement	Clubs d'excellence Clubs Développement	Centre national	
<b>Buts d'entraînement</b>	Apprentissage de la natation	Apprentissage de la natation Enseignement de base	Entraînement de base	Entraînement progressif	Entraînement d'élite	
<b>Programme provincial</b>	Initiation à la compétition Je nage	Initiation à la compétition	Stage NAUH 1 et testing (1) <b>Sports-études secondaire</b>	<b>Stages provinciaux et testing (2) Visite de clubs ayant athlètes identifiés</b>  <b>Sport-Études secondaire</b> Préparation Jeux du Canada Athlètes identifiés	Stages provinciaux et testing (2) Spécialistes en sc. du sport	
<b>Processus de compétition</b>	<b>Régional</b>		Rencontres régionales et Ligues de développement	<b>Rencontres régionales des JQ</b>		
	<b>Provincial</b>		Rencontres provinciales NAUH et Défi sportif	Rencontres provinciales NAUH Jeux du Québec Défi sportif Champ. Prov. NAUH	Rencontres provinciales NAUH Champ. Prov. NAUH Coupe du Québec	Coupes du Québec Équipe du Québec senior
	<b>National</b>			Équipe du Québec développement NAUH (Windsor)	Jeux du Canada Champ. canadien de l'est	Champ. Can. senior CAN-AM
	<b>International</b>				Équipe nationale junior	Équipe nationale senior

## *Organisation d'une compétition*

Voici un rappel des différentes informations pertinentes pour l'organisation d'une compétition accueillant des nageurs ayant un handicap. Pour d'autres d'informations, consultez le site Internet : [www.fnq.qc.ca/nauh.html](http://www.fnq.qc.ca/nauh.html)

	À consulter...	Commentaires...
<b>Accessibilité</b>	Section du Guide : Accessibilité des installations	Vérifiez l'accessibilité des installations : entrée, vestiaires, toilettes et piscine.
<b>Formulaire d'inscription CIP</b>	<a href="http://www.fnq.qc.ca/nauh.html">www.fnq.qc.ca/nauh.html</a>	À compléter et envoyer par le directeur de rencontre à la FNQ le plus rapidement possible pour faire ajouter la compétition au calendrier CIP.
<b>Affiliation par événement</b>	<a href="http://www.fnq.qc.ca/fichiers/form_affiliation_nageur_NAUH.pdf">www.fnq.qc.ca/fichiers/form_affiliation_nageur_NAUH.pdf</a>	Pour les nageurs NAUH n'étant pas membres en règle d'un club, il est possible de s'affilier pour chaque événement à la FNQ à un coût de (5\$). Un formulaire doit être rempli et retourné avec l'inscription. Formulaire en annexe (annexe V).
<b>Format de compétition</b>		Pour le moment ou jusqu'à ce que le bassin de nageurs soit plus important, les épreuves seront nagées finales par le temps avec un classement indépendant pour les NAUH.
<b>Classification</b>	<a href="http://www.swimming.ca/swimming/index_e.aspx?ArticleID=2085">www.swimming.ca/swimming/index_e.aspx?ArticleID=2085</a>	Tous les nageurs classifiés sont listés par province et présentés sur le site de Swimming Natation Canada.
<b>Classements</b>	Calculateur de points à télécharger : Voir <a href="http://www.fnq.qc.ca/nauh.html">www.fnq.qc.ca/nauh.html</a> Section du Guide : <i>Résultats et utilisation du tableau de points SNC</i>	Permet de compiler les résultats à partir des points correspondants selon la classification pour le temps réalisé.
<b>Formulaire d'infraction CIP</b>	<a href="http://www.fnq.qc.ca/nauh.html">www.fnq.qc.ca/nauh.html</a>	Un formulaire spécifique d'infraction pour les nageurs NAUH est disponible. Il permet de tenir compte des codes d'exceptions du nageur en faute.
<b>Résultats</b>		Les résultats doivent être transmis à la FNQ, à Swimdirect sur le site <a href="http://www.swimdirect.ca">www.swimdirect.ca</a> ainsi qu'à CIP.
<b>Records nationaux et mondiaux</b>	<a href="http://www.fnq.qc.ca/nauh.html">www.fnq.qc.ca/nauh.html</a>	Le formulaires de records doit être complété s'il y a lieu et transmis à la FNQ qui s'occupera de transmette au CIP et SNC

# Quelques précisions pour les officiels

Voici un aide-mémoire des principaux règlements du Comité international paralympique de natation (IPC Swimming). Pour tous les détails, veuillez vous référer au manuel de règlements le plus à jour : IPC Swimming, Swim Rules ainsi qu'au site Internet de la Fédération de natation du Québec sur lequel se trouve la totalité de la présentation donnée dans le cadre de la formation de Swimming Natation Canada pour les officiels sur les NAUH : [www.fnq.qc.ca/nauh](http://www.fnq.qc.ca/nauh).

## Personnel de soutien :

Tappeurs : indiquent aux nageurs malvoyants qu'ils approchent du mur du bassin. Il est possible d'avoir deux tappeurs, un pour chaque extrémité de la piscine.

Assistant du nageur : assistance pour entrer et sortir de l'eau, aide lors des départs

Garder l'équilibre	Ajuster les cordes
Tenir les pieds	Indiquer le départ pour les sourds

## Types de départs

Sur le plot de départ, seul ou avec assistance

Debout à côté du plot

Assis sur le plot

Dans l'eau, seul ou avec assistance (assistant hors de l'eau)

## Techniques de nage

Virages et touches d'arrivée : doit montrer une intention de touche simultanée.

Au style papillon : vérifiez les épaules et le dégagement des coudes. Si le test de l'épaule tombante (dropped shoulder) a été réalisé et que le nageur a été jugé inapte à maintenir les deux épaules en ligne avec la surface de l'eau (inscrit dans les codes d'exception), il lui est permis de ne pas garder les épaules en ligne avec la surface de l'eau.

Au style de brasse et de papillon : après le départ et après chaque virage, un nageur qui ne peut effectuer une poussée des jambes peut effectuer un mouvement asymétrique de nage pour retrouver la position ventrale.

Au style de brasse : le coup de pied dauphin n'est pas permis, l'officiel doit juger si la propulsion se fait à partir du genou.

Il est important de juger les nageurs ayant un handicap au même titre que les autres nageurs. Le juge-arbitre recevra les rapports d'infraction qui seront soumis au conseiller technique ou au délégué technique qui confirmera le maintien de la disqualification s'il y a lieu en vérifiant la classification et les codes d'exception qui s'applique pour le nageur concerné. Il n'y a pas d'exceptions pour les nageurs olympiques spéciaux S14, les règlements FINA s'appliquent.

\* Vous trouverez en annexe un rappel des codes d'exceptions et leurs interprétations (annexe V).

# Avantages de la natation pour les nageurs ayant un handicap

La natation permet à ses pratiquants la possibilité de faire du sport dans un milieu qui offre un support au poids du corps. Pour les nageurs avec handicap moteur, cela peut avoir un impact positif significatif sur leurs performances motrices en améliorant leur mobilité et en diminuant leurs limitations physiques. De plus, la natation permet de...

- améliorer la condition physique générale
- fournir un continuum à la réadaptation
- donner la possibilité de vivre de nouvelles expériences
- développer l'autonomie
- développer un réseau social et un sentiment d'appartenance à un groupe.
- se réaliser et se dépasser à travers la pratique d'une activité sportive
- améliorer les habitudes de vie par l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

# Témoignages

## **Julie Lavallée**

*Physiothérapeute à l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec*

La natation est un sport complet qui offre plusieurs avantages pour une personne présentant une déficience physique. Comme physiothérapeute, il était important pour moi de stimuler les jeunes qui ont une atteinte motrice à la pratique d'un sport et pour moi, la natation était toute indiquée. En effet, ce sport permet d'accroître la capacité cardio-respiratoire, l'endurance physique et la force musculaire. De plus, le support offert par l'eau permet au jeune de se mouvoir plus facilement. Pour un jeune qui présente une déficience physique, la pratique d'un sport tel que la natation lui permet non seulement de maintenir et d'améliorer sa condition physique mais également de briser l'isolement, d'échanger sur son vécu et d'augmenter son estime de soi. Les compétitions donnent au jeune le goût du dépassement et stimulent la prise en charge personnelle. Depuis janvier 2003, je suis impliquée dans l'organisation et l'entraînement d'un groupe de nageurs NAUH à Québec. J'ai adoré accompagner ces jeunes tout au long de leur cheminement sportif. Le fait de passer beaucoup de temps avec eux me permet de mieux comprendre les défis que vivent ces jeunes au quotidien. Pour moi, ces jeunes sont des pionniers au Québec et ce sont eux qui se sont mouillés afin de faire éclore ce sport et briser les barrières.

## **Pascal Trudel**

*Entraîneur NAUH, Club de natation Les Torpilles de Repentigny*

Je trouve l'expérience des groupes NAUH très enrichissante pour plusieurs raisons. Les nageurs sont un réel défi pour un moniteur et coach. Il faut percevoir les possibilités de chaque nageur et entrevoir jusqu'où, en tant que coach, on peut les pousser. Les diverses déficiences font en sorte qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à parfaire lors des entraînements. J'ai trouvé inquiétant au début de cette aventure de demander aux nageurs un entraînement plus intensif mais je me suis rendu compte que l'on pouvait exiger d'eux pratiquement la même difficulté que les groupes réguliers. L'expérience est formidable et très valorisante autant pour les nageurs que pour l'entraîneur.

## **Carole Thomas**

*Maître-Officiel*

En tant qu'officiel majeur depuis plusieurs années, je vois dans l'élaboration de ce document, un outil qui saura aider tous les intervenants à faire de la natation un sport de choix pour les nageurs handicapés. L'intégration est un long processus mais on voit maintenant que cela porte fruit. On remarque plus de nageurs handicapés dans les compétitions sanctionnées et la plupart des officiels sont conscientisés et très intéressés à connaître les règles qui s'appliquent à ces nageurs dans les compétitions. Pour ma part, la formation de conseiller technique, me fait voir la natation des nageurs handicapés sous un nouveau jour. Avec tout le sérieux qui entoure la classification des nageurs et les règles d'exception qui s'appliquent pour chaque individu, cela rend encore plus évident et rationnel la façon de juger les nageurs handicapés lors des compétitions de natation. L'organisation de la compétition du Défi sportif a été très enrichissante et m'a permis de mieux comprendre tout ce qui entoure la compétition chez les nageurs handicapés et je ressens un vif intérêt chez les officiels majeurs québécois à vouloir comprendre tout ce qui se rattache aux règlements de natation qui s'appliquent.

## **Maxime-Valérie Olivier**

*Athlète de niveau développement*

Je fais de la natation depuis septembre 2003, cela fait donc trois ans. Ce sport, j'en ai fait ma passion. Depuis que je nage, j'ai l'impression que mon état physique s'est amélioré puisque la natation fait travailler tous les muscles de mon corps, ce qui apporte un bien-être assez incroyable. La meilleure preuve est que, lorsque je sors de la piscine, j'ai l'impression d'avoir couru le marathon. Pourtant, je ne « kick » pas! De plus, la natation me donne l'occasion de me dépasser, physiquement et mentalement, et de prouver à moi et aux autres que, malgré mon handicap, je suis capable de faire des choses hors du commun, tout comme M. et Mme Toutlemonde. C'est aussi le moment où je m'échappe, où je n'ai plus aucun souci. C'est ce que j'appelle ma « liberté ». Les compétitions sont mes récompenses, l'aboutissement de mes efforts. Ce sont elles qui me poussent à aller toujours plus loin et à dépasser mes limites. J'adore ce sport!!

## Benoît Huot

*Athlète paralympique en natation,  
déficience physique*

La natation fait partie de ma vie depuis plus de 14 ans. Je dois dire que sans la natation, je ne sais pas où j'en serais aujourd'hui. Le sport m'a apporté plusieurs aventures. Selon moi, le sport est une des plus belles choses qu'une personne peut avoir dans sa vie. Moi, la natation m'a apporté le bonheur, une estime de moi-même extraordinaire et un plaisir de vivre que j'ai envie de partager. Il est difficile de décrire tous les beaux moments que j'ai vécus lors des dernières années grâce à la natation. Si j'avais à recommencer, il est certain que je plongerais à 100 milles à l'heure dans les mêmes défis. J'encourage jeunes et moins jeunes à faire du sport autant qu'ils le peuvent et, si vous avez un rêve, bien, foncez et allez jusqu'au bout. «Tout commence par un rêve». Vous allez être si fier d'avoir entrepris et surtout accompli des étapes que vous-même ne pensiez même pas. Bonne chance et surtout, amusez-vous!

## Geneviève Ouellet

*Athlète paralympique en natation,  
déficience visuelle*

J'ai commencé à pratiquer la natation alors que j'avais 9 ans car je voulais faire comme ma grande sœur Josée. J'ai rapidement eu la piqûre pour ce sport! Par contre, j'ai connu des débuts assez difficiles au niveau technique. Je ne nageais pas vite et, vu mon handicap visuel, j'avais de la difficulté à assimiler les techniques de nage et à voir le mur, mais j'avais de bons entraîneurs, du plaisir et j'y ai rencontré plusieurs amis. Je me suis d'ailleurs créée un réseau social avec plusieurs nageurs et c'est toujours très intéressant de les revoir après quelques années passées loin d'eux. Le fait de pratiquer la natation, et de m'y améliorer, m'a permis d'augmenter ma confiance en moi et en mes capacités. En plus, cela m'a permis d'acquérir une bonne forme physique ainsi que des habitudes de vie saines. Je crois que ma famille m'a énormément aidée et encouragée à persévérer dans ce sport. Ils le font encore d'ailleurs et je les en remercie! Je crois que l'important pour réussir dans le domaine de la natation est de ne pas avoir peur de croire en ses rêves et en soi, se fixer des buts et de travailler fort pour les accomplir.

# Mots respectueux

Voici un lexique de mots respectueux tel que suggéré par l'Alliance de vie active pour les Canadiens et les Canadiennes handicapés.

À déconseiller...	À conseiller...
Un(e) handicapé(e), invalide, infirme, estropié	Une personne ayant un handicap, une personne ayant une déficience, une personne handicapée
Souffrant(e), victime de, affligé(e) par, frappé(e) par	Personne atteinte de... (nom de la déficience) ou personne ayant... (nom de la déficience).
Confiné(e) au fauteuil roulant	Utilisateur d'un fauteuil roulant
Normal	Personne n'ayant pas de handicap
Sourd(e), sourd(e)-muet(te)	Personne sourde ou personne ayant une déficience auditive
Retardé(e), déficient(e), mongol(e), ayant un problème mental	Personne ayant une déficience intellectuelle
Déformé(e), malformé(e), ou malformation de naissance	Personne ayant un handicap congénital ou une déficience congénitale
Aliéné(e), fou (folle), névrosé(e), malade mental	Personne ayant un problème de santé mentale ou personne vivant avec une déficience psychique
Un(e) malvoyant(e), un(e) aveugle (si utilisé comme nom)	Personne ayant une déficience visuelle ou ayant un handicap visuel
Débile, taré(e), stupide	Personne ayant des troubles d'apprentissage

# Références

## Informations sur la natation

### Fédération de natation du Québec

4545, av. Pierre-De-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3200  
Télééc. : (514) 252-3232  
[www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca)

### Swimming Natation Canada

Suite 700, 2197 Riverside Drive  
Ottawa, ON  
Canada K1H 7X3  
Téléphone: (613) 260-1348  
Télécopieur: (613) 260-0804  
[www.swimming.ca](http://www.swimming.ca)

### Canadian Swimming Coaches and Teachers Association

[www.cscs.org](http://www.cscs.org)

### IPC Swimming

[www.ipcswimming.org](http://www.ipcswimming.org)

## Réseau du sport pour personnes ayant un handicap

### Association québécoise de sport pour paralytiques cérébraux

4545, av. Pierre-De-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3143  
Télééc. : (514) 252-8360  
[www.sportpc.qc.ca](http://www.sportpc.qc.ca)

### Association québécoise des sports en fauteuil roulant

4545, av. Pierre-De-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3108  
Télééc. : (514) 254-9793  
[www.aqsfr.qc.ca](http://www.aqsfr.qc.ca)

### Olympiques spéciaux Québec

5311, boul. de Maisonneuve Ouest,  
2<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H4A 1Z5  
Téléphone : (514) 843-8778  
Sans frais : 1 (877) 743-8778  
Télécopieur : (514) 843-8223  
[www.josq.qc.ca](http://www.josq.qc.ca)

### Association sportive des aveugles du Québec

4545, av. Pierre-De-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3178  
Télééc. : (514) 252-1303  
[www.sportsaveugles.qc.ca](http://www.sportsaveugles.qc.ca)

### Association sportive des sourds du Québec

4545, av. Pierre-De-Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3069  
Télééc. : (514) 254-3213  
[www.assq.org](http://www.assq.org)

### Comité international paralympique (CIP)

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

### Comité international paralympique (CIP)

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

## Ressources et informations sur les pathologies

### Association des paraplégiques du Québec

6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400  
Montréal (Québec)  
H1S 3B1  
Téléphone: (514) 341-7272  
Téléphone sans frais: 1 877 341-7272  
Télécopieur : (514) 341-8884  
[www.paraquad.qc.ca](http://www.paraquad.qc.ca)

### Association québécoise de parents d'enfants handicapés visuels

10, boul. Churchill, bureau 203  
Greenfield Park (Québec) J4V 2L7  
Téléphone: (450) 465-7225  
Télécopieur: (450) 465-5129  
Sans frais: 1 888 849 8729  
<http://www.aqpehv.qc.ca>

### Vous trouverez plusieurs liens intéressants vers d'autres associations par région

<http://www.aqpehv.qc.ca/html/profil.html>

**Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie  
du Québec**

5757, av. Decelles, bureau 425  
Montréal (Québec) H3S 2C3  
Tél.: (514) 340-9019 ou sans frais : 1 800 567-1788  
Télécopieur: (514) 340-9109  
[www.spina.qc.ca/](http://www.spina.qc.ca/)

**Société canadienne de sclérose en plaques,  
division du Québec**

550, rue Sherbrooke Ouest  
Tour Est, bureau 1010  
Montréal (Québec)  
H3A 1B9  
[www.scleroseenplaques.ca/qc](http://www.scleroseenplaques.ca/qc)

**Association de la paralysie cérébrale du Québec**

988 rue Galt Ouest  
C.P. 1781  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 5N8  
Téléphone : 819.829.1144  
Télécopieur: 819.829.1121  
[www.paralysiecerebrale.com](http://www.paralysiecerebrale.com)

**Association québécoise des personnes de petite taille**

2177, rue Masson, bureau 205  
Montréal Québec)  
H2H 1B1  
Téléphone : 514- 521-9671  
Télécopieur : 514- 521-3369  
[www.aqppt.org](http://www.aqppt.org)

**Regroupement des associations de personnes  
traumatisées crânio-cérébrales du Québec**

1173, boul. Charest Ouest, bureau 250-2  
Québec (Québec)  
G1N 2C9  
Tél.: (418) 529-9990  
Fax : (418) 524-7333  
[www.raptccq.com](http://www.raptccq.com)

## Gouvernement

**Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport du  
Québec**

Liste des Unités régionales de loisirs et de sports  
[http://www5.mels.gouv.qc.ca/sportloisir/enregion/  
unitesregionales.asp](http://www5.mels.gouv.qc.ca/sportloisir/enregion/unitesregionales.asp)

**Ministère de la santé et des services sociaux**

Répertoire des établissements en santé par région  
<http://wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/m02/>

**Office des personnes handicapées du Québec**

309, rue Brock  
Drummondville (Québec)  
J2B 1C5  
Téléphone : 1 800 567-1465  
Télécopieur : 819 475-8753  
[www.oppq.gouv.qc.ca](http://www.oppq.gouv.qc.ca)

# ANNEXE I

## *Guide des réseaux pour le recrutement de nageurs ayant un handicap*

### **Réadaptation**

#### **Association des établissements de réadaptation en déficience physique du Québec**

1001, boul. de Maisonneuve Ouest, bureau 430  
Montréal (Québec) H3A 3C8  
Téléphone : (514) 282-4205  
Télécopieur : (514) 847-9473  
[www.aerdpq.org](http://www.aerdpq.org)

#### **Liste de tous les centres de réadaptation par région**

[www.aerdpq.org/static/membres](http://www.aerdpq.org/static/membres)

#### **Institut Nazareth et Louis-Braille – déficience visuelle**

1111, rue Saint-Charles Ouest  
Longueuil (Québec)  
J4K 5G4  
Téléphone : (450) 463-1710, ou : 1 (800) 361-7063  
Télécopieur : (450) 463-0243  
[www.inlb.qc.ca](http://www.inlb.qc.ca)

### **Réseau sport et loisir pour personnes handicapées**

#### **Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées**

4545, av. Pierre-De Coubertin  
C.P. 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3144  
Télec. : (514) 252-8360

#### **Réseau des associations régionales pour le loisir des personnes handicapées – liste par région**

<http://www.aqlph.qc.ca/listemembres.htm>

#### **Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec**

2053, avenue Jeanne-d'Arc, bureau 100  
Montréal (Québec)  
H1W 3Z4  
Tél. : (514) 284-0155  
Télécopieur : (514) 284-0775  
[www.cophan.org/](http://www.cophan.org/)

# ANNEXE II

## *Exemple de fiche d'informations médicales*

### Informations médicales

Diagnostic : \_\_\_\_\_

Médication : \_\_\_\_\_

Autres problèmes de santé (pulmonaire, cardio-vasculaire, diabète, visuel, auditif etc.) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Épilepsie :    oui     Non

Allergies : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Information sur la mobilité et l'accompagnement

#### En général, le nageur se déplace...

En fauteuil roulant	Avec une marchette
Avec des cannes canadiennes	Sans aucune aide
Avec des béquilles	Autre : _____

#### Dans les vestiaires le nageur...

Se change :	seul	avec un peu d'aide	avec beaucoup d'aide
Va à la toilette :	seul	avec un peu d'aide	avec beaucoup d'aide
Se transfert :	seul	avec un peu d'aide	avec beaucoup d'aide

#### Sur le bord de la piscine le nageur...

Descend dans l'eau :	seul	avec un peu d'aide	avec beaucoup d'aide
----------------------	------	--------------------	----------------------

#### Dans l'eau le nageur...

<u>Entend</u> les consignes :	facilement	difficilement
A besoin d'une aide flottante :	oui	non

Si oui, de quel type? \_\_\_\_\_

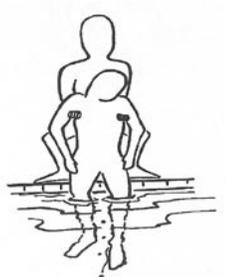
# ANNEXE III

## *Quelques trucs et astuces pour effectuer des transferts sécuritaires*



Lors des transferts, il est important de respecter certains principes afin de se protéger des blessures.

- Maintenir les pieds écartés
- Ne pas faire de torsion avec le dos
- Fléchir les genoux et ne pas voûter le dos
- Bien englober le participant avec les bras
- Se tenir près du participant
- Utilisez le transfert de poids
- Le participant doit prendre part le plus possible au transfert, on offre seulement l'aide nécessaire
- Faire pivoter le participant plutôt que le soulever
- Réalisez le transfert à deux personnes plutôt que seul
- Utilisez le lève-personne au besoin



# ANNEXE IV

## *Résumé des classifications*

### Classes en déficience physique

#### **S1 SB1 SM1**

Les nageurs de cette classe sont généralement en chaise roulante et peuvent dépendre de l'aide des autres pour satisfaire leurs besoins personnels quotidiens. Exemples : nageurs éprouvant de sérieux problèmes de coordination des quatre membres, ou privés de l'usage de leurs jambes, tronc et mains, avec contrôle minimal de leurs épaules seulement. Nagent habituellement seulement sur le dos.

#### **S2 SB2 SM2**

Exemples : nageurs capable de se servir de leurs bras mais non de leurs mains, jambes ou tronc, ou éprouvant de sérieux problèmes de coordination au niveau des quatre membres.

#### **S3 SB3 SM3**

Exemples : nageurs pouvant raisonnablement se servir de leurs bras, mais pas de leurs jambes ou de leur tronc; nageurs éprouvant de sérieux problèmes de coordination au niveau de tous les membres; et nageurs ayant éprouvé des pertes importantes au niveau des quatre membres.

#### **S4 SB4 SM4**

Exemple : nageurs qui se servent de leurs bras et ont une faiblesse minimale des mains mais ne peuvent se servir de leurs jambes ou leur tronc; nageurs éprouvant des problèmes de coordination au niveau de tous les membres mais surtout des jambes; nageurs ayant perdu jusqu'à trois membres.

#### **S5 SB5 SM5**

Exemple : nageurs pouvant se servir entièrement de leurs bras et mains mais non de leur tronc ou des muscles de leurs jambes; nageurs éprouvant des problèmes de coordination.

#### **S6 SB6 SM6**

Exemple : nageurs possédant un contrôle total des bras et des mains et un certain contrôle du tronc mais ne pouvant pas se servir efficacement des muscles de leurs jambes; nageurs éprouvant des problèmes de coordination (ces athlètes peuvent généralement marcher); nageurs ayant perdu deux membres; personnes de petite taille (plus petit que 130 cm pour les femmes et 137 cm pour les hommes).

#### **S7 SB7 SM7**

Exemple : nageurs pouvant complètement utiliser leurs bras et leur tronc et possédant une certaine fonctionnalité au niveau des jambes; certains problèmes des coordination ou de faiblesse d'un même côté du corps; perte de deux membres.

#### **S8 SB8 SM8**

Exemples : nageurs pouvant complètement utiliser leurs bras et leur tronc et possédant une certaine fonctionnalité au niveau des jambes; nageurs ne pouvant se servir que d'un bras.

#### **S9 SB9 SM9**

À moins d'un état pathologique sous-jacent, tous ces athlètes vont habituellement débiter une épreuve hors de l'eau.

Exemples : nageurs éprouvant une sérieuse faiblesse au niveau d'une jambe seulement; nageurs éprouvant un très léger problème de coordination; nageurs ayant perdu un membre.

## **S10 SB9 SM10**

Exemples : nageurs éprouvant une très légère faiblesse au niveau des jambes; nageurs éprouvant une restriction des mouvements de l'articulation de la hanche; nageurs ayant les deux pieds déformés; nageurs éprouvant la perte mineure d'une partie d'un membre.

## **Classes en déficience visuelle**

### **S11 SB11 SM11**

Ces nageurs sont entièrement incapables de voir, et sont considérés complètement aveugles. Ils doivent porter des lunettes obscurcies pour pouvoir nager dans cette classe. Ils ont également besoin de quelqu'un pour leur signaler quand ils approchent d'une des parois de la piscine.

### **S12 SB12 SM12**

Ces nageurs peuvent reconnaître la forme d'une main et peuvent voir un peu. Cette classe comprend une vaste gamme de capacités de vision.

### **S13 SB13 SM13**

Nageurs qui peuvent le mieux voir mais sont néanmoins considérés aveugles au sens de la loi.

# ANNEXE V

## *Codes d'exception*

Ces codes sont utilisés pour représenter les exceptions aux règles pour les différents nageurs.

### DÉPARTS :

- W Départ dans l'eau
- F Départ les pieds en contact avec le mur
- D Départ plongé
- H Voyant de départ pour sourd ou signal de départ requis
- Y Système de départ
- E Incapable de tenir les poignées au départ au dos
- V Bénévole requis
- A Assistance requise
- T Tappeurs
- B Lunettes de natation opaques
- G Prothèses ou yeux de vitre
- Z Alerte médicale ou de sauvetage

### DURANT LA NAGE :

- 0 Nil
- 1 Départ avec une main
- 2 Touche main droite
- 3 Touche main gauche
- 4 Touche de la main droite avec intention de toucher avec l'autre bras
- 5 Touche de la main gauche avec intention de toucher avec l'autre bras
- 6 Intention de touche simultanée
- 7 Une partie du corps supérieur doit toucher
- 8 Pied droit doit tourner vers l'extérieur
- 9 Pied gauche doit tourner vers l'extérieur
- 10 Démontre intention de battement de jambes
- 11 Les jambes peuvent traîner
- 12 Les jambes peuvent traîner ou démontrent l'intention de battement
- 14 Épaule tombante
- + Peut faire le battement de dauphin
- \* Test de l'épaule tombante réalisé

# ANNEXE VI



FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

4545, av. Pierre-De-Coubertin, C.P. 1000, Succ. M, Montréal (Québec) H1V 3R2

Tél. : (514) 252-3200

Télécopieur : (514) 252-3232

Courriel : fnq@fnq.qc.ca

## AFFILIATION UN ÉVÉNEMENT SAISON 2005-2006

### NAGEUR NAUH (nageur ayant un handicap physique)

Le nageur de catégorie enregistré dans un club pour la saison 2005-2006, et qui désire participer à une rencontre provinciale devra remettre ce formulaire et un paiement de 5,00\$ au comité organisateur. Le comité organisateur devra ensuite retourner ces formulaires à la FNQ avec le paiement.

De plus, le nageur doit avoir une classification (provinciale/nationale) en bonne et du forme avant la rencontre.

Le nageur qui n'a pas de classification et qui respecte les règles de participation ci-haut (affilié et/ou enregistré) peut participer à la rencontre mais comme nageur « hors concours »



ÉVÉNEMENT : \_\_\_\_\_

NOM DE FAMILLE : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

SEXE : FÉMININ  MASCULIN

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

No.

Rue

Ville

Prov.

Code postal

TÉLÉPHONE : (    ) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ COURRIEL : \_\_\_\_\_

Les renseignements inscrits dans le présent formulaire seront utilisés par la Fédération de natation du Québec pour les fins suivantes : La constitution de sa liste annuelle des membres, le contrôle des catégories et les limites d'âge lors des compétitions, l'observance du règlement de sécurité et la classification des athlètes pour les fins de compétition. En outre, les renseignements relatifs au nom, à l'adresse, au téléphone, à l'âge et au sexe du membre seront transmis aux associations régionales et à Swimming/Natation Canada. Les renseignements inscrits dans le présent formulaire seront conservés au bureau de la Fédération et le membre concerné possède à cet égard un droit de consultation et de rectification.

Je déclare enfin avoir pris connaissance des règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec et j'accepte de m'y conformer.

# ANNEXE VII



## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE SPORTS POUR PARALYTIQUES CÉRÉBRAUX

### FORMULAIRE D'ADHÉSION

#### Membre individuel (10 \$)

\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

#### Membre associatif (club, association, autre) (35 \$)

\_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Télécopieur : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

#### Champ d'intérêt

##### Athlète / participant

Compétitif  Récréatif

Athlétisme

Boccia

Cyclisme

Natation

Soccer adapté

Autre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Champ d'activités

##### Athlète / participant

Centre de réadaptation

Club de loisir

Club de sport

Maison d'enseignement

Association régionale

Autre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Voir page suivante***

**Membre individuel (suite)**

**Bénévole**

- Aide physique
- Démonstration
- Entraînement
- Arbitre
- Financement
- Photo / vidéo

Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Membre corporatif (suite)**

**Activités sportives offertes**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre de participants :

Nombre d'entraîneurs :

Nombre d'arbitres :

Autre : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ci-joint :  chèque personnel

mandat

comptant

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



Association québécoise de sport  
pour paralytiques cérébraux  
4545, Pierre-De Coubertin C.P. 1000,  
Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
514-252-3143  
[www.sportpc.qc.ca](http://www.sportpc.qc.ca)



Fédération de natation du Québec  
4545, Pierre-De Coubertin C.P. 1000,  
Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
514-252-3200  
[www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca)