2013-2017

Modèle de développement de l'athlète

Rugby en fauteuil routant

Parasports Québec.com

Table des matières

Introduction page 2

Préface page 5

La procédure de planification page 8

La réalité de notre clientèle page 9

Le modèle de développement de l'athlète page 12

1re partie
Schéma du développement de l'athlète page 14

2e partie
Les exigences du sport au plus haut niveau page 15

3e partie
Identification et définitions des stades de développement idéal pour nos athlètes et objectifs de chacun des stades page 21

4e partie
Le cadre de référence page 27

5e partie
Exigence en lien avec les programmes contribuant au développement de l'excellence page 32

Politique et règles de l'AQSFR en matière d'engagement d'entraîneurs page 34

Les projets de développement de l'excellence pour lesquels un soutien financier est demandé page 37

La stratégie de diffusion du plan de développement de l'excellence auprès des membres et des partenaires page 46

Annexes page 48

Introduction

Parasports Québec est un organisme sans but lucratif reconnu officiellement comme la régie sportive des parasports par la Direction des sports du Gouvernement du Québec depuis 1990 et regroupe plus de 350 athlètes à travers la province.

La mission de l'Association est de mettre sur pied des programmes ou des projets favorisant l'épanouissement des personnes ayant des limitations physiques en faisant auprès d'eux la promotion de la santé et de la vie active afin de stimuler leur processus d'intégration et coordonner et favoriser un accès à la pratique sportive des parasports, à tous les niveaux de performance, au bénéfice des personnes ayant une limitation physique.

Nous poursuivons les objectifs suivants :

a) Promouvoir le développement des parasports pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes ayant des limitations physique

b) Offrir un lien de collaboration et d'harmonisation avec les organismes ayant un intérêt dans le domaine du parasport

c) Agir comme partenaire auprès des centres de réadaptation afin d'initier leur clientèle aux sports et à un mode de vie actif

d) Favoriser le développement régional des organismes œuvrant pour le parasport et établir un réseau de communication avec les organismes membres

e) Conseiller les différents paliers de gouvernement sur les orientations générales et la mise en œuvre du plan de développement du parasport

f) Représenter les membres auprès des partenaires, des paliers de gouvernement et du public

g) Assurer la concertation des membres entre eux et avec les partenaires du système sportif québécois et du système sportif canadien

h) Promouvoir et défendre les intérêts des membres aux tribunes d'influence, du palier local au palier canadien

i) Promouvoir les intérêts des francophones auprès de la communauté sportive canadienne et des instances concernées

j) Offrir des services-conseils en sport à la communauté francophone canadienne et collaborer à la promotion du parasport auprès de ces communautés

k) Favoriser la création de mécanismes permettant l'intégration concertée des personnes ayant des limitations physiques au sein des structures sportives régulières

l) Encourager et sanctionner les compétitions à l'échelle provinciale

m) Assurer et superviser les structures permettant le développement de l'excellence sportive

n) Soutenir le développement de la recherche dans le domaine du sport et de la condition physique adaptée

o) Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières ou immobilières, administrer de tels dons, legs et contributions

p) Mettre sur pied des campagnes de financement par voie de souscriptions publiques dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables.

Pour chaque discipline représentée par notre Association, nous avons adhéré à un modèle de fonctionnement respectueux du besoin des athlètes dans leur cheminement vers l'excellence et des liens possibles avec la discipline régulière parallèle si existante. Selon le cas il s'agit, entre autres, d'intégration aux compétitions, d'encadrement des entraîneurs, de la tenue de statistique, d'accès au matériel sportif ou de promotion.

Certaines disciplines sportives relèvent strictement de Parasports Québec l'athlétisme, le basketball, le powerchair soccer, le rugby et le tennis. Pour le cyclisme à main et le hockey luge, une gestion en équipe avec la fédération régulière s'est développée avec le temps et est maintenant clairement établie.

Pour plusieurs disciplines moins connues, mais en constante progression, les athlètes et les clubs sollicitent de plus en plus notre expertise et notre aide afin de les soutenir dans leur cheminement vers l'excellence. Nous retrouvons dans ce groupe l'escrime, le curling, le ski nordique, le para alpin, la voile adaptée, le tennis de table et le para triathlon.

Pour mieux répondre à la demande sans cesse croissante, l'Association a créé en 2008 la Table des commissions sportives. Nous y retrouvons deux représentants de chacune des commissions sportives reconnues par Parasports Québec, un représentant de chaque discipline en développement, les coordonnateurs sportifs et le directeur général de Parasports Québec. Elle est présidée par le président du conseil d'administration afin d'assurer le lien avec les administrateurs. Les sujets abordés touchent principalement les points suivants, mais n'y sont pas limités :

- Développement de tous les niveaux du sport en fauteuil roulant, de la base à l'excellence
- Développement et encadrement des entraîneurs, des officiels et des juges
- Liens et partenariats avec les fédérations sportives nationales et provinciales
- Identification des priorités communes et transmission d'informations touchant toutes les disciplines sportives

Quant au développement général des athlètes pratiquant les sports identifiés dans ce document, l'encadrement est réalisé surtout par les associations canadiennes. Elles disposent, pour la plupart, d'experts de l'activité physique et de l'entraînement possédant des connaissances spécifiques des besoins des personnes ayant une déficience physique.

La pratique sportive est un maillon important du processus d'intégration sociale. Quand les nouveaux accidentés, notre source principale de recrutement regarde les « pros » performer, il est difficile pour eux de s'imaginer accéder au même niveau de performance. Nous devons

mettre tout en œuvre pour qu'ils y croient. Parasports Québec a un rôle actif à jouer à la base du processus ce qui élargit notre implication et exige plus de support directement auprès de nos publics cibles.

La route paralympique est longue et supporter les athlètes dans leur cheminement est un travail quotidien. La bonne réputation du Québec en cette matière est telle que notre Association est perçue comme l'un des fleurons du Canada. Un grand pourcentage des athlètes et des membres des équipes d'encadrement des équipes nationales sont des Québécois. Les jeux paralympiques du passée en sont la preuve. Vous comprendrez que pour maintenir la cadence et encadrer l'excellence de demain nous soyons déjà tournés vers Sotchi 2014 et Rio 2016

Votre support est important pour ces athlètes québécois qui, malgré beaucoup d'obstacles et une structure locale et provinciale souvent déficiente, continuent de s'entraîner et de performer pour le Québec et pour le Canada.

Programme Au-delà des limites

Le programme *Au-delà des limites* est la pierre angulaire de la découverte sportive
En 2004, nous avons regroupé sous un même parapluie toutes les actions de Parasports Québec visant à faire bouger les jeunes et à rejoindre les nouveaux accidentés question de créer une synergie. Le but : permettre à la majorité des personnes à mobilité réduite d'avoir un accès adéquat à la pratique sportive.

Des actions concrètes
Chez Parasports Québec cela se traduit concrètement par des campagnes de promotion, des rencontres individuelles avec les enfants et les nouveaux accidentés, avec les intervenants des centres de réadaptation et des écoles spécialisées, des locations de gymnases pour la tenue d'activités, l'achat d'équipement, l'embauche d'entraîneurs et de spécialistes du domaine sportif. Ces actions visent à augmenter la participation à l'échelle du Québec. En 2008, l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant (ACSFR) dans une volonté similaire a favorisé le financement de ce genre d'initiative en réunissant les programmes *Bridging the Gap* de la Colombie-Britannique et celui du Québec, *Au-delà des limites,* pour en faire un modèle inspirant au niveau pan canadien.

Apprivoiser les sports paralympiques
Pour les jeunes et les nouveaux accidentés, rien de tel que de côtoyer les athlètes de l'excellence pour entretenir la motivation et le désir de dépassement. Les modèles sont bien rares pour les sportifs ayant un handicap et généralement leurs idoles ne sont pas en fauteuil roulant. La caravane Parasports Québec est un bel exemple de ce rapprochement en facilitant les échanges entre la jeune génération et les athlètes bien établis.

Préface

Le présent document est déposé dans le cadre du Programme de Soutien au Développement de l'Excellence, du Ministère des l'éducation, des loisirs et du sport. Il s'agit d'un plan pluriannuel de développement de l'excellence pour les années 2013 à 2017. Vous trouverez dans les pages qui suivent les travaux du Comité excellence de rugby en fauteuil roulant. Par ce travail, Parasports Québec s'est engagé à développer et à mettre sur pied un modèle de développement à long terme des athlètes. Ce modèle aura pour effet d'assurer un cheminement continu pour toutes les personnes désirant progresser dans la discipline du rugby en fauteuil roulant.

Ce modèle a pour but d'assurer que, du stade de l'initiation aux aspects davantage liés à la performance, nous sommes en mesure de fournir :

- Une structure commune de développement pour tous les clubs et les équipes œuvrant avec des athlètes pratiquant le rugby en fauteuil roulant.
- Des lignes directrices permettant aux joueurs de rugby en fauteuil roulant de connaître les compétences et les habiletés techniques, tactiques, physiques et mentales nécessaires pour atteindre l'excellence sur la scène nationale et internationale.

La discipline du rugby en fauteuil roulant
Le parasport, plus particulièrement le sport en fauteuil roulant, représente alternative idéale pour toute personne limitée physiquement dans ses mouvements et pour qui le sport traditionnel dans la position debout est contre indiqué ou impossible. Même pour les personnes ayant une limitation physique importante due à une lésion de la moelle épinière, le sport reste une façon de sortir de son isolement, de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes confrontées souvent aux mêmes défis en plus de maintenir ou d'améliorer la santé physique de l'individu.

D'origine manitobaine, le rugby en fauteuil roulant a fait son apparition en 1979. Ce sport, nommé à l'époque *murderball* en raison de son style agressif, a emprunté ses racines au basketball et au hockey sur glace. À l'époque, les personnes tétraplégiques (quadriplégiques) ne pouvaient se joindre aux équipes de basketball. C'est pourquoi un sport leur est dédié aujourd'hui et c'est donc le seul sport paralympique d'équipe pour les personnes ayant une limitation physique aux quatre membres. Quoique le nom de la discipline n'ait rien à voir avec le rugby conventionnel, il y a tout de même des contacts spectaculaires. Sur la scène internationale, le rugby a fait son entrée officielle aux Jeux paralympiques comme sport en démonstration à aux Jeux d'Atlanta en 1996, et comme sport officiel aux Jeux de Sydney en 2000.

L'éligibilité et la classification
Pour être éligible, l'athlète doit avoir une limitation physique qui affecte les membres supérieurs et les membres inférieurs. Les personnes ayant une tétraplégie ou quadriplégie (atteinte aux quatre membres) sont les plus nombreuses à pratiquer la discipline, mais on retrouve aussi des personnes ayant différentes formes d'amputation, de dystrophie musculaire et d'ataxie. Comme c'est le cas dans la plupart des sports pour personnes handicapées, une classification est octroyée aux athlètes pour rendre le sport juste, équitable et compétitif. Chaque participant, selon le niveau de la lésion de la moelle épinière et selon ses habiletés fonctionnelles, reçoit une classification allant de 0.5 point à 3.5 points. Les plus

bas pointages (0.5 à 2.5) regroupent les individus dont la lésion est la plus sévère (potentiel musculaire très limité) tandis que les pointages se situant à 3.0 ou 3.5 incorporent les individus dont la lésion est la moins sévère (potentiel musculaire supérieur) bien qu'il s'agisse également d'une atteinte aux quatre (4) membres. Il est donc très important, lors du processus de classification d'un athlète, d'établir un bilan musculaire précis de façon à placer un individu dans la classe appropriée.

Le fonctionnement du jeu
Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent sur un terrain de basketball. Le ballon (un ballon de volley-ball) peut être lancé, frappé, driblé ou transporté par un joueur. À chaque extrémité du terrain se trouve une zone des buts. Le joueur doit traverser la ligne de but avec, en sa possession, le ballon pour compter un but. L'adversaire doit alors tenter d'empêcher le porteur du ballon de compter à l'aide de différentes stratégies défensives. Les contacts entre les fauteuils sont permis jusqu'à une certaine limite ce qui rend le jeu spectaculaire et stratégique.

Le rugby en fauteuil roulant au Québec et au Canada
Le Québec a réussi à bien structurer le rugby. Athlètes, entraîneurs, arbitres, classificateurs et mécaniciens sont parmi les meilleurs au Canada. Cette situation est attribuable en grande partie grâce à la Ligue provinciale de rugby en fauteuil roulant qui assure un développement et constitue une source de motivation pour les participants.

Club
Deux clubs sont présentement les structures d'accueil dans la province, soit Rugby Montréal et les Félins d'Adaptavie (Québec). Dans les deux cas, ils offrent à leurs membres plusieurs séances d'entraînement hebdomadaires ainsi qu'un encadrement de grande qualité par des entraîneurs certifiés. De plus, les deux clubs entretiennent des liens étroits avec les centres de réadaptation de leur région ainsi qu'avec différents organismes en lien avec le milieu des personnes handicapées afin de faciliter le recrutement de nouveaux joueurs. Ces clubs sont soutenus par Parasports Québec au niveau de l'organisation et de la participation dans la ligue provinciale, et par l'ACSFR par le programme Podium Club qui finance les clubs locaux en fonction de l'atteinte d'objectif dans différents aspects organisationnels. Nous travaillons présentement au développement de plus petits clubs à l'extérieur des régions métropolitaines, mais le recrutement d'athlètes rend le processus difficile et lent.

Ligue provinciale
La Ligue québécoise de rugby possède une structure bien particulière, adaptée à la réalité de notre milieu et de notre clientèle, qui favorise le développement des joueurs de tous les niveaux. En moyenne, 25 joueurs s'inscrivent aux tournois de la Ligue. Ils sont ensuite divisés en équipes de calibre égal afin de créer la compétition la plus intéressante possible. De cette manière, les athlètes ont la chance de jouer constamment avec de nouveaux coéquipiers, ce qui stimule le partage des connaissances et favorise le développement du leadership pour les joueurs plus expérimentés. De plus, le format de la ligue favorise le développement des habiletés technico-tactique des athlètes en les mettant dans des situations où l'incertitude est à son maximum. En jouant constamment avec de nouveaux coéquipiers et en assumant des rôles différents, les joueurs approfondissent les fondamentaux et développent la prise de décision en jeu. Depuis l'implantation de cette structure, il y a environ 9 ans maintenant, le calibre de la ligue ne cesse d'augmenter et le

niveau de participation, suite à une croissance rapide dans les premières années, est maintenant stable. Les activités de la ligue débutent généralement en octobre pour se terminer avec le Championnat provincial en juin de chaque année.

Programme des Équipes du Québec
Parasports Québec s'occupe et gère le programme de l'équipe du Québec de rugby depuis sa fondation. Les joueurs québécois les plus talentueux, sérieux et impliqués sont sélectionnés en octobre de chaque année pour faire partie du programme des Équipes du Québec. Le coordonnateur sportif à Parasports Québec et l'entraîneur du programme établissent alors le plan d'entraînement annuel comprenant entre autres l'horaire des camps d'entraînement et les compétitions ciblées qui seront à l'horaire de la saison.

Notre équipe du Québec fait tête d'affiche sur la scène nationale depuis de nombreuses années, championne en 2009 et constamment sur le podium depuis. De plus, l'équipe participe régulièrement à des tournois invitations à travers l'Amérique du Nord et fait généralement très bonne figure. Nous croyons que ces performances sont le résultat du système en place.

Championnat canadien
L'association nationale présente actuellement deux championnats nationaux, la division 1 et la division 2, tenus à l'intérieur du même évènement. Le Québec y envoie généralement deux équipes, une dans chaque division, afin de se battre pour le titre de champion canadien et pour offrir un tournoi de développement de qualité à nos athlètes identifiés relève et espoir.

Équipe nationale
L'équipe canadienne de rugby en fauteuil roulant est une référence sur la scène mondiale : depuis plusieurs années les Canadiens se retrouvent sur le podium des événements majeurs internationaux. La récente médaille d'argent lors des Jeux paralympiques de Londres en septembre dernier en est la preuve. Le programme canadien offre un encadrement sans pareil à ses athlètes et les mesures sont en place pour que l'équipe nationale soit sur la plus haute marche du podium international lors des prochaines compétitions majeures.

Deux joueurs québécois se sont illustrés au sein de l'équipe canadienne au cours des dernières années. Patrice Simard et Fabien Lavoie sont toujours des piliers de l'équipe et font partie des alignements principaux du Canada. Yanick Racicot s'est joint à eux au sein du programme national l'année dernière et devrait percer dans l'alignement principal très prochainement. Quelques autres Québécois, en constante progression, cognent à la porte du plus haut niveau et pourraient bien se tailler une place sur l'équipe nationale dans les prochaines années.

La procédure de planification

Mise en place d'un comité
Un comité de consultation et révision a été formé à l'hiver afin de faire un bilan des actions réalisées et un examen de la situation.

Les personnes-clés de cette discipline ont été sollicitées, étant les principaux acteurs de son développement à différents niveaux. Plusieurs discutions ont aussi eux lieux avec plusieurs intervenants nationaux afin d'échanger sur les concepts et de mieux comprendre ce qui se fait aussi à travers le pays. Duncan Campbell, inventeur du sport, à en autre apporté plusieurs idées.

Carl Girard : Joueur actif au niveau provincial et national. Carl est certifié niveau 4 de l'INFE entraîne présentement le club de rugby en fauteuil roulant de Montréal. Son grand bagage d'entraîneur dans plusieurs disciplines amène beaucoup au développement du sport.

Duncan Campbell : Inventeur du sport au Manitoba à la fin des années 70, joueur toujours actif au niveau local et présentement directeur du développement à L'Association canadienne des sports en fauteuil roulant. Il a entre autres fait partie du comité de rédaction du premier document du DLTA de rugby en fauteuil roulant : « contact intégral »

Benoit Labrecque : Entraîneur certifié de niveau III actif auprès du club de Québec, et de l'équipe du Québec. Il possède une grande expérience dans le sport et est reconnu pour son expertise technique. Il a été actif comme entraîneur-chef auprès de plusieurs équipes nationales à travers le monde au courant des dernières années.

Patrick Côté : Kinésiologue de formation et entraîneur niveau II, Patrick est coordonnateur sportif à Parasports depuis 2006, responsable du développement du rugby en fauteuil roulant dans la province. Il agit aussi présentement comme gérant des programmes techniques avec l'équipe nationale canadienne de rugby.

Avec l'aide et le support de ces personnes, nous pensons avoir les outils nécessaires pour être en mesure de nous doter du meilleur plan possible. Ces personnes très expérimentées ont une influence certaine dans le milieu du rugby en fauteuil roulant.

La mise en place et surtout la réalisation du plan pourra ainsi être facilitée.

La réalité de notre clientèle

Nature des pathologies
Le rugby en fauteuil roulant est joué par des athlètes ayant différents types de handicaps : des lésions de la moelle épinière, l'amputation partielle ou totale des membres inférieurs et supérieurs, la poliomyélite, l'arthrite et d'autres maladies évolutives affectant le système nerveux ou musculaire. Tous les athlètes doivent par contre avoir une limitation aux quatre membres pour participer au rugby. L'énumération de ces handicaps n'est cependant pas exhaustive. Le rugby, comme les autres disciplines en fauteuil roulant, est cependant exceptionnel en ce qui concerne l'arrivée des athlètes dans le sport. En raison du moment dans la vie de l'individu où survient l'accident, chaque nouveau joueur arrive à un stade différent de maturation, avec un bagage physique complètement différent. Il est donc important de noter que les étapes standards du modèle de développement à long terme de l'athlète ne sont pas toujours applicables dans ce sport. Chaque nouveau participant gravira les échelons du modèle qui suit à une vitesse différente en fonction de sa vie avant l'accident.

Au Québec, certains athlètes n'ayant aucun handicap aux membres supérieurs sont admissibles dans la ligue provinciale afin d'augmenter le niveau de compétition. Ceci permet d'améliorer les performances des joueurs de haut pointage et oblige les joueurs de bas pointage à mieux jouer leur rôle sur le terrain. Ils ne peuvent cependant pas participer au championnat canadien ni à des compétitions à l'extérieur de la province.

Limitations et besoins des athlètes
Les besoins de ces athlètes sont les mêmes que pour les athlètes n'ayant pas d'handicap et pratiquant un sport plus traditionnel. La nature des limitations n'est que physique et ne les empêche pas d'aspirer aux plus grandes performances dans le sport qu'ils pratiquent. En ce sens, ce n'est que leur environnement qui peut leur imposer des limites. La pratique du rugby a généralement un impact positif dans la vie de tous les jours. Le rugby en fauteuil roulant est un sport qui peut leur permettre d'atteindre des sommets sans imposer aucune limite.

Le fauteuil roulant est donc perçu comme un équipement nécessaire à la réalisation de leur sport au même titre que des patins pour un joueur de hockey.

Si la notion de déficience implique une variété importante de cas, il faut garder présent à l'esprit le niveau de gravité ou de sévérité qui peut varier beaucoup lorsque l'on compare, par exemple, un sport comme le rugby en fauteuil roulant pratiqué par des tétraplégiques au basketball en fauteuil roulant joué par des paraplégiques et des amputés.

La notion de gravité ou de sévérité entraîne certaines obligations en particulier au niveau de l'encadrement, que ce soit pour les déplacements, les transferts, les services médicaux requis et le support technique ou mécanique. Il faut donc, pour les cas jugés plus lourds, disposer de personnel supplémentaire ce qui n'est pas le cas pour une équipe de basketball en fauteuil roulant où, règle générale, les athlètes sont plus mobiles et bénéficient d'une plus grande autonomie.

Système de classification
Le sport pour personnes handicapées ne saurait exister sans la présence de systèmes de classification selon les différents sports, car la compétition deviendrait inégale et favoriserait fréquemment les athlètes, non pas les mieux préparés, mais ceux qui sont moins sévèrement atteints.

Il importe donc de trouver une structure de compétition permettant à l'athlète de se mesurer à parts égales contre un individu ayant un niveau d'atteinte équivalent de telle sorte que l'entraînement et l'excellence sportive deviennent des déterminants décisifs de la victoire.

Au rugby, chaque joueur est classifié selon son niveau d'habileté motrice. Il s'agit donc d'une classification fonctionnelle réalisée par des classificateurs formés via l'Association canadienne des sports en fauteuil roulant et ses partenaires.

Les pointages se situent comme suit : 0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5 ,3.0 et 3.5 points. Les athlètes dont le pointage se situe à 0.5 point possèdent des limitations musculaires et fonctionnelles plus sévères et ont plus de difficultés à exécuter les mouvements requis pour le rugby, alors que le joueur de classe 3.5 possède le plus de muscles disponibles pour effectuer des mouvements. Ce système de classification garantit que les quatre (4) joueurs sur le terrain auront en principe le même niveau de capacité fonctionnelle que leurs adversaires, ce qui a pour objectif de rendre le sport plus équitable et plus agréable à pratiquer pour tous.

Évidemment, la notion de sport d'équipe comme le rugby en fauteuil roulant amène la nécessité de tenir compte des différents niveaux de la déficience (niveau de la lésion dans la moelle épinière), car les joueurs sélectionnés pourraient être ceux qui ont le niveau de déficience le moins sévère. Il a donc fallu tenir compte de cet élément pour s'assurer que les joueurs plus sévèrement atteints puissent aussi participer. C'est pourquoi le nombre maximal de points total ne pouvant être dépassé par les joueurs sur le terrain est de huit (8) par équipe. Ceci assure en principe des forces égales de chaque côté. De plus, le sport s'est récemment ajusté à la présence des femmes à l'intérieur de celui-ci. En effet, depuis 2008, une soustraction de 0.5 est effectuée à la classification des femmes afin de favoriser leur introduction dans la discipline et de stimuler le recrutement de femmes à travers le monde.

Les points de repère suivants doivent être pris en considération afin d'en arriver à un jugement équitable, et qui pourra être modifié si jamais une erreur a été commise :

- Notion du handicap minimal;
- Bilan musculaire;
- Équilibre en position assise;
- Observation en situation de match.

Le manuel complet se trouve sur le site de la fédération internationale au lien suivant : http://iwrf.com/resources/iwrf_docs/IWRF_Classification_Manual_3rd_Edition_rev-2011_(English).pdf

Développement de l'équipement
Le fauteuil de rugby a grandement évolué depuis l'utilisation fauteuil modifiée de basketball à l'origine de la discipline. Il y a de plus en plus de recherche effectuée par les grandes compagnies de fauteuil roulant. Les fauteuils sont maintenant plus solides, plus légers et offrent des positions plus performantes en fonction du type de handicap de chacun. Les premiers bénéficiaires demeurent les joueurs de haut niveau pour qui tout développement technologique demeure une occasion de perfectionner leurs habiletés et élever le niveau de leur jeu. Cependant, avec toutes ces innovations, les joueurs doivent toujours être à l'affût des nouveautés et, pour les athlètes n'ayant pas de brevet ou de support, il est très difficile financièrement de suivre le rythme.

Un fauteuil roulant pour pratiquer le rugby coûte entre 3 500 $ et 10 000 $ et l'entretien de celui-ci est aussi coûteux. Les contacts ayant lieu dans les parties provoquent plusieurs bris. Les pneus, les broches, les pare-chocs, les différents types d'attaches, les roues et plusieurs autres pièces d'équipements doivent être changés sur une base régulière, ce qui occasionne des déboursés assez importants pour l'athlète désirant avoir un équipement adéquat et performant.

1ère partie : Schéma du cheminement idéal de l'athlète

Pour bien comprendre les besoins actuels du rugby en fauteuil roulant au Québec, le Comité s'est questionné sur le passé et le présent tout en ayant un regard vers l'avenir. La démarche a donc consisté à faire le point sur la discipline, à bien identifier la place du Québec par rapport aux autres provinces canadiennes et aussi en fonction des pays les plus performants. Comme point de départ, le comité s'est interrogé sur les objectifs que le programme devrait chercher à accomplir en matière de développement à long terme des athlètes. Pour ce faire, nous avons du nous questionner sur les aspects à prioriser.

Hypothèse de base de notre modèle de développement des athlètes en rugby

- **Nous souhaitons avoir un modèle compétitif nous permettant d'avoir plus de succès avec nos équipes provinciales lors des Championnats canadiens.**
- **Nous souhaitons placer plus de Québécois et Québécoises sur les équipes nationales.**
- **Nous voulons un modèle favorisant un développement adéquat de l'athlète à chaque stade de son cheminement.**
- **Nous devons améliorer la qualité d'intervention et l'encadrement aux stades introduction et développement.**
- **Nous devons augmenter le bassin d'entraîneurs.**
- **Nous souhaitons que tous les clubs se dotent d'entraîneurs et que les entraînements soient planifiés, structurés et que l'expérience soit positive à tous les niveaux.**
- **Pour atteindre nos objectifs de performance et pour s'assurer d'un développement adéquat et uniforme des athlètes pratiquant le sport, nous souhaitons « vendre » le modèle et clarifier les stades de développement des athlètes avec nos clubs.**
- **La nature de notre clientèle (handicaps divers et âge varié) ne nous permet pas de suivre un plan traditionnel respectant l'âge de l'athlète en fonction de son développement.**
- **Nous devons composer avec des personnes très différentes au niveau de leurs limitations et ces personnes nous arrivent à tout âge avec un bagage sportif différent.**
- **Selon leur développement et antécédent sportifs (avant traumatisme), les athlètes peuvent progresser dans le modèle à un rythme différent.**

Connaissance des athlètes de rugby en fauteuil roulant ?

- Âge et sexe des participants lors de l'accident ou à l'apparition du handicap
- Âge et sexe moyens des participants
- La nature du handicap – potentiels vs limitations (hauteur de la lésion médullaire)
- Le vécu athlétique du participant avant son accident
- Les objectifs du participant (niveau de performance)

Quelles sont les qualités athlétiques que l'on doit développer pour le rugby en fauteuil roulant ?

- Sur le plan physique
- Sur le plan moteur
- Sur le plan technique
- Sur le plan tactique
- Sur le plan mental

Quels moyens d'entraînement devons-nous privilégier ?

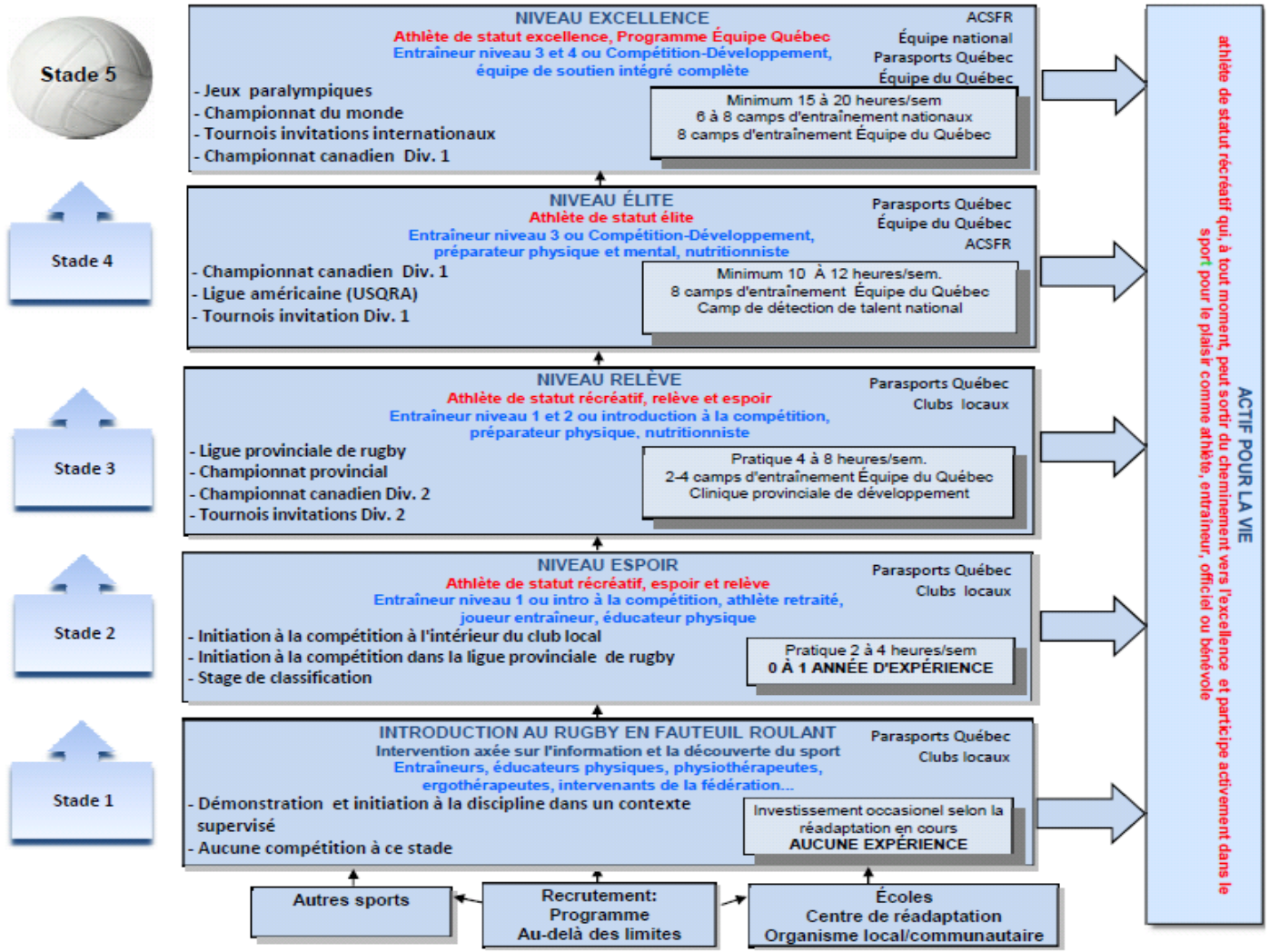
- Type d'activités et d'exercices
- Conditions de pratique
- Éléments de progression
- Spécialistes encadrant ce développement

Quels sont les événements dont on doit tenir compte dans le programme ?

- Début et fin du programme
- Compétitions au programme
- Inscriptions et réservations (membership, compétitions et autres)
- Séances d'entraînement (où, quand, comment et avec qui)
- Sélections des athlètes (équipe Québec, équipe Canada)

Priorités d'entraînement aux différentes périodes du programme ?

- Objectifs d'entraînement et de performance
- Temps disponible
- Qualités athlétiques demandées
- Temps pour autres activités
- Problématique et contraintes
- Affûtage et pointes de performance


Stade 5
NIVEAU EXCELLENCE
Athlète de statut excellence, Programme Équipe Québec
Entraîneur niveau 3 et 4 ou Compétition-Développement, équipe de soutien intégré complète
ACSFR
Équipe national
Parasports Québec
Équipe du Québec
- Jeux paralympiques
- Championnat du monde
- Tournois invitations internationaux
- Championnat canadien Div. 1
Minimum 15 à 20 heures/sem
6 à 8 camps d'entraînement nationaux
8 camps d'entraînement Équipe du Québec
Stade 4
NIVEAU ÉLITE
Athlète de statut élite
Entraîneur niveau 3 ou Compétition-Développement, préparateur physique et mental, nutritionniste
Parasports Québec
Équipe du Québec
ACSFR
- Championnat canadien Div. 1
- Ligue américaine (USQRA)
- Tournois invitation Div. 1
Minimum 10 À 12 heures/sem.
8 camps d'entraînement Équipe du Québec
Camp de détection de talent national
Stade 3
NIVEAU RELÈVE
Athlète de statut récréatif, relève et espoir
Entraîneur niveau 1 et 2 ou introduction à la compétition, préparateur physique, nutritionniste
Parasports Québec
Clubs locaux
- Ligue provinciale de rugby
- Championnat provincial
- Championnat canadien Div. 2
- Tournois invitations Div. 2
Pratique 4 à 8 heures/sem.
2-4 camps d'entraînement Équipe du Québec
Clinique provinciale de développement
Stade 2
NIVEAU ESPOIR
Athlète de statut récréatif, espoir et relève
Entraîneur niveau 1 ou intro à la compétition, athlète retraité, joueur entraîneur, éducateur physique
Parasports Québec
Clubs locaux
- Initiation à la compétition à l'intérieur du club local
- Initiation à la compétition dans la ligue provinciale de rugby
- Stage de classification
Pratique 2 à 4 heures/sem
0 À 1 ANNÉE D'EXPÉRIENCE
Stade 1
INTRODUCTION AU RUGBY EN FAUTEUIL ROULANT
Intervention axée sur l'information et la découverte du sport
Entraîneurs, éducateurs physiques, physiothérapeutes, ergothérapeutes, intervenants de la fédération...
Parasports Québec
Clubs locaux
- Démonstration et initiation à la discipline dans un contexte supervisé
- Aucune compétition à ce stade
Investissement occasionel selon la réadaptation en cours
AUCUNE EXPÉRIENCE
Autres sports
Recrutement:
Programme
Au-delà des limites
Écoles
Centre de réadaptation
Organisme local/communautaire
ACTIF POUR LA VIE
athlète de statut récréatif qui, à tout moment, peut sortir du cheminement vers l'excellence et participe activement dans le sport pour le plaisir comme athlète, entraîneur, officiel ou bénévole

2e partie : Les exigences du sport au plus haut niveau

Description du contexte de la performance sur le plan international

Pour bien comprendre le contexte dans lequel les athlètes de haut niveau québécois évoluent, il faut aussi comprendre la structure à l'intérieur de laquelle ils se trouvent. Présentement au Canada, les athlètes du plus haut niveau sont sélectionnés annuellement dans un programme d'équipe nationale permanente. Par contre, cette dernière utilise un modèle décentralisé, ce qui permet aux athlètes d'être aussi actifs au sein de leurs programmes provinciaux et de leurs clubs locaux. Le programme de l'équipe nationale demeurera cependant la priorité des athlètes.

Le tableau suivant décrit le calendrier de compétition annuel d'un athlète de haut niveau québécois. Il faut y noter que les championnats du monde et les Jeux paralympiques ont seulement lieu en alternance aux quatre ans, et que chaque pays doit se qualifier à travers un championnat de zone pour ces deux événements l'année précédente celui-ci. Les équipes nationales disputent donc un tournoi de grande envergure par année.

Calendrier d'activités des différents niveaux de compétition en rugby en fauteuil roulant

Année	Structure d'accueil	Compétition	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	matchs
1 et 3	Fédé. nationale	Championnat de zone												8	8
2		Championnat du monde										8			8
4		Jeux paralympiques											8		8
Toutes		Compétitions sanction internationale								5					5
Toutes		Compétitions invitation			5			5							10
Toutes	Fédé. provinciale	Championnat canadien							5						5
Toutes		Compétitions sanction nationale		5			5								10
Toutes	Club local	Compétition invitation local	4		4	4									12
Toutes		Ligue provinciale	4				4	4						4	16
														Nombre de match total par saison	66

Cadre d'une compétition de calibre internationale
Les compétitions internationales se déroulent sur plusieurs jours et tout dépendant du type d'événement, les équipes feront face à un contexte différent.

Jeux paralympiques
Les Jeux paralympiques acceptent huit équipes divisées en deux groupes de quatre. Après avoir complété une partie face à tous les adversaires de son groupe, une équipe passera aux rondes finales où elle disputera deux autres parties. Les équipes joueront donc cinq parties en cinq jours. La journée type comprendra une courte séance d'entraînement d'environ une heure, suivie d'une séance de vidéo de 30 à 45 minutes. Ensuite, les athlètes disputeront leur partie, d'une durée d'environ une heure trente, avant de retourner au village paralympique pour s'alimenter, faire une séance de récupération et recevoir un traitement médical au besoin. La compétition sera précédée de quatre jours d'entraînement à l'intérieur desquels les athlètes peuvent se faire classifier pour le tournoi. L'équipe nationale passera donc un minimum de neuf jours sur les lieux.

Championnat du monde
Le contexte du Championnat du monde sera très similaire à celui des Jeux paralympiques à l'exception près que celui-ci comprend 12 équipes. Cinq matchs de groupe seront donc disputés suivis de la ronde des finales. Deux parties seront jouées lors d'une des journées de la ronde préliminaire. Les athlètes jouent donc sept matchs en six jours et la journée type sera similaire à celle des Jeux paralympiques sauf lors de la journée avec deux parties où la séance d'entraînement n'aura pas lieu. La compétition sera précédée de trois jours d'entraînement où il y aura simultanément de la classification. L'équipe nationale sera donc sur les lieux au minimum dix jours.

Championnat de zone
Le nombre de pays participant au championnat de zone varie d'une occasion à l'autre et le format de la compétition de même. Généralement, le championnat a lieu sur une période de trois ou quatre jours, et un ou deux matchs seront disputés chaque jour. La journée type ainsi que les journées consacrées à l'entraînement et à la classification seront identiques à celle d'un championnat du monde. L'équipe nationale sera donc sur place au minimum 6 jours.

Compétition sanctionnée par la fédération internationale
Les athlètes participent à au moins une compétition de sanction internationale annuellement. Celles-ci empruntent généralement le même format que les Jeux paralympiques, mais disputés sur une période plus courte de trois jours. Les cinq parties en trois jours forcent l'équipe nationale à laisser les séances d'entraînement de côté et à se concentrer sur la préparation des matchs avec de courtes séances vidéo ainsi que sur la récupération rapide avec différentes techniques et traitements.

Portrait de l'athlète de niveau international

Le portrait de l'athlète de niveau international en rugby en fauteuil roulant varie grandement en raison plusieurs facteurs dont entre autres la classification de l'athlète, son âge au moment de l'accident et le temps depuis son accident, ainsi que son passé sportif avant l'accident. La prochaine section décrira les caractéristiques recherchées chez l'athlète de haut niveau, mais des profils différents peuvent très bien atteindre les plus hauts niveaux.

Zone d'âge optimale et morphologie du haut niveau

L'âge où les athlètes atteignent le plus haut niveau varie considérablement d'une classification à l'autre en raison de la nature de l'handicap et des différentes exigences du rôle du joueur sur le terrain. Le tableau suivant montre la moyenne d'âge par classification des athlètes ayant pris part aux derniers Jeux paralympiques de Londres en septembre 2012.

Pour ce qui est de la morphologie recherchée, le rugby en fauteuil roulant favorise les athlètes ayant de longs bras, ce qui leur donne un avantage biomécanique lors de la poussée du fauteuil, ainsi qu'une plus grande zone pour pouvoir passer et attraper le ballon. Les mesures présentées sont les envergures moyennes de joueurs de haut niveau en fonction de la classification.

La masse de l'athlète a aussi une importance dans le rugby en fauteuil roulant en raison des contacts entre fauteuils dans le déroulement du jeu. Plus la masse est importante, plus les contacts sont forts et meilleures sont les chances de prendre un avantage de position sur l'adversaire. On remarque que les joueurs de haut pointage on des masses plus importantes que ceux de bas pointage, tout d'abord parce qu'ils donnent et reçoivent plus de contacts, mais aussi parce qu'ils ont plus de muscles disponibles. Par contre, une masse plus importante n'implique pas nécessairement de meilleures performances si cette masse n'est pas maigre. Les protocoles d'évaluation du pourcentage de gras n'étant pas à point pour les athlètes en fauteuil roulant, l'évaluation de la masse grasse des athlètes de l'équipe canadienne se fait à partir de la somme de cinq plis sous-cutanés. Enfin, le ratio masse/somme des cinq plis sous-cutanés donne une indication de la composition physique de l'athlète, et un ratio élevé sera révélateur d'un athlète avec un potentiel de puissance.

Données sur l'âge et la morphologie des athlètes de haut niveau en rugby en fauteuil roulant

Classe	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	Moyenne
Âge	35	33	28	30	30	31	28	31
Envergure (cm)	168	163	163	170	158	173	170	166
Masse (Kg)	70	58	56	68	68	74	72	67
Somme des 5 plis (mm)	58	50	53	55	63	66	86	62
Masse/Somme des 5 plis	1,55	1,38	1,02	1,29	1,14	1,5	1,26	1,31

Propriétés physiques et physiologiques du haut niveau
Le rugby en fauteuil roulant est un sport où les arrêts et départs sur de courtes distances sont très fréquents. La puissance et la vitesse de pointe des athlètes sont donc primordiales. De plus, les périodes de récupération entre les sifflets sont souvent très courtes et la « guerre » de positionnement se continue dans ces temps d'arrêt, forçant les athlètes à soutenir des efforts prolongés de haute intensité. Les capacités anaérobiques, pour soutenir l'intensité, et aérobique, pour récupérer rapidement dans les courts temps de repos, sont donc aussi très importantes à la performance de haut niveau. L'équipe nationale canadienne évalue ces trois déterminants de la performance à partir de quatre tests en gymnase : le 20m, le 40 m, le 400 m et le 2000 m. Le tableau suivant montre les résultats d'athlètes de niveau international sur ces tests.

Données physiologiques des athlètes de haut niveau en rugby en fauteuil roulant

Classe	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	Moyenne
20m	7,55	6,82	6,30	6,26	6,30	5,75	5,77	6,39
40m	15,55	13,71	13,02	12,78	12,80	11,86	12,17	13,13
400m	03:00	02:37	02:33	02:32	02:29	02:24	02:21	02:33:43
2000m	13:11	11:50	11:39	11:23	10:42	10:36	09:51	11:18:51

De plus, la mobilité, spécialement au niveau de la ceinture scapulaire, est essentielle pour la réalisation et l'efficacité biomécanique des gestes techniques du sport, notamment la poussée du fauteuil, ainsi que la prévention des blessures. Cette caractéristique est donc évaluée de façon régulière par des thérapeutes athlétiques et des programmes d'entraînement sont adaptés pour corriger la situation au besoin par la suite.

Propriétés technico-tactiques du haut niveau
Le rugby en fauteuil roulant est un sport ouvert où les actions sont difficilement prévisibles d'une séquence à l'autre. L'athlète de haut niveau doit donc pouvoir maîtriser plusieurs outils techniques et avoir une compréhension tactique du jeu pour faire face à cet environnement en constant changement.

Au niveau technique, l'athlète doit maîtriser les éléments suivants et être en mesure de les appliquer en contexte de jeu :

- Maniement du fauteuil roulant : efficacité biomécanique de la poussée, des départs, arrêts et changements de direction;
- Dribler un ballon : à une main, deux mains, tout autour du fauteuil, à différentes hauteurs, avec et sans pression ;
- Passer et attraper le ballon ; à une main, deux mains, et dans différents contextes avec et sans pression;
- Ramasser un ballon au sol : à une main, deux mains, de chaque côté du fauteuil et dans différents contextes, avec ou sans pression;
- Frapper et accrocher un adversaire avec son fauteuil.

Au niveau tactique, l'athlète doit reconnaître les situations présentes devant lui rapidement, prendre une décision en fonction de la stratégie d'équipe et l'appliquer sur le terrain. La prise de décision est un des éléments clés de la performance en rugby en fauteuil roulant et est mesurées de différentes façons, dont entre autres les revirements forcés et non forcés, ainsi que les +/- . Voici les notions tactiques que le joueur doit maîtriser :

- Utilisation de l'espace sur le terrain : créer de l'espace à l'offensive, le réduire et le contrôler à la défensive;
- Défensive individuelle et d'équipe : homme-à-homme, pression, zone;
- Offensive individuelle et d'équipe : notion de rythme, d'espace et de soutien, création de situation d'avantage « matchups »;
- Comprendre les situations par rapport à l'horloge, au temps, au temps-morts disponibles et au pointage : « game awareness »;
- Transition : offensive-défensive et défensive-offensive afin de contrôler l'espace et d'aller chercher des avantages « matchups »;
- Compréhension des quatre rôles sur le terrain et être en mesure de tous les effectuer au besoin.

Un athlète présentant un bon profil technico-tactique prendra de bonnes décisions pour se placer dans des bonnes situations et il maîtrisera les outils pour y faire face. Son profil statistique sera donc plus reluisant.

Portrait psychologique du haut niveau

Afin de réussir au plus haut niveau, l'athlète doit présenter des aptitudes psychologiques bien précises et maîtriser les outils qui s'y rattachent :

- Agressivité : bien utilisée, elle permettra au joueur de créer des revirements et de répondre au contact et aux différentes situations de jeu de manière positive;
- Leadership : tant au niveau verbal que non-verbal;
- Communications : verbale et non verbale, aussi bien entre joueur qu'avec le personnel de l'équipe;
- Gestion du stress et contrôle d'émotion : autant sur le terrain qu'à l'extérieur de celui-ci;
- Établir des objectifs : spécifiques, mesurables, atteignables dans un temps être redevable par rapport à ceci;
- Confiance : autant personnelle qu'envers les coéquipiers et le personnel de l'équipe;
- Vie balancée : atteindre une balance entre le sport et les autres aspects de la vie, et s'assurer d'une bonne gestion du temps.

Exigences du sport en termes d'équipement et d'entretien
Pour performer adéquatement et selon leur potentiel, les athlètes dont le talent est identifié doivent se préoccuper particulièrement de leurs équipements.

- Avoir un fauteuil roulant de rugby performant de dernière technologie;
- Avoir le positionnement optimal dans son fauteuil selon son type de handicap afin d'assurer une bonne biomécanique;
- Savoir faire les ajustements adéquats;
- Savoir faire l'entretien de son équipement et connaître les ressources nécessaires en cas de problème;
- Toujours avoir des pièces de rechange de bonne qualité en sa possession afin de prévoir les bris et de ne pas laisser ceux-ci limiter la participation au sport.

3e partie : Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

Le rugby, comme toutes les autres disciplines en fauteuil roulant, est très spécifique en ce qui a trait aux principes de croissance et de maturation dans le sport. Tel que mentionné en hypothèse de base au modèle, nous devons tenir compte du moment auquel un athlète arrive dans le sport. En effet, aucun athlète n'arrive au rugby au même âge, ou avec le même bagage sportif. Il devient donc pratiquement impossible de suivre rigoureusement les principes fondamentaux généralement reconnus de croissance et de développement. De plus, les athlètes sont souvent encore dans un processus de réadaptation lorsqu'ils sont pour la première fois en contact avec le sport, il est donc important de bien en tenir compte. Une analyse plus poussée de chaque individu sera donc de mise pour s'assurer que l'athlète chemine à travers les étapes tout en maximisant son potentiel athlétique.

Le rugby en fauteuil roulant, de par l'analyse de la performance, est une discipline à spécialisation tardive. Par contre, dans le sport pour athlète ayant un handicap, la notion de spécialisation hâtive et tardive n'est pas aussi importante que pour un athlète dans un sport dit régulier. Le premier élément à prendre en considération pour un joueur de rugby est de déterminer si l'handicap est congénital ou résulte des suites d'un accident. Si l'handicap est congénital, alors l'athlète pourra se baser sur les principes de croissance généralement reconnus dans le document « Au Canada, le sport c'est pour la vie » et « Devenir champion n'est pas une question de chance » pour cheminer vers l'excellence, alors que l'expérience sportive d'un athlète, qui devient handicapé à la suite d'un accident, sera déterminante, lui permettant même de « sauter » certaines étapes du développement à long terme pour atteindre les plus hauts niveaux de performance.

Les tableaux suivants résument les « stades de maturation » ainsi que les besoins de l'athlète cheminant vers l'excellence à chacun des niveaux.

Stade #1 : Introduction au rugby en fauteuil roulant	
Définition	Après avoir été sensibilisé au sport par le programme Au-delà des limites, ce stade axe les **interventions sur l'information et l'essai** via des démonstrations. Ces interventions se font lors d'activités organisées par Parasports Québec et/ou par des clubs locaux. Victimes d'accidents graves résultant en une atteinte aux quatre membres (tétraplégie), ces personnes sont souvent réticentes et incapables de s'imaginer pratiquant un sport. À ce stade, aucune pression ne doit être mise sur les participants et l'initiation doit se faire en douceur en respectant le niveau de chacun.
Profil du participant **-------** **Le participant n'a aucune expérience à ce stade**	• Première étape pour le participant de tout âge manifestant un intérêt pour la discipline et qui souhaite essayer la discipline. • Le participant est souvent en processus de réadaptation et il faut y aller en douceur pour respecter le rythme de réadaptation et la nouvelle condition de la personne. • Souvent, la condition de la personne ne lui permet pas encore de faire du sport à part entière, spécialement le rugby avec les contacts que cela implique.
Besoins particuliers du participant à ce stade	• Réadaptation (souvent en cours), apprendre à vivre avec son handicap. • Réalisation de l'importance d'une vie active et de la possibilité de faire du sport malgré la nouvelle condition de la personne. • Avoir de l'information sur la discipline, où et comment la pratiquer ainsi que sur les stades de développement. • Introduction des règles de bases du jeu.
Objectifs recherchés à ce stade	• Sensibiliser les sujets sur les bénéfices d'une vie active. • Donner de l'information sur le rugby en fauteuil roulant. • Recruter de nouveaux adeptes. • Faire connaître Parasports Québec, les clubs membres et les différentes possibilités s'offrant à eux. • Familiarisation avec le fauteuil de rugby et introduction des différentes techniques.
Avantages pour le participant	• Outil de réinsertion sociale efficace. • Outil de réadaptation efficace.

Stade #2 : Niveau Espoir	
Définition	Stade auquel la personne doit **apprendre à s'entraîner** tout en ayant du plaisir. C'est le premier contact réel de l'athlète avec des séances d'entraînement structurées. À ce niveau, l'accent est mis sur les bonnes techniques d'entraînement et sur le développement général. C'est également le stade où les participants rencontreront des athlètes établis et où ils participeront à leurs premières parties de rugby en fauteuil roulant à l'intérieur d'une pratique ou en participant à la ligue provinciale. C'est généralement à ce stade que l'athlète aura aussi sa première classification.
Profil du participant **-------** **Le participant a 0 à 1 année d'expérience à ce stade**	• Ce stade est très important pour le participant qui est désormais prêt à se prouver qu'il peut être performant malgré ses limitations au niveau physique. • En général, le participant se rend compte que l'entraînement accélère son processus de réinsertion sociale et de réadaptation physique et son niveau de confiance augmente.
Besoins particuliers du participant à ce stade	• Rencontrer d'autres personnes tétraplégiques faisant du sport. • S'entraîner de façon structurée entre 2 et 4 heures par semaine. • Trouver un fauteuil adapté à sa condition (via le club ou Parasports Québec). • Trouver un positionnement adéquat à sa condition en apprenant d'athlètes plus expérimentés ou des entraîneurs. • Apprendre à s'entraîner pour le rugby en fauteuil roulant. • Apprendre les règles et le déroulement du jeu.
Objectifs recherchés à ce stade	• Que le sujet s'entraîne convenablement et qu'il puisse bénéficier des conseils d'un entraîneur et/ou d'athlètes établis. • Avoir du plaisir et participer aux premières rencontres à l'intérieur du club. • Positionnement adéquat dans le fauteuil. • Initiation aux besoins en équipement en fonction de la hauteur de la lésion et du rôle à jouer sur le terrain. • Travail aux éléments techniques du sport. • Initiation aux éléments tactiques du sport.
Avantages pour le participant	• Outil de réadaptation efficace. • Plaisir à faire partie d'une activité. • Rencontre de d'autres personnes handicapées. • Développement général de la forme physique. • Acquisition de bonnes habitudes d'entraînement.

Stade #3 : Niveau Relève	
Définition	Stade durant lequel le participant doit **s'entraîner pour s'entraîner**. Le participant doit commencer à se spécialiser dans un rôle relié à sa condition. Ils ou elles devraient alors consolider les habiletés techniques et tactiques de base nécessaires au sport. À ce stade, les participants continuent de participer à la ligue provinciale, au championnat provincial et au championnat canadien ainsi qu'à quelques tournois Invitation de calibre division 2.
Profil du participant **-------** **Le participant a 1 à 2 années d'expérience à ce stade**	• Le participant est confiant et motivé et il vit beaucoup mieux avec sa condition. • Le participant ne fait plus référence à sa vie avant l'accident et des objectifs de participation et de performance commencent à se manifester chez lui, car il est de plus en plus en forme. • Le goût de la compétition se manifeste à ce stade. • Première compétition importante pour l'athlète.
Besoins particuliers du participant à ce stade	• S'entraîner convenablement et un minimum de 4 à 8 heures/semaine. • Être encadré par un entraîneur de niveau 1 ou 2 ou Intro à la compétition en rugby en fauteuil roulant du PNCE. • Participer à ses premières compétitions plus sérieuses. • Être disponible et motivé. • Avoir les ressources financières nécessaires au transport et à l'entretien et l'amélioration de son équipement. • Introduction à la préparation physique à l'extérieur de son sport et aux principes de base de la nutrition sportive.
Objectifs recherchés à ce stade	• Développement des qualités physiques (mise en forme). • Consolidation des éléments techniques du sport. • Suite de l'apprentissage des éléments tactiques du sport. • Les athlètes participent à leurs premières compétitions importantes.
Avantages pour le participant	• Le participant est de plus en plus en forme et autonome. • Le participant développe une confiance en lui et une assurance face aux défis du quotidien. • Se mesurer face à d'autres personnes ayant un handicap.

Stade #4 : Niveau Élite	
Définition	Stade au cours duquel l'athlète doit **s'entraîner pour performer** dans sa discipline. Lors de ce stade, l'athlète s'engage dans un processus d'entraînement plus intensif et, ce, sur une base quasi annuelle. Les programmes de conditionnement physique et de préparation psychologique sont personnalisés et les athlètes ont un volume total d'entraînement plus important. Les athlètes atteignant ce stade sont dans le programme de l'équipe du Québec de Parasports Québec et ils participent annuellement à plusieurs camps d'entraînement. Les meilleurs se rendent au championnat canadien de la discipline.
Profil de l'athlète **-------** **L'athlète a 2 années d'expérience ou plus à ce stade**	• L'athlète possède tous les outils pour réussir (équipement, encadrement en science du sport, financement). • L'athlète est capable d'entrer en compétition et de performer sur une base régulière. • L'athlète est motivé, engagé et sérieux dans sa préparation.
Besoins particuliers de l'athlète à ce stade	• Être de plus en plus disponible, minimum de 10 à 12 heures/semaine.; • Avoir un équipement de haut niveau avec ajustements personnalisés. • Avoir du support financier (provincial, fédéral, commandite). • Avoir un plan d'entraînement annuel périodisé en fonction du calendrier de compétition. • Avoir accès à un entraîneur compétent et formé de niveau 3 ou compétition-développement en rugby en fauteuil roulant. • Avoir accès à des spécialistes de l'entraînement (prép. physique, prép. mentale, nutrition, physiologiste et autres).
Objectifs recherchés à ce stade	• Affûtage des qualités physiques. • Consolidation des habiletés techniques, tactiques et mentales. • L'athlète doit performer à un haut niveau sur une base régulière. • L'athlète se doit d'être en bonne forme physique.
Avantages pour l'athlète	• Le participant est en excellente condition physique. • Tout est possible pour le participant et son niveau de confiance est élevé. • Perception d'être un athlète et non une personne handicapée. • Ne fais plus référence à son handicap. • Faire partie du programme de l'Équipe du Québec. • Représenter le Québec au championnat canadien. • Bénéficier d'entraîneurs compétents et de services divers. • Bénéficier de support financier.

Stade #5 : Niveau Excellence	
Définition	Le stade de l'excellence représente **le stade où l'athlète s'entraîne pour gagner**. Il s'agit de la dernière étape de la préparation de l'athlète qui, en principe, devrait maîtriser toutes les habiletés physiques, techniques, tactiques et psychologiques de son sport. C'est le stade de l'optimisation des performances. L'entraînement est fréquent et la quantité de travail effectuée est relativement élevée, l'intensité est aussi élevée. C'est le stade de l'équipe nationale et des grandes compétitions internationales. Les athlètes québécois se rendant à ce stade représentent la province lors des Championnats canadiens.
Profil du participant **-------** **L'athlète a 4 années d'expérience ou plus à ce stade**	• L'entraînement et la compétition sont la priorité de l'athlète. • L'athlète dispose de tous les outils pour réussir (équipement, encadrement, financement et autres). • L'athlète est engagé très sérieusement. • L'athlète est dans une forme optimale. • L'athlète veut gagner.
Besoins particuliers du participant à ce stade	• Être très disponible, entre 15 et 20 heures/semaine. • Participer à plusieurs événements à l'étranger. • Être breveté et avoir de l'argent à investir dans son sport. • Avoir accès à un entraîneur de haut niveau (3 et 4). • Avoir un plan d'entraînement annuel complet. • Avoir un équipement de haut niveau, le garder en excellente condition. • Avoir accès sur une base régulière et profiter de spécialistes de l'entraînement tel des préparateurs physiques, préparateurs mentaux, nutritionnistes, physiologistes, massothérapeutes et autres.
Objectifs recherchés à ce stade	• Perfectionnement des habiletés techniques, tactiques et mentales. • Maintien des qualités physiques à un haut niveau. • L'athlète est engagé très sérieusement et il veut gagner.
Avantages pour le participant	• Le participant est en très grande forme. • Niveau de confiance est élevé. • Estime de soi positive. • Les revenus (brevet+Équipe Québec) sont intéressants et permettent la participation de l'athlète à des tournois internationaux. • Représenter le Canada dans des compétitions internationales. • Accessibilité des services médico-sportifs; • Accessibilité des services en science du sport.

4e partie : Cadre de référence

	Stade 1 **Introduction**	**Stade 2** **Espoir**	**Stade 3** **Relève**	**Stade 4** **Élite**	**Stade 5** **Excellence**
Volume d'entraînement annuel et hebdomadaire	• 7 mois par année • 28 semaines • 1 heure/ semaine • 28 heures par année	• 7 mois par année • 28 semaines • 2 à 4 h / semaine • 56 à 112 h par année	• 7 mois par année • 28 semaines • 4 à 8 h/ semaine • 112 à 224 h par année	• 11 mois par année • 46 semaines • 10 à 12 h/ semaine • 460 à 552 h par année	• 11 mois par année • 48 semaines • 15 à 20h /semaine • 750 à 1000 h par année
Objectifs sur le plan physique	• Accent sur les habiletés motrices de base • Suite de la réadaptation, s'il y a lieu • Le développement physique doit se faire sous forme amusante à ce stade, par des éducatifs axés sur le jeu	• Introduction à la prévention de blessure • Développement de la mobilité/stabilité au niveau de la ceinture scapulaire • Développement de la flexibilité • Développement de la coordination • Développement de l'endurance aérobie	• Maintien des habitudes en prévention de blessures et de la flexibilité • Consolidation de la mobilité/stabilité au niveau de la ceinture scapulaire • Perfectionnement des aptitudes de coordination • Accent sur le développement de l'endurance aérobie • Développement de la force (musculation) • Développement de la vitesse	• Maintien des habitudes en prévention de blessures et de la flexibilité • Maintien de la mobilité/stabilité • Consolidation des habilités physiques de base (endurance, force et vitesse) • Développement de l'endurance anaérobique avec l'entraînement par intervalles • Développement de la puissance	• Maintien des habitudes en prévention de blessures et de la flexibilité • Maintien de la mobilité/stabilité • Maintien ou optimisation des habilités physique de base (endurance, force et vitesse) • Maximiser la puissance par des exercices explosifs et de la pliométrie • Maximiser la puissance anaérobie par l'entraînement par intervalles
Proportion du volume	**25 %**	**25 %**	**30 %**	**25 % à 50 % du volume en fonction du mésocycle**	**25 % à 60 % du volume en fonction du mésocycle**

Objectifs sur le plan technique	• Positionnement et stabilisation du joueur dans le fauteuil de rugby • technique de base de manipulation du fauteuil, du ballon et autres principes de bases	• Perfectionnement du positionnement dans le fauteuil • Techniques de manipulation du fauteuil • Techniques de manipulation du ballon • Techniques de passe • Techniques pour ramasser un ballon • Apprentissage du positionnement du fauteuil face aux adversaires	• Optimisation du positionnement dans le fauteuil • Perfectionnement des techniques de manipulation du fauteuil et de manipulation du ballon • Techniques avancées de départ et de poussée • Mettre les habilités dans un contexte de jeu	• Le positionnement dans le fauteuil devrait être définitif et optimal en fonction du type de handicap de l'athlète • Raffinements de toutes les techniques reliées au rugby (manipulation du fauteuil, manipulation du ballon, départs) • Mettre les habiletés dans un contexte de jeu de haute intensité	• Perfectionnement et maintien de toutes les techniques reliées au rugby (manipulation du fauteuil, manipulation du ballon, départs) • Mettre l'accent des éducatifs sur la qualité, l'intensité doit simuler le mieux possible la compétition de haut niveau
Proportion du volume	**60 %**	**60 %**	**35 %**	**15 %**	**10 %**
Objectifs sur le plan tactique	• Apprentissage du déroulement du jeu¸	• Apprentissage du déroulement du jeu • Apprentissage des quatre rôles sur le terrain • Apprentissage des notions offensives de base (espacement, couloirs) • Apprentissage des notions défensives de base •	• L'athlète est à l'aise avec le déroulement du jeu • Perfectionnement des notions offensives et défensives de base • Mise en œuvre des notions offensives et défensives en fonction du déroulement du jeu (« lire l'action ») • Compréhension du rôle de chaque joueur sur le terrain • Apprentissage des	• L'athlète maîtrise parfaitement le déroulement du jeu • Maîtrise des notions offensives et défensives de base • Apprendre à jouer plusieurs rôles sur le terrain afin de permettre les permutations • Perfectionnement des stratégies offensives et défensives plus	• L'athlète maîtrise parfaitement le déroulement du jeu ainsi que toutes les stratégies offensives et défensives du sport • Maîtrise de tous les rôles sur le terrain, la permutation a lieu de façon fluide • Analyse vidéo et rétroaction de l'athlète sur son propre jeu

			stratégies offensives et défensives plus avancées (différent type de pression, défensives de zones, attaque contre différentes pressions et défensives de zone ou de clé) • Notion d'avantage et désavantage sur le terrain • Apprentissage de la transition	avancées • Compréhension des avantages et désavantages sur le terrain • Transition pour créer un avantage • Entraînement à la prise de décision (lire l'action, et prendre la bonne décision en fonction des principes établis) • Introduction à l'analyse vidéo	• Connaissance des stratégies et des habitudes des adversaires • Transition à chaque jeu pour créer un avantage • Prise de décision rapide et adéquate • Développer de nouvelles stratégies pour surprendre l'adversaire
Proportion du volume	**15 %**	**15 %**	**30 %**	**25 % à 50 % du volume en fonction du mésocycle**	**20 % à 50 % du volume en fonction du mésocycle**
Objectifs sur le plan psychologique	• Socialiser • Accent sur le plaisir	• Socialiser • Accent sur le plaisir et l'effort	• Établir des objectifs • Relaxation • Routine d'avant match • Introduction à la préparation mentale • Confiance et estime de soi	• Établir des objectifs • Visualisation • Gestion du stress • Confiance et estime de soi • Routine d'avant-match • Analyse de sa prestation en fonction de ses objectifs	• Concentration • Visualisation • Gestion de stress • Contrôle des émotions en fonction des réussites et des échecs et en jeu • Analyse de sa prestation en fonction de ses objectifs
Proportion du volume	**N/A**	**N/A**	**5 %**	**10 %**	**15 %**

Volume et niveau des compétitions	• aucune compétition	• 2 à 4 compétitions niveau provinciales	• 4 à 6 compétitions niveau provinciales • 2 compétitions niveau nationales	• 4 à 6 compétitions niveau provinciales • 4 compétitions niveau nationales • 1 à 2 compétitions niveau internationales	• 4 à 6 compétitions niveau provinciales • 4 compétitions niveau nationales • 4 compétitions internationales
Ratio entraînement compétition dans la structure d'accueil	• aucune compétition	• 5 entraînements 1 match	• 6 entraînements 1 match	• 4 entraînements 1 match	• 3 entraînements 1 match
Niveau requis de qualification des entraîneurs	• aucun niveau joueur entraîneur physiothérapeute et ergothérapeutes, kinésiologues.	• niveau 1 • Intro à la compétition	• niveau 1 et 2 • Intro à la compétition	• niveau 3 • Compétition-développement	• niveau 3 et 4 • Compétition-développement • Expérience lors d'événement majeur
Niveau requis de qualification des officiels	• Ne s'applique pas	• niveau récréatif et/ou licence provinciale	• licence provinciale	• licence nationale	• licence internationale

Services de soutien à la performance	• Clubs locaux • Proches du participant	• Clubs locaux • Parasports Québec (cliniques de développement)	• Clubs locaux • Parasports Québec (Programmes de développement) • ACSFR (camp de détection de talent) • Préparation physique • Nutrition	• Clubs locaux • Parasports Québec (Équipe du Québec) • ACSFR (camp de détection de talent, équipe nationale de développement) • Préparation physique • Nutrition	• Clubs locaux • Parasports Québec (Équipe du Québec) • ACSFR (Équipe nationale) • Préparation physique • Médecine sportive • Physiologie de l'exercice • Nutrition • Psychologie sportive • Analyse de la performance • Mécanicien d'équipe
Connaissance des règlements	• Initiation générale aux règlements	• Application approfondie des règles de déroulement du jeu	• Très bonne compréhension des règles de déroulement du jeu • Initiation aux règlements antidopage	• Compréhension complète des règles de déroulement du jeu et bonne connaissance de tous les règlements • Connaissance des règlements antidopage	• Compréhension complète des règles de déroulement du jeu et bonne connaissance de tous les règlements • Connaissance des règlements antidopage

5e partie : Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

Règles de la fédération pour sélectionner les athlètes devant être reconnus « élite » et « relève » par le ministère

Pour être reconnus « Élite » en rugby en fauteuil roulant, les athlètes devront :

- Être sélectionnés sur l'équipe du Québec de l'année en cours ;

La procédure d'évaluation et de sélection se fera de la façon suivante :

1.	10 %	Tests de vitesse	- 20 mètres - 40 mètres
2.	10 %	Tests endurance	- 400 m - 2000 m
3.	10 %	Manipulation du ballon	- Donne et redonne (bas pointage) - Ramasser le ballon deux côtés (tous) - Recevoir et protéger le ballon (haut pointage)
4.	10 %	Passes	- Stationnaire, 5 angles, 5 longueurs (tous) - Passes sous pression (haut pointage)
5.	10 %	Positionnement	- 2 contre 1 - 3 contre 2 - 1 contre 1 nombre de buts (60 sec.)
6.	10 %	Erreurs non forcées	- Erreurs non forcées en situation de jeu - Erreurs forcées en situation de jeu
7.	15 %	Compréhension/ Entraînable	- Compréhension (10 %) - Entraînable (5 %)
8.	15 %	Attitude et Dévouement	- Attitude (5 %) - Dévouement (10 %)
9.	5 %	Position dans l'équipe / Classification	- Position dans l'équipe - Classification
10.	5 %	Expérience	- Expérience (5 %)

De plus, les athlètes ayant été sélectionnés devront :

- Participer à tous les camps d'entraînement du programme de l'Équipe du Québec ;
- Suivre un plan d'entraînement annuel construit par l'entraîneur-chef et le préparateur physique du programme de l'Équipe du Québec;
- Participer aux tournois de la ligue provinciale;

Pour être reconnus « Relève » en rugby en fauteuil roulant, les athlètes devront :

- Participer au camp de sélection du programme de l'Équipe du Québec;
- Être identifié par l'entraîneur de l'Équipe du Québec et le coordonnateur sportif à Parasports Québec comme un espoir certain dans la discipline;
- Participer à tous les camps d'entraînement du programme de l'Équipe du Québec ;
- Suivre un plan d'entraînement annuel construit par l'entraîneur-chef et le préparateur physique du programme de l'Équipe du Québec;
- Participer aux tournois de la Ligue provinciale.

En cas d'égalité :

Dans le cas où il y aurait une ou des égalités et que le nombre de places sur les listes ne nous permettaient pas d'y inclure tous les athlètes ayant atteint nos critères de sélection, les athlètes sélectionnés seront ceux qui auront cumulé les meilleurs résultats lors de l'évaluation des entraîneurs des Équipes du Québec.

Règle de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneur
Une grande étape a été franchie dans les dernières années au niveau de la formation des entraîneurs en rugby en fauteuil roulant. La formation introduction à la compétition est maintenant disponible et la formation compétition-développement est présentement en développement. Il est donc possible d'assurer la formation de nos nouveaux entraîneurs dans le rugby.

Dans le but d'avoir un modèle d'engagement d'entraîneur réaliste et cohérent avec notre modèle de développement des athlètes, nous avons établi un système selon les différents paramètres que nous jugeons importants pour le développement de ce sport. La plus grande force du modèle est qu'il permettra de tenir compte des responsabilités, de la compétence, du temps de charge, de l'implication nationale et du désir de perfectionnement de l'entraîneur. Cette progression d'échelle et d'exigences est motivante pour les entraîneurs actuels et futurs de Parasports Québec, et aura un impact positif indéniable auprès des athlètes.

Les objectifs de notre programme d'engagement d'entraîneurs sont :

- Assurer la meilleure expertise d'entraînement pour les athlètes identifiés par le programme;
- Encourager le regroupement d'athlètes et ainsi l'engagement d'entraîneurs à temps plein;
- Assurer une disponibilité optimale pour la gestion du programme global de l'athlète;
- Motiver et encourager le cheminement vers la profession d'entraîneur;
- Encourager et assurer le perfectionnement de façon continue;
- Reconnaître financièrement la juste valeur de l'entraîneur via ses interventions ponctuelles et en fonction du temps qu'il alloue à la réalisation de ses objectifs;
- Favoriser et consolider dans la mesure du possible la permanence (temps plein);
- Établir une synergie entre les différents intervenants;
- Assurer et développer le lien et l'expertise entre les niveaux régional, provincial, national et International;

Les effets découlant du système
Les politiques et les règles mises en place via le programme d'engagement d'entraîneurs auront un impact sur la professionnalisation et l'investissement de nos entraîneurs, car il sera plus intéressant financièrement pour eux de faire des démarches de formation et d'intervenir sur une base régulière auprès des athlètes de rugby en fauteuil roulant.

- Tous les entraîneurs impliqués seront formés compétition développement;
- Les entraîneurs impliqués s'occuperont personnellement de plusieurs athlètes;
- Encourager la formation et la création de clubs;
- Encourager un meilleur encadrement des athlètes dans les clubs;
- Pour progresser dans le système, les entraîneurs devront être davantage présents avec les athlètes sur une base régulière;

La méthode de sélection des entraîneurs

Le rugby en fauteuil roulant ne bénéficie pas présentement d'un nombre élevé d'experts en la matière et la sélection des entraîneurs n'a pas été un élément problématique au cours des quatre dernières années. Présentement nos critères d'éligibilité suffisent pour réaliser notre sélection et les montants de source gouvernementale étant reliés à l'engagement d'entraîneurs sont utilisés et disposés selon les normes mises en place dans le plan de développement 2001-2005. Ceci étant dit et en concordance avec notre vision de développement, nous pensons que, dans les prochaines années, notre bassin d'athlètes augmentera et que l'engagement d'autres entraîneurs deviendra une nécessité. Les montants disponibles seraient divisés équitablement, selon le système en vigueur. La sélection des entraîneurs se ferait donc en fonction des points suivants :

- Éligibilité des entraîneurs potentiels;
- Le nombre d'athlètes ayant besoin d'encadrement;
- Disponibilités des entraîneurs;
- Évaluation des entraîneurs par les athlètes et le coordonnateur à l'excellence;
- Auto-évaluation des entraîneurs;
- Revenus disponibles via le PSDE;
- Revenus disponibles provenant d'autres sources que le Ministère;

Le versement des montants aux entraîneurs

Dans les prochaines années, nous aimerions rémunérer nos entraîneurs sur une base bisannuelle. Comme pour le programme « Équipe Québec », le versement des montants se fera en mai (tranche de janvier à mai) et en décembre (tranche de septembre à décembre) de chaque année, ce qui permettra de faire les ajustements en rapport avec :

- La formation continue des entraîneurs;
- Le nombre d'athlètes encadrés;
- Les changements de statut des athlètes en fonction du cheminement;
- L'investissement en temps des entraîneurs (par période de 5 mois);
- Les lieux d'intervention et d'encadrement des athlètes par les entraîneurs;

Système de base pour l'engagement d'entraîneurs et critères d'éligibilité

Pour être « éligible » au programme d'engagement d'entraîneur de rugby de Parasports Québec, les aspirants devront satisfaire les critères suivants :

- Faire partie d'un club et intervenir dans celui-ci comme entraîneur ou entraîneur adjoint;
- Être certifié Compétition-développement (niveau 3) en rugby en fauteuil roulant pour être considéré comme entraîneur-chef d'une équipe;
- Être certifié Introduction à la compétition (niveau 2) en rugby en fauteuil roulant pour être considéré comme entraîneur adjoint d'une équipe;

Mandat des entraîneurs engagés par Parasports Québec
Sur les recommandations du coordonnateur sportif et de la Commission de rugby en fauteuil roulant de Parasports Québec :

- Être membre en bonne et due forme de Parasports Québec;
- Avoir une formation Compétiton – développement (niveau 3) du programme national de certification des entraîneurs;
- Avoir le sens de la préparation et du suivi;
- Être disponible pour les athlètes ;
- Travailler en collaboration avec le coordonnateur du programme;
- Développer et maintenir une atmosphère saine et positive dans les équipes du Québec;
- Suggérer au coordonnateur sportif, l'équipe de support qu'il aimerait avoir pour atteindre les objectifs;
- Produire le programme d'entraînement de l'équipe du Québec;
- Fournir le programme d'entraînement au coordonnateur sportif et ensuite aux joueurs ;
- Intervenir et donner des rétroactions à l'équipe et aux joueurs lors des entraînements de l'équipe du Québec;
- Sélectionner les joueurs de l'équipe du Québec;
- Pendant la saison régulière, suivre les joueurs auprès de leurs équipes respectives et avoir un lien de communication avec les entraîneurs de clubs des joueurs;
- Travailler en collaboration avec le préparateur physique du programme;
- En collaboration avec le gérant d'équipe et les autres entraîneurs, superviser l'équipe lors d'événements sportifs, en établissant certaines règles de conduite et de comportements attendues lors des déplacements de l'équipe ;
- Aider au développement de la relève, en facilitant la participation de nouveaux joueurs et de nouveaux entraîneurs dans le programme ;
- Participer à un camp d'entraînement canadien ;
- Participer sur demande à la commission rugby de Parasports Québec ou à ses comités de travail;
- Dans le cas où il n'y a pas de gérant d'équipe, voir à l'application de la politique de remboursement pour lui-même et pour les joueurs de l'équipe;
- Produire un rapport à Parasports Québec à la fin de la saison, ou en tout temps, sur demande du coordonnateur sportif;

Les projets de développement de l'excellence pour lesquels nous demandons un soutien financier

Priorité	Titre du projet	$ Budgété	$ Demandé
1	Soutien à la gestion du développement de l'excellence	15 000 $	5 000 $
2	Soutien à l'engagement des entraîneurs de l'Équipe du Québec	10 000 $	5 000 $
3	Soutien à la participation au championnat canadien	16 000 $	10 000 $
4	Soutien aux camps d'entraînement de l'Équipe du Québec	10 000 $	5 000 $
5	Soutien à la participation aux tournois invitations de Montréal et Vancouver	18 000 $	10 000 $
6	Soutien à la ligue québécoise de rugby en fauteuil roulant	14 400 $	4 000 $
7	Soutien au perfectionnement des entraîneurs	3 000 $	3 000 $
8	Soutien au perfectionnement des officiels	4 600 $	4 600 $
	Total	**81 000 $**	**46 600 $**

Discipline :	Rugby en fauteuil roulant		
Nom du projet :	*Soutien à la gestion du programme de développement de l'excellence*	Date de début du projet :	*Juillet 2013*
Priorité du projet :	*1*	Nombre de jours :	3 jours par année
Catégorie de projet :	H	Lieu :	3 réunions d'une journée par année à travers la province
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*Patrick Côté*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Subvention attendue du MELS	5 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	10 000,00 $	
Participation des athlètes	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**15 000,00 $**	

Frais de déplacement	3 000,00 $	
Frais d'hébergement	1 000,00 $	
Frais de repas	1 000,00 $	
Honoraires de contractuels (coordonnateur)	10 000,00 $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Arbitrage	- $	
Total	**15 000,00 $**	

Discipline :	Rugby en fauteuil roulant		
Nom du projet :	*Soutien à l'engagement d'entraîneur*	Date de début du projet :	*2013-2017*
Priorité du projet :	*2*	Nombre de jours :	60
Catégorie de projet :	*B*	Lieu :	À travers la province
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*Patrick Côté*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	5 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**10 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	- $	
Frais d'hébergement	- $	
Frais de repas	- $	
Honoraires de contractuels	10 000,00 $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**10 000,00 $**	

Discipline : Rugby en fauteuil roulant

Nom du projet : *Soutien à la participation au championnat canadien*

Priorité du projet : *3*

Catégorie de projet : *A*

Structure d'encadrement : *Parasports Québec*

Nom des responsables : *Patrick Côté*

Date de début du projet : *Mai 2013*

Nombre de jours : 5 jours par année

Lieu : 2013 : Calgary, Ensuite : TBD

Autre responsable

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	4 000,00 $	
Participation des athlètes	2 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**16 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	10 000,00 $	
Frais d'hébergement	4 000,00 $	
Frais de repas	- $	
Honoraires de contractuels		
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	750,00 $	
Location de plateaux	- $	
Inscription	1 250,00 $	
Total	**16 000,00 $**	

Discipline :	Rugby en fauteuil roulant		
Nom du projet :	*Soutien aux camps d'entraînement de l'Équipe du Québec*	Date de début du projet :	*Avril 2013*
Priorité du projet :	*4*	Nombre de jours :	20 jours par année
Catégorie de projet :	*B*	Lieu :	À travers la province
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*Patrick Côté*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	5 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	3 000,00 $	
Participation des athlètes	2 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**10 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	1 500,00 $	
Frais d'hébergement	2 500,00 $	
Frais de repas	- $	
Honoraires de contractuels	- $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	6 000,00 $	
Autre (nommer)	- $	
Total	**10 000,00 $**	

Discipline : Rugby en fauteuil roulant

Nom du projet : *Soutien à la participation aux tournois invitations de Montréal et Vancouver*

Priorité du projet : *5*

Catégorie de projet : *A*

Structure d'encadrement : *Parasports Québec*

Nom des responsables : *Patrick Côté*

Date de début du projet : *Décembre 2013 et mars 2014*

Nombre de jours : 10 jours par année

Lieu : Montréal (décembre) et Vancouver (mars)

Autre responsable

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Revenus	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Subvention attendue du MELS	10 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	5 000,00 $	
Participation des athlètes	3 000,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**18 000,00 $**	

Dépenses	Prévus en 2013-2014	Réservé au MELS
Frais de déplacement	10 000,00 $	
Frais d'hébergement	5 000,00 $	
Frais de repas	1 000,00 $	
Honoraires de contractuels	- $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux		
Inscriptions	2 000,00 $	
Total	**18 000,00 $**	

Discipline :	Rugby en fauteuil roulant		
Nom du projet :	*Soutien à la ligue québécoise de rugby en fauteuil roulant*	Date de début du projet :	*Octobre 2013*
Priorité du projet :	*6*	Nombre de jours :	10 jours par année
Catégorie de projet :	D	Lieu :	5 tournois à travers la province
Structure d'encadrement :	*Parasports Québec*		
Nom des responsables :	*Patrick Côté*	*Autre responsable*	

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Subvention attendue du MELS	4 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	8 000,00 $	
Participation des athlètes	2 400,00 $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**14 400,00 $**	

Frais de déplacement	1 000,00 $	
Frais d'hébergement	1 000,00 $	
Frais de repas	1 400,00 $	
Honoraires de contractuels (entraîneurs)	- $	
Matériel d'entraînement	2 000,00 $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	4 000,00 $	
Arbitrage	5 000,00 $	
Total	**14 400,00 $**	

Discipline : Rugby en fauteuil roulant

Nom du projet : *Soutien au perfectionnement des entraîneurs*

Priorité du projet : *7*

Catégorie de projet : F

Structure d'encadrement : *Parasports Québec*

Nom des responsables : *Patrick Côté*

Date de début du projet : *Décembre 2013*

Nombre de jours : 2 jours par année

Lieu : 2 cliniques de formation des entraîneurs par année (Montréal en décembre et Vancouver en mars)

Autre responsable

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Subvention attendue du MELS	3 000,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	- $	
Participation des athlètes	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**3 000,00 $**	

Frais de déplacement	2 000,00 $	
Frais d'hébergement	500,00 $	
Frais de repas	500,00 $	
Honoraires de contractuels	- $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Arbitrage	- $	
Total	**3 000,00 $**	

Discipline : Rugby en fauteuil roulant

Nom du projet : *Soutien au perfectionnement des officiels*

Priorité du projet : *8*

Catégorie de projet : G

Structure d'encadrement : *Parasports Québec*

Nom des responsables : *Patrick Côté*

Date de début du projet : *Décembre 2013*

Nombre de jours : 2 jours par année

Lieu : 2 cliniques de formation des entraîneurs par année (Montréal en décembre et Vancouver en mars)

Autre responsable

Indiquer de quelle façon le montant accordé dessert les athlètes : 1

1. L'athlète s'inscrit au projet et la fédération prend en charge les dépenses présentées;
2. La fédération rembourse l'athlète sur présentation de pièces justificatives;
3. La fédération donne un montant forfaitaire à l'athlète.

État des revenus et des dépenses du projet *(Veuillez éditer le tableau suivant en double cliquant dessus)*

Subvention attendue du MELS	4 600,00 $	
Financement autonome de la fédération (excluant les athlètes)	- $	
Participation des athlètes	- $	
Autres (nommer)	- $	
Total	**4 600,00 $**	

Frais de déplacement	3 000,00 $	
Frais d'hébergement	800,00 $	
Frais de repas	800,00 $	
Honoraires de contractuels	- $	
Matériel d'entraînement	- $	
Uniformes de compétition	- $	
Location de plateaux	- $	
Arbitrage	- $	
Total	**4 600,00 $**	

La stratégie de diffusion du plan de développement de l'excellence auprès des membres et des partenaires

Description des moyens privilégiés pour la diffusion du plan 2009-2010

Le bassin quand même assez restreint d'athlètes pratiquant la discipline a été pour l'AQSFR un facteur favorisant la diffusion de l'information. Notre association a toujours été proche de ses membres, les contacts directs avec les athlètes sont valorisés et ils sont appréciés de ceux-ci. De plus, la présence d'un coordonnateur au développement de l'excellence depuis 2001 favorise indéniablement la diffusion de l'information et le bon déroulement des activités reliées à l'atteinte des plus hauts sommets en rugby

Voici un ensemble de moyens, assortis d'échéanciers, en vue d'une diffusion efficace du plan :

Moyens de diffusion	Échéancier
1. En compagnie des membres du comité ayant travaillé à l'élaboration du plan, **organiser un colloque** pour tous les entraîneurs intervenant en rugby et leur présenter le plan de développement pour 2013-2017.	Juillet 2013
2. Rendre disponible via notre site Internet, le plan de développement du rugby pour 2009-2013.	Juillet 2013
3. Regrouper les athlètes de chacun des clubs et aller les rencontrer dans leur milieu d'entraînement pour leur expliquer la vision de Parasports Québec et de son comité d'experts en regard du rugby	Septembre 2013

4. Rencontrer directement nos partenaires : les centres de réadaptation du Québec (IRM, CRLB et autres), les centres d'entraînement adaptés (Viomax et autres), les associations régionales de loisirs pour personnes handicapées du Québec (ARLPH), les organismes municipaux d'activités sportives, les institutions d'enseignement spécialisées (écoles, CEGEP et autres) et les organismes de soutien des personnes handicapées tels l'OPHQ, APQ, DMC, ACAF, Défi Sportif et autres par l'entremise du programme Au-delà des limites.	Septembre 2013

Annexe 1 Description sommaire du contenu d'entraînement

Éléments technico-tactique à développer en fonction des stades de développement des athlètes

1. Déterminants	**Stade 1**	**Stade 2**	**Stade 3**	**Stade 4**	**Stade 5**
Règlement	I	A	C	P	P
Endurance	I	I	A,C	C,P	P
Vitesse		I	A	C	P
Puissance		I	A	C	P
Flexibilité	I	I	A,C	C,P	P
Technique	I	I	A,C	C,P	P
Tactique	I	I,A	A,C	C	P
Motricité (agileté)	I	I,A	C	P	P
Psychologique		I	A	C	P
2. Comprendre son rôle dans l'équipe (Classe)	I	I,A	C	P	P
3. Fauteuil					
3.1 Positionnement					
Largeur des roues	I	A,C	P	P	P
centre de gravité	I	A,C	P	P	P
Hauteur	I	A,C	P	P	P
Strapping	I	A,C	P	P	P
Position des jambes	I	A,C	P	P	P
3.2 Technique de propulsion avant et arrière	I	A	C	P	P
3.3 Pivot					
Immobile à deux mains	I	I,A	C	P	P
En mouvement à une main	I	I,A	C	P	P

En mouvement main opposée	I	I	A	C	P

3.4 Contrôler le fauteuil de l'adversaire

Avec le pare-choc	I	I,A	C	P	P
Avec une position sur la roue	I	I,A	C	P	P
En frappant avec le fauteuil	I	I,A	C	P	P

4. Attaque individuelle

4.1 Dribble

Règlement	I	A,C	P	P	P
À deux main à gauche et à droite	I	I	A,C	P	P
Main gauche et main droite individuelle	I	A	C	P	P
Sous pression		I	A	C	P
Drible pleine vitesse	I	A	C	P	P
	Initiation I	Acquisition A	Consolidation C	Perfectionnement P	

4.2 Passe

Poitrine avec bond	I	I,A	C	P	P
Poitrine directe	I	I,A	C	P	P
"Punch Pass" (bas pointage)	I	I,A	A,C	C,P	P
Crochet, main droite et gauche	I	I,A	A,C	C,P	P
"Lead Pass", main droite et gauche, poitrine	I	I,A	A,C	C,P	P
En arrière du dos		I	A,C	P	P
Baseball (haut pointage)		I	A,C	P	P
Réception à deux mains	I	I,A	C	P	P
Réception à une main (haut pointage)	I	I,A	A,C	C,P	P

5. Défensive individuelle

Positionnement et déplacement 1 contre 1	I	A	C	P	P
Contestation	I	I	A	C	P
Pression sur le ballon	I	I	A	C	P

6.Attaque collective

6.1 Général

Utilisation de l'espace		I,A	A,C	C,P	P
Crack Block	I	I	A	A,C	P
Double écran		I	A	C	P
Mismatch		I	A	C	P
2 contre 1		I,A	A,C	C,P	P
4 contre 3		I	A	C,P	P
Communication	I	I	A,C	P	P
6.2 Attaque contre une défensive homme à homme	I	I,A	A,C	C	P
6.3 Attaque contre une défensive de clé		I	A,C	C	P
6.4 Attaque contre une pression		I	A,C	C,P	P
6.5 Contre-attaque		I	A,C	C,P	P
6.6 Sortie de ballon	I	I,A	A,C	P	P
6.7 Mise en jeu		I	A	C	P
	Initiation I	Acquisition A	Consolidation C	Perfectionnement P	

7. Défensive collective

7.1 Général

Communication	I	I	A,C	P	P
Éviter les écrans	I	I,A	A,C	P	P
Permutations		I	A,C	C,P	P
Positionnement et angles	I	I	A,C	P	P
Quelle défensive faire selon l'attaque		I	A	C	P

7.2 Défensive de clé

2 avant - 2 arrière			C	P	P
Centre avant passif		I	A,C	P	P
Centre avant actif		I	A,C	P	P
Tenir son cône		I	A,C	P	P
Variantes			I	A,C	P

7.3 Défensive homme à homme

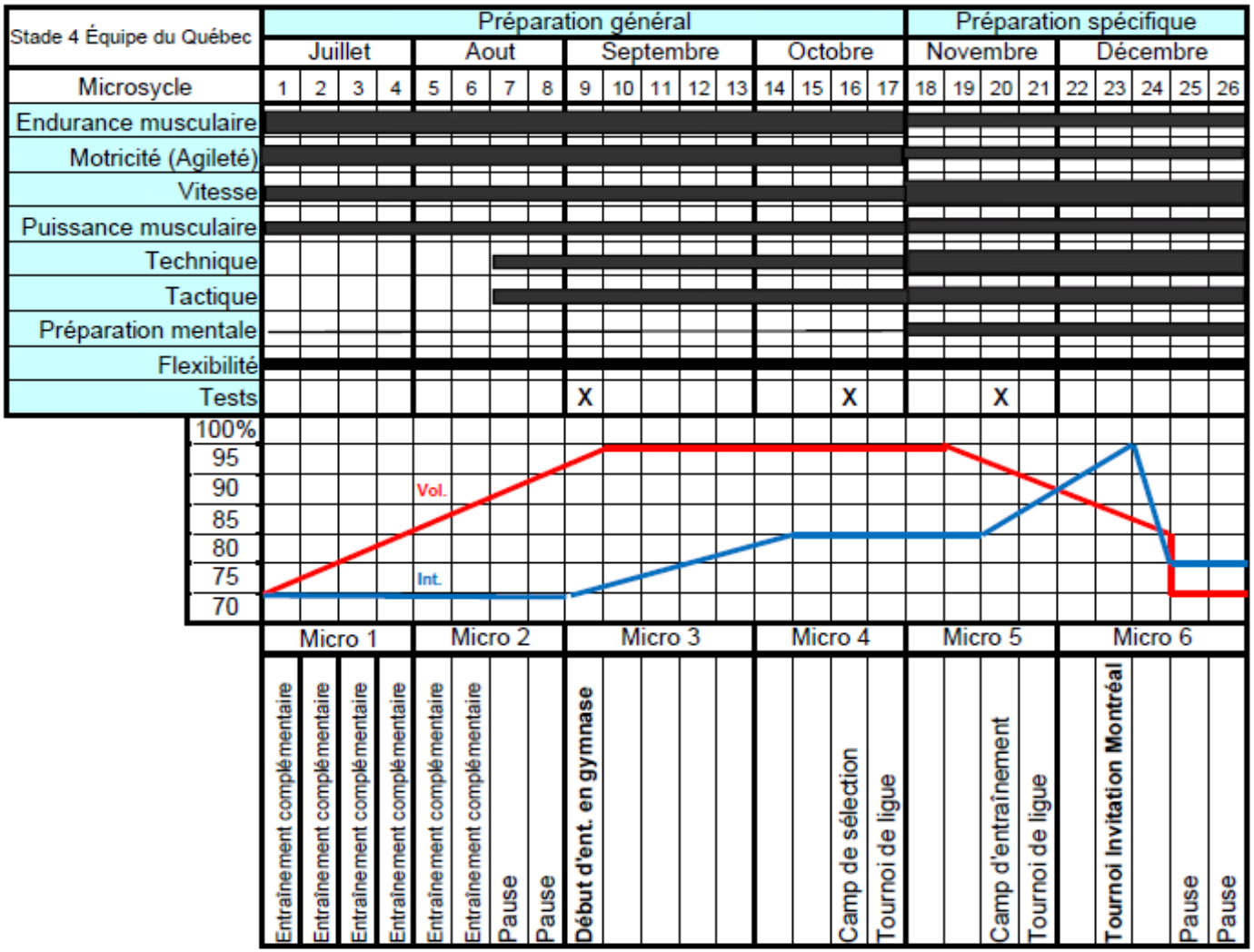
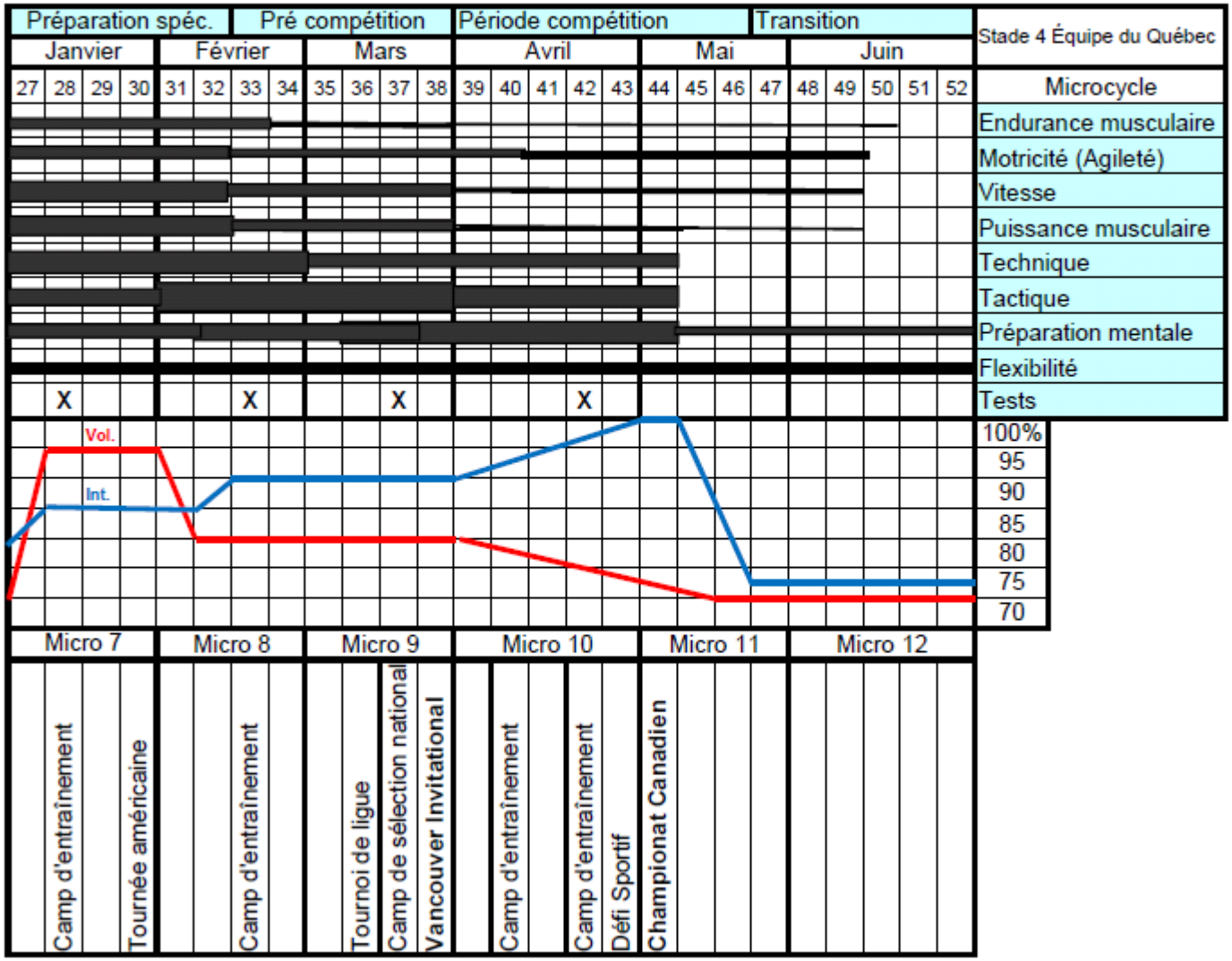
Double - Double		I	A	C	P
Tout terrain joueur pour joueur	I	I	A,C	C	P
Variantes			I	A,C	P

7.4 Pression

Positionnement et angles		I	A	C	P
Diriger l'adversaire		I	A	C	P
Recouvrir vers le cône			I	A,C	P
	Initiation I	Acquisition A	Consolidation C	Perfectionnement P	

Annexe 2 : Planification anuelle de rugby au stade 4 (équipe du Québec)

Répartition du volume d'entraînement selon les déterminants ainsi que son intensité (1/2)



Répartition du volume d'entraînement selon les déterminants ainsi que son intensité (2/2)