



PERFORMANCE ET ÉQUILIBRE DE VIE DES SPORTIFS PARALYMPIQUES

LIVRET DE SYNTHÈSE

ANR


Paraperf

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

Projet ANR PARAPERF N ANR-19-STPH-005

Sommaire

Thèmes des cinq synthèses thématiques

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

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

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

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

1. Le bien-être des paraspportifs : un facteur nécessaire mais non décisif de la performance

p. 3

(p. 24 à 33 dans le rapport commun)

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

p. 7

(p. 34 à 44 dans le rapport commun)

3. Performances et environnements sportifs de préparation : des conditions d'entraînement contrastées

p. 11

(p. 6 à 12 dans le rapport commun)

4. Expérience et spécialisation, des facteurs clés de la performance des paraspportifs

p. 15

(p. 48 à 50 dans le rapport commun)

5. Emplois et revenus des sportifs paralympiques : des disparités constatées

p. 17

(p.54 à 59 dans le rapport commun)



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





SYNTHÈSE 1

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

Le bien-être global est ici défini à travers quatre dimensions : **psychologique** (acceptation de soi, relation avec l'entraîneur, autonomie dans la pratique, maîtrise de l'environnement sportif, objectifs sportifs, développement personnel), **social** (relations avec les autres sportifs et parasportifs), **subjectif** (satisfaction au niveau des performances, satisfaction du suivi médical, émotions positives) et **physique** (mesuré de manière inversée : on parlera alors ici de niveau d'épuisement physique et émotionnel).

Contrairement aux idées reçues, le bien-être dans son ensemble ne semble pas être un déterminant de la performance pour l'échantillon de parasportifs étudiés dans cette enquête. C'est lorsque l'on regarde de plus près chaque dimension du bien-être, de manière indépendante, que l'on peut constater que seuls le bien-être social et le bien-être physique pourraient jouer sur les performances.

Un suivi psychologique au service du bien-être

Toutefois, entretenir un certain niveau de bien-être permettrait aux parasportifs de se focaliser sur l'évolution de leur propre pratique sportive. Ainsi, selon Nicholls (1989), lorsque les buts « motivationnels » sont orientés vers la progression des performances (ce qu'il nomme les « buts de maîtrise ») plutôt que sur des comparaisons avec d'autres parasportifs

(« les buts de compétitions »), ils seraient favorables aux perceptions de réussite et de compétences. Un niveau de bien-être ou plutôt d'équilibre du parasportif, qui peut également être appuyé par un suivi psychologique régulier. Aujourd'hui, seul un parasportif interrogé sur trois dit réaliser un suivi psychologique régulier.

Par ailleurs, le stress des compétitions peut se révéler être une menace pour le bien-être et l'équilibre du parasportif. Pour y faire face, les athlètes ont su développer des stratégies d'adaptation au stress, parmi lesquelles seul l'isolement social pourrait permettre d'accroître la performance lors des épreuves sportives.

L'identité athlétique, un facteur de motivation et de réussite

En revanche, « l'identité athlétique », c'est-à-dire « le degré auquel la personne s'identifie au rôle de sportif » apparaît comme l'un des facteurs de motivation et de réussite décisifs chez les parasportifs interrogés. L'identité athlétique, plutôt positive pour l'échantillon, est constituée de quatre dimensions : **l'identité personnelle** (importance et signification de son rôle de parasportif), **l'identité sociale** (appartenance à un groupe), **les émotions** (positives ou négatives), **l'exclusivité** (importance du sport par rapport aux activités).

Un lien positif qui s'explique aisément : une identité athlétique forte conduit à plus de confiance en soi, une meilleure image de soi-même (Skucas, 2014), à des objectifs liés à la réussite et la motivation à atteindre ces objectifs (Guerrero, 2018).

EN BREF

Si le bien-être n'est globalement pas un facteur déterminant dans la progression de la performance du parasportif, l'enquête montre qu'il existe néanmoins une relation positive, et donc favorable, entre le niveau de bien-être, l'orientation motivationnelle, l'identité athlétique, et le niveau de performance.

Cinq recommandations

Le rapport met l'accent sur la nécessaire prise en compte de la dimension psychologique dans le sport paralympique, afin de favoriser l'équilibre du parasportif.

Comment ? En activant les mécanismes suivants :

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



SYNTHÈSE 2

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

L'environnement dit « de proximité » du parasportif regroupe deux catégories d'acteurs, professionnels et/ou bénévoles :

- Le ou les entraîneurs ;
- Le ou les assistants, guides et pilotes.

Les rôles de ces « hommes et femmes de l'ombre » auprès du parasportif sont complexes et multiples, tout autant que leur statut qui reste en grande partie à définir.

Et, si l'existence de liens forts entre un parasportif et son entraîneur (personnel ou national) ou son assistant, guide, pilote, apparaît comme nécessaire à l'équilibre du parasportif, ce n'est néanmoins pas une garantie suffisante pour accéder à la performance.

Le ou les entraîneurs, les figures de référence

L'enquête sociologique met en lumière la pluralité des relations parasportif – entraîneur, avec, toutefois, une constante : il s'agit d'une relation qui s'inscrit dans la durée, avec au moins un entraîneur, que celui-ci soit un entraîneur personnel, national ou un ancien entraîneur.

La majorité des parasportifs interrogés dispose d'un entraîneur personnel en plus de leur(s) entraîneur(s)

national(aux). L'entraîneur est une figure majeure et essentielle à la préparation physique et mentale mais aussi, souvent, dans la vie quotidienne du paraspportif. Il constitue pour le paraspportif une référence – par sa connaissance de la discipline –, une constante qui s'inscrit dans la durée d'une carrière, un « proche » à qui il va accorder sa confiance, confier ses doutes et ses espoirs. Il apparaît ainsi comme un élément nécessaire à l'équilibre psycho-affectif des paraspportifs.

Toutefois, si la relation avec son entraîneur est majoritairement une source de stabilité et une force dans la préparation et la réussite du paraspportif, elle peut aussi, parfois, générer des conflits et du stress. En effet, les multiples configurations étudiées montrent par exemple l'existence de tensions ou de divergences entre l'entraîneur national et l'entraîneur personnel ; le manque de reconnaissance de son rôle ; la difficulté de la frontière entre espace intime et espace sportif lorsque le conjoint est aussi l'entraîneur du paraspportif...

Les assistants, guides et pilotes, des acteurs en mal de reconnaissance

Tout comme l'entraîneur, l'assistant, guide ou pilote constitue une des personnes ressources aux côtés du paraspportif. Leur présence n'est toutefois pas systématique : en effet, la majorité des paraspportifs interrogés dans le cadre de l'enquête ne dispose jamais d'un assistant sportif, que ce soit pour leur entraînement ou dans un contexte de compétition. Si certains paraspportifs peinent à trouver un assistant, certaines disciplines ou certains handicaps ne nécessitent pas d'aide sportive.

Le rapport souligne le positionnement complexe et non homogène de cette catégorie spécifique au sport

paralympique. On observe effectivement une forte disparité dans les rôles, les activités et les statuts des assistants, guides et pilotes, leur spectre d'intervention auprès du paraspportif étant très large, de la préparation au geste sportif, à l'assistance dans la vie quotidienne, au soin et à l'hygiène. Qu'il s'agisse de leur rôle auprès du paraspportif, de la question de la rémunération (la plupart sont bénévoles) ou bien de leurs performances sportives, les assistants, guides et pilotes souffrent majoritairement d'un manque de reconnaissance.



Assistant, guide, pilote, un statut juridique complexe

L'étude montre qu'en raison de la diversité de leurs rôles auprès du paraspportif, tous les assistants, guides, pilotes ne bénéficient pas, de fait, du même statut juridique.

En fonction des actes réalisés, ces acteurs – spécifiques au monde paralympique – ne vont pas être appréhendés de la même façon par le droit :

- Lorsqu'ils participent à la compétition et à la performance sportive, leur pratique est régie par le droit du sport ;
- En revanche, lorsqu'ils endossent le rôle d'accompagnant dans la vie quotidienne du paraspportif, c'est le cadre du droit du handicap qui prévaut.

Remédiation : Pour une meilleure reconnaissance des rôles des assistants, guides et pilotes

L'étude met l'accent sur des actions qui pourraient clarifier le(s) rôle(s) des assistants, guides et pilotes, et de légitimer leur présence dans le monde paralympique :

- Privilégier des assistants, guides et pilotes dont l'emploi du temps leur permet d'être disponibles auprès des paraspportifs sur le long terme ;
 - Accompagner ces acteurs dans l'utilisation de dispositifs et aides existants (statut, aides/ressources financières...) ;
 - Soutenir les paraspportifs qui souhaitent accéder à la très haute performance et nécessitent une assistance sportive, les guider dans leurs demandes et les éclairer quant aux dispositifs et financements existants ;
 - Former les assistants sportifs aux tâches extra-sportives de soin ou d'assistance spécifique nécessaire au parasportif.



©FFH

SYNTHÈSE 3

Performances et environnements sportifs de préparation : des conditions d'entraînement contrastées

Cette partie du rapport s'intéresse aux conditions de préparation et d'entraînement des paraspportifs et en quoi elles peuvent influencer – positivement ou négativement – sur leurs performances. En effet, les conditions de préparation des sportifs paralympiques, qui comprennent les entraînements quotidiens et les stages nationaux, apparaissent comme très inégales entre les paraspportifs interrogés. Plusieurs dimensions, qui diffèrent selon les sportifs, sont alors à prendre en compte telle que la nature de leur handicap et/ou leur discipline sportive, et jouent sur leurs performances.

La disponibilité des paraspportifs, élément décisif pour une préparation efficace

La disponibilité, entendue comme « l'entière possibilité, en termes de temps, pour un individu de mobiliser les facultés (corporelles et mentales) dont il dispose et qui sont requises pour s'adonner à une activité donnée dans un contexte précis », constitue un élément central pour une préparation efficace des paraspportifs.

Si tous déclarent s'entraîner au moins une fois par semaine, le nombre de séances d'entraînement dépend

de leur disponibilité et de celle de leur entraîneur. Et cette disponibilité est elle-même conditionnée par le financement de l'activité sportive : les parasportifs et/ou entraîneurs qui sont rémunérés pour s'entraîner ou entraîner peuvent se consacrer entièrement à la préparation sportive. En revanche, ceux qui sont contraints de travailler à côté de leurs activités sportives – car leur sport n'est pas rémunérateur –, doivent réussir à se dégager du temps pour leur entraînement et/ou leur pratique.

Cependant, il existe des dispositifs (publics et privés) permettant aux parasportifs d'aménager leur emploi du temps et se consacrer davantage à leur pratique, mais dont les modes de fonctionnement semblent peu connus par les parasportifs et leur entourage.

La discipline sportive conditionne le temps consacré à la préparation sportive et la fréquence des stages d'entraînement

→ Un temps consacré à la préparation sportive dépendant de la discipline

Sur l'échantillon de parasportifs interrogés, le volume horaire moyen consacré à la préparation sportive est de **17 heures par semaine**, un temps hebdomadaire qui peut varier du simple au double selon la discipline, par exemple un para haltérophile s'entraîne en moyenne **25 heures par semaine**. De nombreuses raisons expliquent ces disparités : la disponibilité des structures sportives (notamment la fermeture des gymnases en raison des mesures anti-Covid19), la distance entre le club sportif et le domicile du parasportif, une préparation physique réalisée individuellement à domicile et non dans le cadre d'un entraînement en club.

→ La fréquence des stages d'entraînement qui diverge également selon la discipline exercée

En moyenne, les parasportifs interrogés effectuent **6,2 stages par an**, mais par exemple en para tir à l'arc le nombre de stages annuels chute à **3,6 stages**, alors que pour le para tennis de table, les parasportifs vont effectuer **11,5 stages chaque année**. Une disparité qui s'explique aussi aisément : certaines disciplines privilégient les entraînements quotidiens avec les entraîneurs personnels plutôt que les stages, ou encore le développement du nombre de stages serait lié à l'augmentation des budgets de fonctionnement dans certaines disciplines.

Des variables au niveau individuel à prendre en compte

En plus des dimensions liées à la discipline, il faut bien mesurer l'importance de certaines variables, qui dépendent moins du sport exercé que du type/niveau de handicap du parasportif et de son environnement sportif, et donc qui diffèrent d'un sportif à l'autre et vont influencer sur la qualité de la préparation :

- Le temps de préparation avant et après l'entraînement ;
- Le fait de disposer d'une structure d'entraînement adaptée à son handicap ;
- L'autonomie pour se rendre à la structure sportive, la proximité de cette dernière par rapport au domicile, et donc le temps de trajet pour s'y rendre.



Gagner du temps pour mieux performer

Optimiser son emploi du temps, pour pouvoir se consacrer davantage à la préparation, serait une des clés de la performance. En effet, les parasportifs aux niveaux de performance les plus élevés sont ceux qui ont réussi à organiser leurs entraînements à proximité de leur domicile ou de leur lieu de travail, ou même à aménager une salle d'entraînement à leur domicile.

SYNTHÈSE 4

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

Pour comprendre les besoins du parasportif et son niveau de performance, il est indispensable de s'interroger sur son parcours personnel, sportif et professionnel. Le rapport met en lumière plusieurs données essentielles qui permettent de comprendre les différentiels de performances entre les parasportifs.

Âge et expérience, des éléments à prendre en compte, quel que soit le type de handicap

- Le fait que le handicap soit inné ou acquis ne joue pas sur le niveau de performance. Toutefois nous pouvons noter que les parasportifs interrogés déclarant un handicap inné sont plus jeunes que les parasportifs avec un handicap acquis (**27,9 ans en moyenne vs 37,6 ans**) et ont débuté leur pratique parasportive à l'adolescence (**15,6 ans vs 23,6 ans**).
- C'est davantage le nombre d'années d'expérience que l'âge des parasportifs qui constitue un facteur explicatif du niveau de performance.
- Les parasportifs les plus performants sont ceux qui ont eu au préalable un parcours sportif polyvalent, avant de choisir une spécialisation parasportive.



©Grégory-Picout

EN BREF

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



La spécialisation précoce en question

Les chercheurs s'interrogent sur l'effet d'une spécialisation précoce sur les performances du parasportif : est-elle favorable à la production des plus hautes performances ou au contraire, faut-il privilégier des parcours polyvalents et choisir une spécialisation parasportive un peu plus tardivement ?

La question reste ouverte. Si, comme nous l'avons vu, le nombre d'années d'expérience augmente les chances d'avoir un palmarès plus remarquable, alors il paraît indispensable de se spécialiser dès le plus jeune âge. Cependant, une spécialisation sportive précoce peut aussi générer des risques de blessure (et donc d'abandon) plus importants, ce qui pousserait à privilégier une spécialisation sportive plus tardive.

SYNTHÈSE 5

Emplois et revenus des sportifs paralympiques : des disparités constatées

Les situations socioprofessionnelles des parasportifs interrogés apparaissent comme assez disparates, toutefois certains constats ont pu être établis dans le cadre de ce rapport.

Niveaux de performance et type de handicap, des facteurs déterminants sur l'emploi du parasportif

- Un lien peut être constaté entre le niveau de performance du parasportif et sa situation d'emploi. En effet, les parasportifs de catégorie « Master » sont beaucoup plus souvent en emploi que l'ensemble des autres parasportifs (**85,7 % vs 50,8 %**). Par ailleurs, c'est aussi chez les « Masters » que l'on enregistre le plus de professions intellectuelles supérieures.
- Le type de handicap jouerait également sur la situation socioprofessionnelle. Les parasportifs dont le handicap est d'origine neurologique central sont significativement plus nombreux à être sans emploi.
- On n'observe pas d'écart en termes de situation d'emploi entre les parasportifs ayant un handicap inné et ceux ayant un handicap acquis, en revanche la construction de leur parcours professionnel peut apparaître différente.

Les parasportifs ayant un handicap inné ont eu un parcours scolaire adapté et acquis des compétences qui tiennent compte de leur(s) déficience(s), ils se sont donc orientés vers un secteur d'activité dans lequel ils étaient en mesure de travailler. Au contraire des parasportifs ayant un handicap acquis après l'entrée à l'âge adulte, qui peuvent connaître une rupture dans leur parcours, car le plus souvent ils ont été formés à un métier (ou un secteur d'activité) qu'ils ne sont plus en mesure d'exercer une fois le handicap survenu.

La question cruciale de la professionnalisation des parasportifs

Privilégier l'emploi ou l'entraînement lorsqu'on est un parasportif ? Un dilemme qui peut être résolu par la professionnalisation du parasportif. Programme de soutien aux sportifs en entreprise, contrat d'image, emploi dans une fédération... Plusieurs configurations existent afin de permettre aux parasportifs de vivre de leur pratique sportive ou de combiner emploi et sport.

Les parasportifs qui sont rémunérés dans le cadre de leur activité déclarent se trouver dans une situation plus confortable, ils n'ont en effet pas (ou plus) à se préoccuper de leur situation financière et peuvent se consacrer à leur discipline sportive ; un sentiment de sérénité favorable à leur épanouissement sportif et à leurs performances.



Le sponsoring des sportifs paralympiques

Si l'accès aux sponsors permet aux parasportifs d'accéder à une rémunération non négligeable, il s'agit d'une pratique assez récente dans le monde du sport paralympique et qui reste à développer.

Même si tous les contrats de sponsoring ne s'établissent pas dans le cadre du Pacte de Performance, ce dernier, lancé en 2014, a largement encouragé le soutien financier des entreprises aux sportifs olympiques et paralympiques.

Cependant, selon les parasportifs interrogés, les plus performants ne seraient pas nécessairement les plus sponsorisés. D'autres logiques prévaudraient à l'obtention de sponsors, notamment la médiatisation de la discipline ou du sportif lui-même, qui faciliterait l'accès aux contrats de sponsoring.





TRÖSSUR

ANR

Paraperf

