

Para Taekwondo & Disciplines Associées

Un sport pour tous

Livret n°2



Para Taekwondo & Disciplines Associées : Un sport pour tous, l'accueil des pratiquants présentant un handicap cognitif.

Le terme « Para Taekwondo & Disciplines Associées » désigne l'ensemble des disciplines, pratiquées par les personnes en situation de handicap, en loisir ou en compétition, et ce, quel que soit le handicap.

C'est une chance unique pour nos clubs de grandir et de s'enrichir. Aujourd'hui, nous vous invitons à ouvrir vos portes et à découvrir la pratique du Taekwondo et Disciplines Associées avec des publics présentant un handicap cognitif pour offrir à chacun la possibilité de progresser et de s'épanouir dans nos disciplines.

Ce livret est le second d'une série conçue pour vous accompagner, pas à pas, vers l'inclusion.

Dans cette édition :

- Comprendre les handicaps cognitifs
- Bénéfices du Taekwondo et Disciplines Associées
- Accueillir un pratiquant présentant un handicap cognitif

Comprendre les handicaps cognitifs

Le handicap cognitif est la conséquence de dysfonctionnements des fonctions dites « cognitives ». Il n'implique pas de déficience intellectuelle mais des difficultés à mobiliser ses capacités.

Les fonctions cognitives, c'est quoi ?

La fonction du langage (phasie) :

Permet la compréhension et l'expression de l'écrit et de l'oral de la langue

Tâches complexes : l'articulation, la fluidité verbale, l'intonation, la gestion de la syntaxe et de la grammaire, etc.

La fonction motrice (praxie) :

Permet de réaliser les compétences motrices acquises, c'est-à-dire les mouvements que nous effectuons pour réaliser une tâche, un geste ou atteindre un objectif. C'est notre aptitude à exécuter toutes sortes de mouvements, des plus simples aux plus complexes.

Tâches complexes : faire coucou, nouer sa ceinture, exécuter un poomsae, etc.

La fonction d'attention :

Se rapporte à la capacité d'être réceptif à son environnement.

Tâches complexes : se concentrer sur quelque chose en ignorant les distractions, maintenir notre concentration sur quelque chose pendant une durée déterminée, accomplir deux tâches simultanément, se focaliser de manière alternée sur différents éléments.

La mémoire :

Permet de retenir divers types d'informations tels que des souvenirs personnels, des connaissances culturelles, et des procédures automatiques, pour des périodes allant de quelques secondes à toute notre vie. Elle nous permet de mémoriser une série de mouvements et de les répéter après quelques minutes, quelques heures ou quelques jours.

Tâches complexes : kibons, poomsae, etc.

Le raisonnement (fonctions exécutives).

Ensemble des processus visant à générer et à contrôler un comportement volontaire orienté vers un objectif. Nous permet de réaliser des tâches complexes liées à la résolution de problèmes comme notre capacité à raisonner, à planifier, à organiser, à faire abstraction, contenir nos émotions ou à penser stratégiquement.

Tâches complexes : adaptation tactique lors d'un combat, gestion du stress, etc.

Les capacités cognitives visuo-spatiales :

Se rapporte à l'orientation dans l'espace, la perception des objets, l'organisation de ces éléments en une scène visuelle cohérente, et la représentation mentale d'objets physiquement absents.

Tâches complexes : orientation dans l'aire de combat, perception des distances, visualisation mentale en poomsae, etc.

La perception (gnosies) :

Capacité du cerveau à reconnaître des informations préalablement acquises, telles que des objets, des personnes ou des lieux, à travers les sens. Dans la maladie d'Alzheimer, cette fonction est souvent touchée.

Tâches complexes : identifier la voix de son coach, identifier le visage des entraîneurs, identifier à quoi sert une raquette de frappe, etc.

Les capacités de traitement de l'information :

C'est la vitesse de traitement de l'information par une personne. Cela correspond à la vitesse à laquelle elle identifie, perçoit une information, la comprend, puis déclenche et exécute les opérations nécessaires à la réalisation d'une tâche introduite par l'information.

Tâches complexes : Réaliser un exercice avec plusieurs étapes, etc.

Les fonctions cognitives sociales :

Permettent de comprendre les autres et d'agir correctement avec eux. Ces fonctions nous permettent de comprendre ce qu'il se passe autour de nous et de réagir de manière appropriée dans les relations sociales, la vie de groupe et les interactions du quotidien.

Tâches complexes : comprendre ses propres émotions et celles des autres, interpréter les comportements (gestes, paroles, attitudes), mémoriser des situations sociales passées, adapter son comportement en fonction du contexte et des personnes.

Le handicap cognitif est considéré comme l'un des plus vaste pour plusieurs raisons :

Diversité des origines

Il peut résulter d'une multitude de causes très différentes :
génétiques (trisomie 21, X fragile), neurologiques (traumatismes crâniens, AVC),
développementales (autisme, TDAH), psychiatriques (schizophrénie),
neurodégénératives (Alzheimer), ou encore congénitales.
Chaque origine entraîne des profils cognitifs différents.

Spectre d'intensité énorme

Le handicap cognitif va de léger (difficultés discrètes d'apprentissage) à
profond (dépendance totale). Entre les deux, une infinité de nuances. Deux
personnes avec "handicap cognitif" peuvent avoir des besoins totalement
différents.

Fonctions touchées variables

Certains auront des difficultés principalement de mémoire, d'autres d'attention,
de raisonnement, de langage, de planification... ou une combinaison de
plusieurs. Les profils sont extrêmement hétérogènes.

Prévalence importante

En France, 10% de la population, soit plus de 7 millions de français sont porteurs d'au moins un trouble dys reconnu, auxquelles s'ajoutent, TDAH, autisme, etc.

Évolutivité

Contrairement à un handicap moteur stable, le handicap cognitif peut évoluer (amélioration avec rééducation, ou dégradation avec l'âge), rendant le tableau encore plus complexe.

 **En résumé :** C'est comme un immense parapluie qui couvre des réalités très différentes, là où d'autres handicaps sont plus "ciblés".
(ex: handicap visuel = problème de vue, même si là aussi il y a des nuances).

Les bénéfices du Taekwondo & Disciplines Associées

Une structure rassurante et prévisible

Le taekwondo repose sur des rituels constants : le salut au début et à la fin du cours, les positions de base toujours identiques, la progression par ceintures clairement définie. Cette régularité crée des repères stables qui rassurent.

Des mouvements décomposables et répétables

Une grande partie des techniques de taekwondo peut être décomposée en étapes simples et reproductibles. Par exemple, un Ap tchagui s'apprend progressivement : lever le genou, tendre la jambe, frapper avec le plat du pied, ramener.

Cette approche séquentielle facilite l'apprentissage et permet des répétitions nombreuses, essentielles pour l'ancrage mémoriel.

Sur le plan physique

La pratique régulière améliore la coordination motrice, l'équilibre, la souplesse et la force musculaire. Les exercices de positionnement spatial (avant, arrière, latéral) développent la conscience corporelle. Le travail de symétrie (techniques des deux côtés) favorise l'organisation spatiale.

Sur le plan cognitif

Le taekwondo sollicite l'attention, la mémoire et la concentration. Mémoriser les enchaînements (poomsae), réagir aux consignes de l'enseignant, anticiper les mouvements du partenaire : autant d'exercices qui stimulent les fonctions cognitives. L'activité physique régulière améliore la neuroplasticité, particulièrement bénéfique pour ce public.

Sur le plan émotionnel et social

La pratique en groupe favorise les interactions sociales dans un cadre structuré. Le respect mutuel, valeur fondamentale du taekwondo, crée un environnement bienveillant. Les pratiquants développent leur confiance en eux, apprennent à gérer leurs émotions et à canaliser leur énergie de manière constructive.

Accueillir un pratiquant présentant un handicap cognitif

Simplifier et répéter

Utilisez des consignes courtes et claires, en évitant la négation ("lève le genou" plutôt que "ne laisse pas ton pied au sol"). Répétez chaque mouvement de nombreuses fois avant de passer au suivant. N'hésitez pas à revenir régulièrement sur les bases, même avec les pratiquants avancés.

Utiliser des supports visuels

Les démonstrations sont plus efficaces que les explications verbales. Montrez le mouvement plusieurs fois, sous différents angles. Des pictogrammes ou des photos peuvent également servir de rappels visuels. Certains clubs utilisent des marquages au sol et des codes couleurs pour aider au positionnement.

Adapter le rythme et les objectifs

Respectez le temps d'apprentissage de chacun. Certains auront besoin de plusieurs séances pour maîtriser un mouvement. Fixez des objectifs individualisés et célébrez chaque progrès, même minime. La bienveillance et la patience sont essentielles.

Créer un environnement prévisible

Maintenez une structure de cours constante : même déroulé, mêmes rituels, mêmes repères. Prévenez à l'avance de tout changement (lieu, horaire, intervenant). Un environnement calme, sans stimuli excessifs, favorise la concentration.

Animer à plusieurs

N'hésitez pas à demander l'aide des accompagnants (parents, fratrie, etc.) pour certaines séances. Vous pouvez également vous faire aider par un enseignant DAC ou DIF de votre club ou d'un club voisin. Vous avez aussi la possibilité de mettre en place un système de "sportif aidant" basé sur le bénévolat.

Groupes inclusifs ou spécialisés ?

Les deux approches peuvent fonctionner. Les cours inclusifs favorisent l'intégration sociale. Les groupes spécialisés offrent un encadrement plus personnalisé et un rythme adapté. L'idéal est souvent une combinaison : groupe spécialisé pour l'apprentissage de base, puis intégration progressive au groupe classique.

Former les encadrants

Les enseignants doivent comprendre les spécificités du handicap cognitif : difficultés possibles, stratégies pédagogiques adaptées, gestion des comportements difficiles.

Impliquer les familles

Les parents et accompagnants sont des partenaires précieux. Ils connaissent les besoins spécifiques de leur proche et peuvent partager des stratégies efficaces. Maintenez une communication régulière avec eux et n'hésitez pas à les solliciter pour assister aux cours au début si nécessaire.

Les premiers pas vers le développement du para-taekwondo :

- **Passer la Qualification Fédérale « Public en Situation de Handicap »** : créée en 2019, cette formation continue s'adresse aux enseignants déjà titulaires d'un diplôme (DIF minimum), souhaitant connaître les bases des caractéristiques des différents handicaps de manière à proposer un enseignement adapté du taekwondo et des disciplines associées. Cette qualification vous permettra d'acquérir des notions utiles.
- **Désigner un référent handicap au sein de votre club.** Cela vous permettra de centraliser toutes les questions et les besoins que cela soit pour les pratiquants en situation de handicap, pour les familles ou encore pour les structures partenaires.
- **Inscrire son club sur le Handiguide des sports**, un outil de recensement des clubs sportifs para-accueillants, cette plateforme est une ressource officielle et fiable pour les sportifs en situation de handicap, il vous permettra d'une part d'accroître la visibilité de votre club mais également de bénéficier de moyens de financements d'institutions publiques tels que l'Agence Nationale du Sport et les collectivités territoriales.

- **Solliciter un rendez-vous** avec la responsable du développement du para taekwondo. Ce service permet d'analyser les besoins spécifiques du club, d'obtenir des conseils personnalisés et de trouver des solutions adaptées à des situations particulières, dans une démarche d'accompagnement au développement du para-taekwondo au sein de leur structure.
- **Devenir Club Inclusif**, suivez le programme de sensibilisation à l'accueil de personnes en situation de handicap "Club Inclusif", pensé par le Comité Paralympique et Sportif Français. Accessible, il s'adresse à tous les clubs, à toutes les pratiques et à toutes les personnes en situation de handicap.

Puisqu'il existe autant de handicaps que de personnes en situation de handicap, la pratique du Taekwondo et de ses Disciplines Associées sont toujours à adapter au cas par cas.

Pour tout renseignements et informations complémentaires :

Valentine BERNARD

Responsable développement du para-taekwondo

valentine.bernard@fftda.fr

07.84.91.40.65.

