

Para-Taekwondo

Un sport pour tous

Livret n°1



Para-Taekwondo : Un sport pour tous

Le terme « Para-Taekwondo » désigne l'ensemble de la discipline, pratiquée par les personnes en situation de handicap, en loisir ou en compétition, et ce, quel que soit le handicap.

Le para-taekwondo 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 le **para-taekwondo**, de valoriser vos membres et de donner à chacun la chance de s'épanouir dans notre discipline.

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

Dans cette édition :

- Législation
- Définition des handicaps
- Les premiers pas vers le développement du para-taekwondo

Depuis 2016, la FFTDA a reçu la délégation du ministère chargé des sports pour organiser l'activité du Para-taekwondo.

Point législatif :

Le regard porté sur le handicap a considérablement évolué en France. Longtemps perçu à travers une approche caritative ou médicalisée, le handicap est aujourd'hui appréhendé sous l'angle des droits de l'homme et de l'inclusion sociale.

La loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées du 11 février 2005 a posé les bases d'un accès universel à tous les services, y compris le sport.

Cette loi a introduit pour la première fois une définition juridique du handicap qui fait désormais référence :

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

En tant que club de Taekwondo, vous êtes un acteur clé dans l'application de ces principes, en faisant de votre structure un lieu d'accueil et d'épanouissement pour tous.

Est-il possible de refuser d'accueillir une personne en situation de handicap ?

Un club ne peut refuser une personne en situation de handicap que pour des raisons objectives liées à la sécurité ou à **l'impossibilité matérielle**. La loi impose aux clubs sportifs de faire des **aménagements raisonnables** pour permettre l'accès à tous. Cependant, il existe des conditions exceptionnelles et strictes dans lesquelles un refus peut être justifié.

Voici les principales conditions :

- **Avis médical défavorable** : Si un médecin certifie que le taekwondo est dangereux pour la santé de la personne.
- **Risque avéré pour la santé ou la sécurité** : Si le handicap présente un danger réel pour la personne ou les autres, non gérable par des aménagements.
- **Aménagements déraisonnables** : Si les adaptations nécessaires (locaux, équipements) imposent une charge financière ou technique impossible pour le club.

Pour info : le refus d'aménagement raisonnable est perçu par la loi comme une forme de discrimination fondée sur le handicap, cela peut être sanctionné par 3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende. (art.2 de la convention relative aux droits et aux personnes handicapées)

Définition des handicaps

Les handicaps Physiques / Moteurs

Affectent le mouvement et les fonctions physiques du corps. La pratique du taekwondo peut s'adapter avec des consignes de sécurités plus strictes, des techniques assises, un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA), etc.

Exemples : Paraplégie, hémiplégie, amputations, etc.

Les handicaps Sensoriels

Affectent la vue et, ou l'ouïe de manière totale ou partielle. Pour pratiquer, on peut utiliser des signaux visuels, des repères sonores et verbaux clairs pour guider les athlètes, etc.

Exemples : Cécité, malvoyance, surdité.

Les handicaps Mentaux

Entraînent une limitation des fonctions intellectuelles et des capacités d'apprentissage. L'adaptation des consignes est parfois nécessaire pour la pratique, avec des consignes courtes et beaucoup de répétitions.

Exemples : Trisomie 21, déficience intellectuelle.

Les handicaps Cognitifs

Peuvent affecter la mémoire, l'attention, le langage ou les fonctions exécutives. Pour pratiquer le taekwondo, il peut être nécessaire d'utiliser des instructions simples et courtes, de répéter les consignes et de créer une routine prévisible.

Exemples : troubles du spectre de l'autisme, troubles "dys" (dyslexie, dyspraxie), traumatismes crâniens.

Les handicaps Psychiques

Liés à des troubles de la santé mentale, ils peuvent affecter le comportement et la perception de la réalité. Pour la pratique, un environnement stable et rassurant est nécessaire, avec un rythme de travail constant. Notez également que les traitements médicamenteux peuvent être extrêmement lourds et causer des effets indésirables tels que : forte soif, raideur, difficultés de concentration, etc.

Exemples : schizophrénie, troubles bipolaires, troubles anxieux.

Les Polyhandicaps

Combinent plusieurs handicaps, souvent à la fois moteurs et mentaux, ils peuvent entraîner une dépendance importante. La pratique du taekwondo peut alors être adaptée avec l'aide d'un accompagnant (aidant ou professionnel).

Exemples : maladies neurodégénératives, syndromes génétiques rares, séquelles de grands traumatismes.

Les troubles de santé invalidants

Ce sont des maladies chroniques, invalidantes aussi appelées affections longues durées (ALD). La pratique du taekwondo est ajustée en fonction de la condition physique, avec une attention particulière aux contre-indications médicales. Le sport est utilisé comme un outil d'amélioration de la qualité de vie, avec des phases de repos appropriées.

Exemples : diabète, maladies cardiovasculaires, sclérose en plaques, épilepsie, cancer.

Ce public bénéficie de ce qu'on appelle le « **sport santé** », ici le taekwondo santé, qu'il est important de ne pas confondre avec le para-taekwondo.

N'oubliez pas : Si la limitation est sévère, la pratique doit être encadrée par un professionnel (enseignant en APA, ergothérapeute, psychomotricien, kinésithérapeute).

Les premiers pas vers le développement du para-taekwondo :

- **Passez 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.
- **Désignez 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.
- **Inscrivez votre 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.
- **Devenez 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 est 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.

