

TROUSSE DE DÉMARRAGE

NATATION ARTISTIQUE ADAPTÉE



Ce guide propose des pratiques concrètes et faciles à mettre en œuvre par les clubs de natation artistique, afin qu'ils incluent des athlètes aux besoins particuliers dans leurs activités et/ou qu'ils puissent mettre en place un programme de natation artistique adaptée au sein de leur club.

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme de natation artistique adaptée (NAA) s'adresse aux athlètes présentant **une limitation nécessitant une adaptation du programme pour leur permettre d'évoluer dans le sport**. Le programme est ouvert à toute personne dont une limitation physique ou cognitive empêche de se livrer à une véritable concurrence face à des adversaires sans limitation en contexte compétitif, ou qui a besoin d'accommodements pour pouvoir participer à un entraînement de manière adéquate.

ADMINISIBILITÉ AUX COMPÉTITIONS ET ENTRAÎNEMENTS

Athlètes : Les athlètes doivent être affilié·e·s dans le programme « **Compétitif limité** » pour participer aux compétitions ou « **Athlètes récréatif·ve·s** » s'ils/elles souhaitent uniquement participer aux entraînements dans les clubs.

Entraîneur·e·s : Afin d'accompagner des athlètes en compétition, les entraîneur·e·s doivent être en règle et avoir complété la formation « **Introduction à la compétition** ». Afin d'encadrer des athlètes du programme adapté dans un contexte récréatif, les entraîneur·e·s doivent être en règle et avoir complété la formation « **Monitrice Allez à l'eau** ».

FONCTIONNEMENT DES COMPÉTITIONS

Afin de permettre aux athlètes ayant des besoins particuliers de vivre une expérience de compétition stimulante et adaptée, différentes épreuves sont offertes dans le programme de natation artistique adaptée. Pour en savoir plus, veuillez vous référer à l'**Annexe 9** du **Manuel des Règlements 2025-2026**.



A photograph of four young athletes in a large indoor swimming pool. The athletes are posing for a photo. Two are wearing rainbow Pride swimsuits, one is in an orange swimsuit, and one is in a dark blue swimsuit. The athlete in the wheelchair is wearing a rainbow Pride swimsuit and a black harness. The background shows a large pool with a ship-themed decoration and palm trees.

PROFILS DES ATHLÈTES ET RECOMMANDATIONS

Profils	Considérations	Recommandations
Handicap physique	• Force musculaire • Amplitude des mouvements • Tonus musculaire • Anomalie morphologique d'un membre supérieur ou inférieur • Taille de l'athlète	• Prendre en considération la force et l'endurance de chaque participant-e dans la planification des entraînements et des exercices proposés • Consulter un-e professionnel-le de la santé (physiothérapeute et/ou ergothérapeute) afin d'adapter l'environnement et le matériel utilisé
Handicap cognitif	• Déficience intellectuelle • Trouble de l'apprentissage • Spectre du trouble de l'autisme • TDAH	• Donner des consignes simples, courtes et claires • Adapter le niveau de langage, laisser du temps pour traiter l'information et éviter le langage abstrait ou le sarcasme • Incorporer les intérêts des athlètes dans les activités • S'assurer d'avoir l'attention des athlètes avant de donner des directives • Fournir une explication visuelle, verbale et une démonstration physique pour varier les méthodes d'apprentissage • Décomposer les nouvelles habiletés en étapes dans un cadre structuré et routinier pour permettre aux athlètes de s'adapter • Prévoir des temps de transition plus longs entre les activités • Consulter les athlètes pour connaître la meilleure façon de communiquer avec eux/elles • Adapter les exercices de façon individuelle pour ajuster le défi aux habiletés de chaque athlète

Handicap sensoriel	• Déficience visuelle • Perte d'audition • Surdité	• Consulter les athlètes pour connaître la meilleure façon de communiquer avec eux/elles • Vérifier régulièrement avec les athlètes pour s'assurer que les consignes et directives sont assimilées • Utiliser des outils visuels et/ou auditifs pour démontrer les exercices et habiletés • Consulter un-e professionnel-le de la santé (physiothérapeute et/ ou ergothérapeute) afin d'adapter l'environnement et le matériel utilisé
---------------------------	--	---



NIVEAUX DES ATHLÈTES

Il n'y a pas de règlement pour la classification des athlètes pour les épreuves de compétition. Ce sont les entraîneur-e-s qui déterminent le niveau individuel des athlètes selon leurs habiletés. Voici une recommandation de niveaux selon les profils et les compétences des athlètes.

NIVEAUX DES ATHLÈTES

Niveaux	Habiletés et profil de l'athlète
1	• Nage avec aide flottante • Peut faire des flottaisons sur le ventre, sur le dos et des positions allongées • Difficulté à s'inverser et à aller en immersion
2	• Nage avec aide flottante ou sans aide flottante pour une courte période • Peut tenir des positions allongées • Peut faire de courtes inversions et immersions
3	• Nage sans aide flottante et enchaîne plusieurs styles de propulsion • Peut enchaîner plusieurs positions allongées sur le dos avec contrôle • Peut enchaîner plusieurs positions en immersion
4	• Nage avec aisance et enchaîne plusieurs styles de propulsion de façon fluide • Peut compléter des hybrides avec des éléments de plusieurs familles dans la charte de difficulté • Peut faire des rotations en immersion
5	• Nage avec aisance dans plusieurs styles de nage et de propulsion • N'a pas besoin du soutien d'un-e entraîneur-e pour mémoriser sa routine et la présenter en compétition • Peut utiliser la charte de difficulté régulière
6	• A plus de 16 ans • Nage avec aisance dans plusieurs styles de nage et de propulsion • N'a pas besoin du soutien d'un-e entraîneur-e pour mémoriser sa routine et la présenter en compétition • Peut utiliser la charte de difficulté régulière et compléter des éléments de chaque famille avec aisance

A photograph of three young women swimming in a pool, overlaid with a semi-transparent blue filter. The woman on the left is smiling and pointing her right index finger upwards. The woman in the middle is wearing swimming goggles and looking towards the right. The woman on the right is also looking towards the right with her right arm raised. The background shows the pool's edge and some structural elements.

ASTUCES POUR ADAPTER LES ENTRAÎNEMENTS

Selon les besoins des athlètes, vous pouvez créer des groupes de natation artistique adaptée ou les intégrer à des groupes réguliers où ils/elles s'entraîneront avec des athlètes sans besoins particuliers.

Dans un groupe de natation artistique adaptée, plutôt que de regrouper les athlètes uniquement par groupe d'âge comme dans les réseaux compétitifs, il est recommandé d'offrir des programmes selon les niveaux d'habileté ou des besoins similaires.

Afin de favoriser l'intégration, la sécurité et la compréhension des consignes, il est recommandé d'autoriser les athlètes à être accompagné·e·s sans frais supplémentaires pour les entraînements. Veillez à ce que cela soit indiqué dans vos outils promotionnels pour que tout le monde en soit informé.

HORAIRE ET DURÉE DES COURS ADÉQUATS

Dans la mesure du possible, offrez les programmes aux mêmes heures et les mêmes jours à chaque session. Pour maximiser l'attention et l'énergie des participant·e·s, prévoyez des séances d'une durée de **30 à 90 minutes** à raison d'**une à deux fois par semaine**.

MATÉRIEL À PRÉVOIR (ÉDUCATIF ET D'AIDE À LA FLOTTAISON/NAGE)

Afin de faciliter l'apprentissage et la compréhension de l'ensemble des participant·e·s, il peut être pertinent de prévoir des outils visuels ou auditifs pour créer des repères pour les athlètes. Afin d'assurer la sécurité, vous pourriez utiliser des aides de flottaison telles que les nouilles de piscine, les ceintures d'hippopotame, les VFI ou les ceintures d'aquaforme.

ACTIVITÉS ET TRANSITIONS

Essayez de garder une routine similaire pour chaque séance du programme, en fonction des besoins et des préférences des athlètes. Par exemple, vous pourriez commencer chaque entraînement par le même échauffement, terminer chaque séance par un cri d'équipe ou du yoga. Intégrez du temps pour la socialisation informelle, comme du jeu libre ou des rassemblements spéciaux.



RATIO ENTRAÎNEUR·E·S/ATHLÈTES

Selon les besoins des athlètes, il faut prévoir environ **1 entraîneur·e pour 1 à 3 athlètes**. C'est aussi possible d'autoriser un·e accompagnateur·trice dans la piscine pour faciliter la compréhension des athlètes. L'accompagnateur·trice peut être un·e membre de l'entourage de l'athlète ou un·e athlète sans besoins particuliers.

Essayez d'assurer une certaine stabilité en assignant les mêmes entraîneur·e·s d'une plage horaire à l'autre et d'une session à l'autre afin de limiter l'adaptation des athlètes. Former une banque de remplaçant·e·s qui connaissent la clientèle adaptée est également à prévoir.



RESPECT DU RYTHME DE CHACUN·E·S

- Gardez les activités stimulantes en modifiant les règles ou en ajoutant du nouveau matériel. Si les athlètes semblent s'ennuyer, envisagez de passer à une autre activité.
- Planifiez d'alterner entre des activités en déplacement et d'autres plus stationnaires pour garder l'attention des athlètes et limiter les temps morts.
- Créez des activités adaptées aux capacités et aux forces de chaque personne en proposant différents niveaux d'activités : débutant, avancé, en groupe ou individuel, afin que chacun·e puisse trouver ce qui lui convient.
- Demandez aux athlètes ce qui les intéresse et utilisez leurs commentaires pour rendre les activités plus attrayantes. Prenez des notes sur leurs anecdotes et leurs intérêts personnels afin de les intégrer aux activités.
- Aidez les athlètes à définir des objectifs réalistes qu'ils/elles peuvent atteindre fréquemment.
- **Célébrez et félicitez chaque réussite, même si elle semble petite !**



**INSCRIPTIONS ET
RECRUTEMENT**

INSCRIPTIONS ET RECRUTEMENT

- Promotion dans les organismes scolaires et de santé
- Envoyez les informations sur votre programme dans les écoles avec des classes adaptées, les centres de réadaptation et les organismes locaux pour les personnes vivant avec une limitation physique ou cognitive.
- Organismes locaux de promotion
- Il existe des organismes qui font la promotion des sports adaptés dans les différentes régions du Québec, notamment les Unités régionales loisir et de sport (URLS) et l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH).
- Questionnaire d'inscription

Lorsque vous avez de nouveaux participant·e·s, assurez-vous que le personnel, les bénévoles et les accompagnateur·trice·s soient informé·e·s des besoins et des intérêts des participant·e·s et invitez les participant·e·s et leurs aidant·e·s à visiter les lieux avant le début du programme.

Voici une liste de questions qui peuvent être ajoutées à votre formulaire d'inscription pour bien se préparer à l'arrivée d'un nouveau ou d'une nouvelle participant·e :

- Décrivez-nous vos besoins particuliers ou ceux de votre enfant.
- Quels sont les facteurs que nous devrions prendre en considération durant les entraînements ? (Fatigue, endurance musculaire, capacité d'attention, communication, adaptation à l'environnement, etc.)
- Comment pouvons-nous vous aider ou aider votre enfant à pratiquer la natation artistique et à adapter les entraînements ?
- Quels sont les aides ou équipements que vous avez en général qui pourraient vous aider ou aider votre enfant à pratiquer le sport en toute sécurité ?
- Quelle est la meilleure façon de communiquer avec vous ou votre enfant ?
- En considérant que la natation artistique se pratique dans un environnement parfois bruyant, avec beaucoup de circulation environnante, est-ce que ces éléments pourraient être un enjeu pour vous ou votre enfant ?
- À qui d'autre pouvons-nous parler pour mieux comprendre votre situation ou celle de votre enfant, ainsi que vos besoins ou ceux de votre enfant en matière d'aide ?

A woman in a black swimsuit is smiling and assisting a child in a wheelchair. The child is wearing a colorful swimsuit and arm floaties. Another child, also in a colorful swimsuit and arm floaties, is standing nearby. The background is a pool area with a white wall and a blue sky.

FORMATIONS DES ENTRAÎNEUR·E·S

Il est recommandé de compléter des formations supplémentaires, d'aller chercher du soutien et de l'expertise auprès des professionnel·le·s de la santé afin d'être bien outillé·e pour accompagner les athlètes ayant des besoins particuliers.

Listes de formations en ligne offertes :

- www.coach.ca | Section Apprentissage en ligne - Multisport - Entraîner des athlètes ayant un handicap PNCE | Association canadienne des entraîneurs
Module de formation en ligne de 60 minutes (15\$)
** Très pertinente pour l'ensemble des entraîneur·e·s qui ont des athlètes ayant des besoins particuliers
- www.coach.ca | Section Apprentissage en ligne Olympiques spéciaux - Entraîner des athlètes né·e·s avec le syndrome de Down - Module de formation en ligne de 20-30 minutes (Gratuit)
** Adaptée pour les entraîneur·e·s et accompagnateur·trice·s des athlètes vivant avec un syndrome de Down
- www.coach.ca | Section Apprentissage en ligne Olympiques spéciaux - Être une personne alliée : Préparez-vous à passer au prochain niveau ! - Module de formation en ligne de 60 minutes (Gratuit)
** Pertinente pour les administrateur·trice·s, entraîneur·e·s, accompagnateur·trice·s et bénévoles qui seront en contact avec les athlètes ayant des besoins particuliers.
- www.coach.ca | Section Apprentissage en ligne Olympiques spéciaux - Soutenir les personnes autistes dans un cadre sportif - Module de formation en ligne de 60 à 90 minutes (Gratuit)
** Adaptée pour les entraîneur·e·s et accompagnateur·trice·s des athlètes présentant un TSA
- Expertise et soutien des professionnel·le·s de la santé



1924
2024

M

FINANCEMENT



FINANCEMENT

Pour de nombreuses familles ayant un enfant aux besoins particuliers, la réalité financière est plus fragile, marquée par des dépenses additionnelles et des choix difficiles à faire au quotidien. Le coût d'une activité sportive peut donc être un frein à la participation. Pour rendre vos programmes plus abordables, envisagez des options comme :

- **Modalités de paiement flexibles**
- **Séances d'essai gratuites**
- **Utilisation des surplus de budget pour diminuer la facture des participant·e·s**
- **Recherche de sources de financement complémentaires telles que :**
 - **Subventions provinciales**
 - [ParticipACTION](#)
 - [KidSport Quebec](#)
 - [Réseau accès participation](#)
 - [Fondation des sports adaptés](#)
 - [Fonds Sans Limites](#)
 - [La Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec](#)
 - **Subventions locales :**
Réseau des URLS – Consultez votre URLS locale pour connaître les possibilités de soutien financier et de formations offertes
 - **Commanditaires locaux**

NATATION ARTISTIQUE QUÉBEC



natationartistiquequebec.ca



Natation artistique Québec



[@natationartistiquequebec](https://www.instagram.com/natationartistiquequebec)



[@natationartistiquequebec](https://www.tiktok.com/@natationartistiquequebec)

Rédigé par Natation artistique Québec

Design par Sportcom

@2026