Enquête sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les Jeux Paralympiques de Rio (2016)

Fabrice Burlot, Hélène Joncheray, Sébastien Dalgalarrondo, Rémy Richard, Mathilde Desenfant, Nicolas Besombes

▶ **To cite this version:**

Fabrice Burlot, Hélène Joncheray, Sébastien Dalgalarrondo, Rémy Richard, Mathilde Desenfant, et al.. Enquête sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les Jeux Paralympiques de Rio (2016). [Rapport de recherche] Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance. 2017. hal-01689953

HAL Id: hal-01689953
https://insep.hal.science//hal-01689953

Submitted on 22 Jan 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Enquête sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les Jeux Paralympiques de Rio (2016)

Rapport de statistiques

Décembre 2017

Responsable scientifique du projet : BURLOT Fabrice (1)

Collaborateur(trice[s]) scientifique(s) du projet

JONCHERAY Hélène (1), DALGALARRONDO Sébastien (2), RICHARD Remy (3), DESENFANT Mathilde (4), BESOMBES Nicolas (1)

Collaborateur sportif du projet :
LATERRADE Dominique (5), MENON Patrice (5), ROUSSEAU Florian (5),

Financement :

INSEP/MOP

(1) INSEP - Département de la Recherche. Laboratoire Sport Expertise Performance. Equipe d'Accueil 7370

(2) IRIS - Université Paris 13, UFR SMBH

(3) Université de Montpellier – UFRSTAPS, chercheur associé au GEPECS, EA 3625

(4) Université de Paris Descartes – UFRFSTAPS

(5) MOP Mission d'optimisation de la performance

Table des matières

Réalisé par.....**Erreur ! Signet non défini.**

Fabrice Burlot, Hélène Joncheray, Mathilde Desenfant, Sébastien Dalgalarrondo et Nicolas Besombes .. **Erreur ! Signet non défini.**

Introduction 1

1/ Le choix de la population 3

2/ Présentation des données : qui sont les sportifs interrogés ? 4

2.1) Les résultats sportifs 4

2.2) Des sportifs paralympiques qui s'entrainent surtout en club et peu en structure (INSEP et pôles) 5

2.3) Des sportifs paralympiques davantage salariés 6

2.4) Les sports paralympiques en fonction de la performance 7

2.5) Beaucoup moins de femmes aux jeux paralympiques qu'aux jeux olympiques 7

2.6) Des sportifs paralympiques beaucoup plus âgés que les sportifs olympiques 8

2.7) Des médaillés davantage en couple, des sélectionnés davantage célibataires 9

2.8) Presqu'un sportif paralympique sur dix est fille ou fils d'un ancien SHN ou professionnel 9

3) Préparation sportive : une préparation beaucoup moins professionnalisée dans le monde paralympique 11

3.1) Des volumes horaires d'entrainement beaucoup moins importants chez les paralympiques et dépendants également des pratiques sportives déclarées 11

3.2) Peu de préparation mentale chez les paralympiques 12

3.3) Préparation physique : une activité régulière mais beaucoup moins développée pour les sportifs paralympiques 13

3.4) Soins de récupération : une pratique moins diffusée dans le monde paralympique 13

3.5) Composition du staff : un staff fortement construit en dehors du système fédéral 14

3.6) Innovations et nouvelles ressources : un recours faible à l'innovation et à de nouvelles pratiques. 21

3.7) Au sujet des améliorations envisagées : des améliorations beaucoup plus basiques et centrées autour de l'entrainement. 25

3.8) Les changements réalisés pendant l'olympiade 27

3.9 Conclusion : une préparation beaucoup moins professionnalisée des athlètes paralympiques et le recours plus important à des dispositifs de préparation personnels 28

4) Un double projet beaucoup plus difficile à gérer pour les sportifs paralympiques 29

4.1) Les sportifs en formation. Des sportifs paralympiques peu engagés en formation 29

4.2) Une majorité de sportifs paralympiques salariée 32

4.3 Cumul des heures de cours et de travail : peu de cumul chez les sportifs paralympiques 38

4.4) Une part importante de sportifs paralympiques sans activité professionnelle ou de formation 39

5) Les blessures des athlètes paralympiques de Rio. Des taux moins importants que pour les sportifs olympiques. 42

5.1) Des sportifs paralympiques beaucoup moins blessés que les athlètes olympiques 42

5.2) Des temps d'arrêt de blessures fortement comparables aux athlètes olympiques 43

5.3) Les sportifs paralympiques moins souvent blessés 44
5.4) Des sportifs paralympiques fortement blessés en 2016 45
5.5) Continuer à s'entraîner pendant la blessure : une pratique courante chez les paralympiques 47
5.6) Une prise en charge institutionnalisée de la reprise 48
5.7) Des taux de récidives un peu moins importants que pour les athlètes olympiques. Les médaillés beaucoup moins concernés 49
5.8) Le sentiment d'une bonne gestion de la blessure 50
5.9) Le respect des normes médicales : près d'un tiers des sportifs paralympiques diminuent le temps de repos prescrit 51
5.10) La fatigue et le surmenage restent les principaux motifs d'arrêts parmi les arrêts non liés à des blessures, ... 52
6. Performances sportives 54
6.1 Un sentiment de réussite accru chez les médaillés. 54
6.2 Au sujet des éléments les plus déterminants dans la réussite 54
6.3 Au sujet des éléments ayant le plus contribué à la non atteinte des objectifs 55
6.5 La moitié des sportifs paralympiques touchés par des difficultés financières durant leur préparation 57
Conclusion 61
7. ANNEXES : le questionnaire utilisé 63

Introduction

Les sociologues de l'Unité Recherche de l'INSEP – du Laboratoire Sport, Expertise et Performance » - EA 7370 – avec l'appui de la Mission d'Optimisation de la Performance de l'INSEP (commanditaire de l'enquête) ont réalisé une enquête sur les conditions de préparation des sportifs français qui ont participé aux Jeux Paralympiques de Rio en 2016.

L'objectif de cette enquête était à la fois descriptif et compréhensif. Il s'agissait de décrire les conditions de la performance, en faisant émerger les bonnes pratiques et principales difficultés rencontrées par les sportifs dans la réalisation de performances de haut niveau ; mais aussi d'expliquer et mieux comprendre les phénomènes ainsi repérés. Par ailleurs, il s'agissait également de mener l'analyse sous l'angle de la performance des sportifs. La performance étant, dans cette étude, entendue dans le sens restreint des résultats obtenus aux Jeux Paralympiques de Rio.
Pour répondre à ce questionnement sur les conditions de la performance des sportifs, l'étude a été organisée en deux phases :

Phase 1 : Une enquête quantitative, par questionnaire, a été mise en œuvre avec l'objectif de mieux décrire les conditions de préparation en faisant émerger les bonnes pratiques et difficultés rencontrées par les sportifs.
Phase 2 : Une enquête qualitative, par entretien, a ensuite été réalisée avec l'objectif de mieux expliquer et comprendre les phénomènes repérés dans l'enquête quantitative.

Le rapport, présenté dans ce document, est un rapport statistique qui concerne uniquement les données quantitatives de cette étude recueillies à l'aide d'un questionnaire pendant la phase 1.

Le traitement de l'enquête s'est articulé autour de trois objectifs :

- décrire les conditions de préparation des sportifs paralympiques,
- comparer ces conditions de préparation avec celles des sportifs olympiques,
- regarder si la question de la performance est liée à des conditions de préparation différentes comme pour les sportifs olympiques.

Pour traiter les résultats sous l'angle de la performance sportive, trois catégories d'athlètes ont été identifiées, au regard de leurs résultats aux Jeux Paralympiques de Rio :

- Les sélectionné(e)s : les sportifs n'ayant pas atteint les finales de leurs disciplines aux Jeux Paralympiques ;
- Les finalistes (top 8) : les sportifs ayant atteint le top 8 dans leur discipline aux Jeux Paralympiques ;
- Les médaillé(e)s : les sportifs ayant obtenu au moins une médaille aux Jeux Paralympiques.

Quatre grands thèmes ont guidé la construction du questionnaire (annexe 1 : questionnaire de l'enquête Amélioration des conditions de la performance) :
* La préparation sportive qui aborde les volumes horaires d'entrainement, les préparations mentale et physique, la récupération, la composition des staff et les ressources et innovations mobilisées pendant l'olympiade.
* Le projet professionnel et de formation, qui traite des sportifs en formation pendant l'année préolympique (2015-16), des sportifs salariés et des sportifs sans activité professionnelle.
* La santé qui aborde principalement le sujet des blessures. Il s'intéresse aux types de blessure, aux taux de blessure, à la temporalité des arrêts, aux récidives mais aussi aux dispositifs de prise en charge : rééducation et réathlétisation.
* Les performances sportives, qui explorent le sentiment de réussite accru chez les médaillés, les éléments les plus déterminants dans la réussite, les éléments ayant le plus contribué à la non atteinte des objectifs et les modifications idéales que les sportifs auraient apportées à leur préparation, organisation ou manière de vivre.

Les résultats, présentés dans le cadre de ce rapport, sont ceux des 90 sportifs paralympiques interrogés répartis dans 17 sports. Le taux de retour des questionnaires sur les 120 sportifs ciblés, correspond à 75% de la population mère, ce qui valide la qualité des résultats obtenus.

Dans ce rapport, les premiers résultats bruts sont consignés. Ils permettent une première analyse qui peut être approfondie pour chacune des 17 spécialités sportives paralympiques étudiées et dont les résultats seront ensuite discutés par les données de la phase qualitative.

Enquête sur les conditions de préparation des sportifs sélectionnés pour les Jeux Paralympiques de Rio (2016)

1/ Le choix de la population

La population mère présente 120 sportifs répartis dans 17 sports. Le questionnaire a été envoyé à l'ensemble des sportifs paralympiques qui ont participé aux jeux de Rio, ce qui n'était pas le cas pour l'enquête menée auprès des sportifs olympiques.

Le taux de retour a été important. Sur les 120 sportifs ciblés, 90 ont répondu au questionnaire, soit 75% de la population mère. Dans le détail des sports, à l'exception de deux d'entre eux, les taux de retour sont compris entre 60% et 100%. Deux sports récoltent peu voire pas de réponses : l'haltérophilie (0 sur 2) et le canoé (1 sur 4). Les sportifs se répartissent comme indiqué dans le tableau 1.

Tableau 1 La population mère de l'enquête : effectifs théoriques, répondants et taux de réponse par sport.

SPORTS	Effectifs théoriques	Répondants	Taux de réponse
Athlétisme	20	12	60%
Aviron	7	5	71%
Basket fauteuil	12	8	67%
Canoë-Kayak	4	1	25%
Cyclisme	5	3	60%
Equitation	4	3	75%
Escrime	9	8	89%
Haltérophilie	2	0	0%
Judo	2	1	50%
Natation	5	5	100%
Rugby fauteuil	12	9	75%
Tennis	6	6	100%
Tennis de table	15	13	87%
Tir à l'arc	5	5	100%
Tir sportif	4	3	75%
Triathlon	4	5	125%
Voile	4	3	75%
Total	**120**	**90**	**75%**

Les limites statistiques de l'échantillon : une fiabilité limitée malgré un taux de retour important.

D'un point de vue statistique, la fiabilité de l'échantillon est limitée. En effet, même si le taux de retour est élevé (75%), la marge d'erreur reste supérieure au seuil de 2,5%, seuil habituellement reconnu pour ce type d'enquête. Avec 90 retours sur 120 sportifs, la marge d'erreur de l'échantillon est de 5,19%, à un seuil de confiance de 95%. Autrement dit, les résultats statistiques obtenus présentent une erreur de +/- 5,19% vis à vis des résultats statistiques obtenus. Par ailleurs, un sport, le canoé, est sous-représenté (25%) et un autre, l'haltérophilie, est absent (0%), ce qui crée des limites dans l'analyse.

2/ Présentation des données : qui sont les sportifs interrogés ?

Dans cette partie, sont présentés les résultats sportifs réalisés par les athlètes paralympiques à Rio, croisés avec des caractéristiques générales : lieu d'entraînement, pratique sportive, statut professionnel, âge, sexe, situation matrimoniale, passé sportif des parents.

2.1) Les résultats sportifs

Pour lier au mieux les analyses à la question de la performance, nous avons créé une variable performance au regard des résultats obtenus par les athlètes français aux Jeux Paralympiques de Rio :

- sélectionné(e) : les sportifs n'ayant pas atteint les finales de leurs disciplines aux Jeux paralympiques,
- finaliste (top 8) : les sportifs ayant atteint le top 8 dans leur discipline aux Jeux paralympiques,
- médaillé(e) : les sportifs ayant obtenu au moins une médaille aux JO.

Le tableau 2.1 présente la répartition des sportifs qui ont répondu au questionnaire en fonction de leurs résultats aux Jeux de Rio. L'échantillon est donc constitué de 27 sélectionnés, 41 finalistes et 22 médaillés.

Tableau 2.1 : Répartition des sportifs en fonction de leur performance.

Les résultats sportifs de l'échantillon		
	Effectifs	Pourcentages
Médaillé(e)	22	24%
Finaliste (top 8)	41	46%
Sélectionné(e)	27	30%
Total	**90**	**100%**

2.2) Des sportifs paralympiques qui s'entrainent surtout en club et peu en structure (INSEP et pôles)

La grande majorité des athlètes paralympiques déclare s'entrainer en club (61%). Peu s'entrainent à l'INSEP (7%) ou en pôle (3%) (Tableau 2.2 - A : Les lieux d'entrainement des sportifs paralympiques). Les sportifs paralympiques ont donc beaucoup moins, que les sportifs olympiques, recours aux structures nationales (INSEP/pôle/CREPS) et se tournent davantage vers des structures privées ou associatives.

Les lieux d'entrainement des athlètes paralympiques sont très différents de ceux des sportifs olympiques : ainsi, alors que la majorité des sportifs paralympiques (61%) s'entrainent en club, ils ne sont que 16% des athlètes olympiques dans ce cas ; 7% s'entrainent à l'INSEP contre 46% des sportifs olympiques.

Tableau 2.2 - A : Les lieux d'entrainement des sportifs paralympiques.

	Sportif olympique	Sportif paralympique	Total
Club	16% (-) ***	61% (-) *** (1)	32%
INSEP	46% (-) ***	7% (-) ***	32%
Pôle	20% (+) ***	3% (-) ***	15%
CREPS	7% (-) NS	10%(+) NS	8%
Structure hors établissement	4% (+) NS	2% (-) NS	3%
Ecole nationale (voile …)	0% (-) **	4% (+) **	2%
Structure privée	6% (-) NS	10% (+) NS	7%
A l'étranger	1% (+) NS	0% (-) NS	0%
Seul/domicile	0% (-) NS	2% (+) NS	1%
Total	**100%**	**100%**	**100%**

(1) se lit : 61% des sportifs paralympiques s'entrainent en club

Si nous additionnons ce qui relève de structures privées d'entraînement (club, structure privée et domicile), nous comptabilisons 73% des sportifs paralympiques et 22% des sportifs olympiques.

Du point de la performance sportive, aucun écart statistiquement significatif n'est mis en évidence.

Tableau 2.2 – B. La performance des sportifs paralympiques selon les lieux d'entrainements.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Club	63% (+) NS	56% (-) NS	67% (+) NS	61%
INSEP	11% (+) NS	5% (-) NS	5% (-) NS	7%
Pôle	0% (-) NS	5% (+) NS	5% (+) NS	3%
CREPS	0% (-) NS	17% (+) NS	10% NS	10%
Structure hors établissement	4% (+) NS	2% NS	0% (-) NS	2%
Ecole nationale (voile…)	11% (+) NS	2% (-) NS	0% (-) NS	4%
Structure privée	11% (+) NS	10% NS	10% NS	10%
Seul/domicile	0% (-) NS	2% NS	5% (+) NS	2%
Total	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**

2.3) Des sportifs paralympiques davantage salariés

Dans l'échantillon, parmi les sportifs paralympiques ayant réalisé les Jeux de Rio, 68% étaient salariés, 8% en formation et 22% sans activité (Tableau 2.3 – Statuts socio-professionnels des sportifs paralympiques). A noter que certains sportifs ont déclaré deux, voire trois situations. Dans ce tableau n'est présentée que leur situation principale.

Comparativement aux sportifs olympiques, les sportifs paralympiques sont beaucoup moins en formation et beaucoup plus en situation de sans emploi ou sans formation. Seulement 8% sont en formation contre 36% pour les sportifs olympiques et 22% sont sans activité contre 8% pour les sportifs olympiques. Ils sont également très peu salariés d'un club professionnel mais beaucoup plus salariés d'une entreprise privée ou publique.

Les situations professionnelles des sportifs olympiques et paralympiques sont significativement différentes.

Tableau 2.3 – Statuts socio-professionnels des sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Lycéen	3,5% (+) NS (1)	1% (-) NS	3%
Etudiant/stagiaire	33% (+) ***	7% (-) ***	24%
Salarié d'un club professionnel	13% (+) **	2% (-) **	9%
Salarié d'une entreprise privée ou publique (ou indépendant)	42% (-) ***	68% (+) ***	51%
Sans activité professionnelle ou de formation	8% (-) **	22% (+) **	13%
Total	100%	100%	100%

(1) se lit 3,5% des sportifs olympiques sont des lycéens et 3% des sportifs interrogés sont des lycéens)

2.4) Les sports paralympiques en fonction de la performance

Dans les échantillons respectifs (paralympiques et olympiques), le rapport entre le nombre d'athlètes médaillés et le nombre d'athlètes sélectionnés, est légèrement plus élevé chez les athlètes paralympiques (22/90 = 25%) que chez les athlètes olympiques (36/172 = 21%).

Tableau 2.4 – les sports en fonction de la performance.

En effectifs				
	Sélectionné(e)	**Finaliste (top 8)**	**Médaillé(e)**	**Total**
Athlétisme	3	5	4	12
Aviron	0	3	2	5
Basket fauteuil	1	7	0	8
Canoé Kayak	0	1	0	1
Cyclisme	1	2	0	3
Equitation	2	1	0	3
Escrime	1	1	6	8
Judo	0	0	1	1
Natation	0	4	1	5
Rugby	5	4	0	9
Tennis	4	0	2	6
Tennis de table	3	5	5	13
Tir	1	2		3
Tir à l'arc	3	2		5
Triathlon	0	4	1	5
Voile	3	0	0	3
Total	**27**	**41**	**22**	**90**

2.5) Beaucoup moins de femmes aux jeux paralympiques qu'aux jeux olympiques

La population interrogée est composée de 69% d'hommes et 31% de femmes (Tableau 2.5 – A Sports paralympiques et sexe). La comparaison avec les sportifs olympiques révèle une différence significative. Il y a beaucoup moins de sportives et beaucoup plus de sportifs aux Jeux Paralympiques qu'aux Jeux Olympiques.

Tableau 2.5 – A. Sports paralympiques et sexe.

				Population mère paralympique
	Sportif olympique	**Sportif paralympique**	**Total**	
Une femme	45% (+) **	31% (-) **	40%	31%
Un homme	55% (-) **	69% (+) **	60%	69%
Total	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**

Du point de vue des résultats sportifs, aucune différence n'est notée entre les hommes et les femmes ayant participé aux Jeux Paralympiques.

Tableau 2.5 – B. Sexe et performance chez les athlètes paralympiques.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Un homme	74,07% (+) NS	63,41% (-) NS	72,73% (+) NS	68,89%
Une femme	25,93% (-) NS	36,59% (+) NS	27,27% (-) NS	31,11%
Total général	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**

2.6) Des sportifs paralympiques beaucoup plus âgés que les sportifs olympiques

Les sportifs paralympiques ont, pour presque la moitié d'entre eux (45%), 35 ans et plus, et 43% sont âgés de 25 à 34 ans (Tableau 2.6 – A. Sports paralympiques et âge).
Comparativement aux sportifs olympiques, les sportifs paralympiques sont beaucoup plus âgés. Ils sont significativement beaucoup plus nombreux à être situés dans les catégories de 35 à 42 ans et 43 ans et plus : 45% des athlètes paralympiques ont 35 ans et plus alors qu'ils sont seulement 6% chez les athlètes olympiques. L'inverse se vérifie également dans les catégories d'âge de 18 à 24 ans et de 25 à 34 ans où les sportifs olympiques sont significativement plus nombreux. Seule la catégorie – de 18 ans ne présente pas de différence.

Tableau 2.6 – A Sports paralympiques et âge.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Moins de 18 ans	2% (+) NS	1% (-) NS	2%
De 18 à 24 ans	31% (+) ***	10%(-) ***	24%
De 25 ans à 34 ans	60% (+) **	43% (-) **	54%
De 35 ans à 42 ans	6% (-) ***	24% (+) ***	13%
43 ans et plus	0% (-) ***	21% (+) ***	7%
Total	**100%**	**100%**	**100%**

Du point de vue de la performance, les médaillés paralympiques sont plus âgés avec 54% des médaillés âgés de 35 ans et plus contre 44% des sélectionnés (Tableau 2.6 – B La performance selon l'âge). La question de l'âge et de la carrière sont sans doute des éléments explicatifs de cette différence.

Tableau 2.6 – B La performance selon l'âge.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Moins de 18 ans	0 % (-) NS	2 % (+) NS	0 % (-) NS	1 %
De 18 à 24 ans	7 % (-) NS	15 % (+) NS	5 %(-) NS	10 %
De 25 ans à 34 ans	48 % (+) NS	41 % (-) NS	41 % (-) NS	43 %
De 35 ans à 42 ans	11 % (-) *	32 % (+) NS	27 % (+) NS	24 %
43 ans et plus	33 % (+) NS	10 % (-) **	27 % (+) NS	21 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

2.7) Des médaillés davantage en couple, des sélectionnés davantage célibataires

Du point de vue de la situation personnelle des sportifs paralympiques, 60% vivent en couple, sont mariés ou pacsés (Tableau 2.7 – B La performance selon la situation matrimoniale). Sans que cela soit significatif, un peu plus de sportifs paralympiques déclarent être célibataires que de sportifs olympiques.
En croisant la situation familiale avec la performance, les résultats montrent que 77% des médaillés déclarent être en couple (qu'ils soient ou non mariés ou pacsés) contre 48% des sélectionnés.

Tableau 2.7 – B La performance selon la situation matrimoniale.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Célibataire	52 % (+) NS	41 % (+) NS	23 % (-) *	40%
En couple	22 % (-) *	44 % (+) NS	45 % (+) NS	38%
Marié/pacsé	26 % (+) NS	15 % (-) NS	32 % (+) NS	22%
Total	100%	100%	100%	100%

Le même constat avait été fait pour les sportifs olympiques. Cette situation interroge la question du soutien et de l'équilibre familial des sportifs au regard de leur projet de performance.

Tableau 2.7 - A la situation matrimoniale des sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Célibataire	31,58 % (-) NS	40,00 % (+) NS	34,48%
En couple	46,20 % (+) NS	37,78 % (-) NS	43,30%
Marié/pacsé	22,22 % (=) NS	22,22 %(=) NS	22,22%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

2.8) Presqu'un sportif paralympique sur dix est fille ou fils d'un ancien SHN ou professionnel

Presque 9% de la population interrogée est issu d'une famille où l'un des membres a été sportif de haut niveau ou professionnel (Tableau 2.8 – A L'influence parentale des sportifs paralympiques). Les mêmes résultats ont été obtenus pour les sportifs olympiques.

Tableau 2.8 – A L'influence parentale des sportifs paralympiques.

La performance selon l'influence parentale			
	Sportif olympique	Sportif paralympique	Total
Non	91,28 % (+) NS	91,11 % (-) NS	91,22 %
Oui	8,72 % (-) NS	8,89 % (+) NS	8,78 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Du point de vue de la performance, sans que cela soit significatif, le taux de sportifs issus d'une famille où l'un des membres a été sportif de haut niveau ou professionnel est plus élevé chez les médaillés (14%) (Tableau 2.8 - B La performance selon l'influence parentale). Ce résultat est inverse aux constats faits 1) auprès des sportifs olympiques ou encore 2) lors de l'enquête sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP. Il avait été mis en évidence que plus le niveau de performance des sportifs augmentait, plus la proportion de sportifs à avoir l'un de leurs parents anciens sportifs de haut niveau ou professionnel diminuait.

Tableau 2.8 - B La performance selon l'influence parentale.

La performance selon l'influence parentale chez les sportifs paralympiques				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Non	93 % (+) NS	93 % (+) NS	86 % (-) NS	91 %
Oui	7 % (-) NS	7 % (-) NS	14 % (+) NS	9 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

3) Préparation sportive : une préparation beaucoup moins professionnalisée dans le monde paralympique

3.1) Des volumes horaires d'entrainement beaucoup moins importants chez les paralympiques et dépendants également des pratiques sportives déclarées

Les sportifs paralympiques déclarent s'entraîner beaucoup moins, en quantité horaire, que les sportifs olympiques. 43% s'entraînent moins de 15 heures par semaine contre 13% pour les sportifs olympiques (tableau 3.1 - A Les heures d'entrainement des athlètes paralympiques). Les heures déclarées d'entraînement varient également en fonction des sports. Par exemple, tous les pongistes déclarent s'entraîner plus de 20 heures par semaine quand les rugbymen s'entrainent pour la quasi-totalité moins de 15 heures par semaine.

Tableau 3.1 – A Les heures d'entrainement des athlètes paralympiques

Heures d'entraînement			
	sportifs olympiques	sportifs paralympiques	Total
a) moins de 15	13	43	24
b) de 15 à moins de 20	20	28	23
c) de 20 à moins de 25	38	13	30
d) 25 et plus	28	16	24
Total	100	100	100

Par ailleurs, au sein d'une même pratique, des écarts très importants sont notés entre certains sportifs dont certains déclarent s'entrainer plus de 25 heures et d'autres moins de 15 heures par semaine (Tableau 3.1 - B Le nombre d'heures d'entrainement des sportifs paralympiques en fonction des sports pratiqués). On peut s'interroger sur ces différences de temps consacrés à l'entrainement.

Tableau 3.1 - B Le nombre d'heures d'entrainement des sportifs paralympiques en fonction des sports pratiqués.

	Moins de 15h	De 15h à moins de 20h	De 20h à moins de 25h	25h et plus	Total
Athlétisme	42 % (-) NS	25 % (-) NS	8 % (-) NS	25 % (+) NS	100 %
Aviron	80 % (+) NS	0 % (-) NS	20 % (+) NS	0 % (-) NS	100 %
Basket-ball	63 % (+) NS	13 % (-) NS	25% (+) NS	0 % (-) NS	100 %
Canoé Kayak	0 % (-) NS	100 % (+) NS	0% (-) NS	0 % (-) NS	100 %
Cyclisme	33 % (-) NS	0 % (-) NS	33% (+) NS	33% (+) NS	100 %
Equitation	67 % (+) NS	0 % (-) NS	0% (-) NS	33% (+) NS	100 %
Escrime	75 % (+) NS	13 % (-) NS	0% (-) NS	13% (-) NS	100 %
Judo	0 % (-) NS	100 % (+) NS	0% (-) NS	0% (-) NS	100 %
Natation	0 % (-) NS	40 % (+) NS	20% (+) NS	40% (+) NS	100 %
Rugby	89 % (+) **	11 % (-) NS	0% (-) NS	0% (-) NS	100 %
Tennis	33 % (-) NS	67 % (+) *	0% (-) NS	0% (-) NS	100 %
Tennis de table	31 % (-) NS	46 % (+) NS	8% (-) NS	15% (-) NS	100 %
Tir	0 % % (-) NS	0 % (-) NS	100% (+) ***	0% (-) NS	100 %
Tir à l'arc	20 % (-) NS	40 % (+) NS	0% (-) NS	40% (+) NS	100 %
Triathlon	0 % (-) NS	60 % (+) NS	20% (+) NS	20% (+) NS	100 %
Voile	33 % (-) NS	0 % (-) NS	33% (+) NS	33% (+) NS	100 %
Total	43 %	28 %	13 %	16%	100 %

3.2) Peu de préparation mentale chez les paralympiques

46% des athlètes paralympiques déclarent ne jamais faire de préparation mentale (Tableau 3.2 - A La préparation mentale des athlètes paralympiques). La différence est significative avec les athlètes olympiques qui sont moins nombreux (34% pour les sportifs olympiques contre 46% pour les paralympiques) à déclarer ne pas en faire.

Tableau 3.2 - A La préparation mentale des athlètes paralympiques.

Préparation Mentale			
	sportifs olympiques	sportifs paralympiques	Total
a) Jamais	34	46	38
b) Ponctuel (à l'occasion d'événements particuliers)	36	30	34
c) Moins de 1 fois par semaine	22	13	19
d) 1 à 2 fois par semaine	6	11	8
e) 3 fois ou plus par semaine	2	0	1
Total	100	100	100

3.3) Préparation physique : une activité régulière mais beaucoup moins développée pour les sportifs paralympiques

Comparativement aux sportifs olympiques, les athlètes paralympiques ont une fréquence de préparation physique beaucoup moins élevée. Seulement 29% déclarent en faire plus de trois fois par semaine contre 52% pour les athlètes olympiques. Les écarts statistiques sont fortement significatifs (tableau 3.3 - A).

Si la fréquence des séances de préparation physique est un peu moins élevée, sa pratique est tout de même régulière car 70% déclarent en faire au moins une fois par semaine, contre 85% chez les sportifs olympiques. Comme nous l'avions constaté dans l'enquête rythme de vie (Burlot et al., 2014), la pratique de la préparation physique est très fréquente.

Tableau 3.3 – A La performance selon la préparation physique

Préparation Physique			
	sportifs olympiques	sportifs paralympiques	Total
a) Jamais	5	6	5
b) Ponctuel (à l'occasion d'événements particuliers)	5	10	6
c) Moins de 1 fois par semaine	4	14	8
d) 1 à 2 fois par semaine	35	41	37
e) 3 fois ou plus par semaine	52	29	44
Total	100	100	100

3.4) Soins de récupération : une pratique moins diffusée dans le monde paralympique

De façon significative, les athlètes paralympiques ont beaucoup moins mobilisé les soins de récupération dans leur préparation que les athlètes olympiques. 41% déclarent ne jamais en faire ou ponctuellement ce qui est significativement supérieur aux 17% des sportifs olympiques (Tableau 3.4 – A Les soins de récupération des sportifs paralympiques).

Tableau 3.4 – A Les soins de récupération des sportifs paralympiques.

SOINS DE RECUPERATION			
	sportifs olympiques	sportifs paralympiques	Total
a) Jamais	2	9	4
b) Ponctuel (à l'occasion d'événements particuliers)	15	32	21
c) Moins de 1 fois par semaine	18	13	16
d) 1 à 2 fois par semaine	44	34	40
e) 3 fois ou plus par semaine	22	11	18
Total	100	100	100

3.5) Composition du staff : un staff fortement construit en dehors du système fédéral

Une activité d'entraînement fédéral majoritaire

La quasi-totalité (86%) des sportifs paralympiques bénéficie d'un encadrement fédéral, ce qui n'empêche pas les trois-quarts (73%) d'entre eux, d'avoir recours à des entraineurs en dehors de la fédération (Tableau 3.5 – A. Tableau comparatif de l'encadrement de l'entrainement (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques). Comparativement, les athlètes olympiques ont significativement moins recours à des entraîneurs en dehors du système fédéral. Ils sont seulement 48% (Tableau 3.5 – C. L'encadrement de l'entrainement fédéral et hors fédéral pour les sportifs olympiques) contre 73% (Tableau 3.5 – B. L'encadrement de l'entrainement fédéral et hors fédéral pour les sportifs paralympiques) pour les paralympiques. Concernant la juxtaposition des deux dispositifs fédéral/hors fédéral, 63% des athlètes paralympiques ont recours aux deux dispositifs en parallèle contre seulement 39% chez les athlètes olympiques.

Tableau 3.5 – A. Tableau comparatif de l'encadrement de l'entrainement (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques.

Entraineurs						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	88 % (+) NS	86 % (-) NS	87 %	48 % (-) ***	73 % (+) ***	57 %
Non	12 % (-) NS	14 % (+) NS	13 %	52 % (+) ***	27 % (-) ***	43 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tableau 3.5 – B. L'encadrement de l'entrainement fédéral et hors fédéral pour les sportifs paralympiques.

Entrainement (paralympique)				
		Intervenant Hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total général**
	Oui	63 %	22 %	86 %
	Non	10 %	4 %	14 %
	Total général	**73 %**	**27 %**	**100 %**

Tableau 3.5 – B bis. L'encadrement de l'entrainement fédéral et hors fédéral pour les sportifs olympiques.

Entrainement (olympique)				
		Intervenants hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total général**
	Oui	39 %	50 %	89 %
	Non	9 %	2 %	11 %
	Total	**48 %**	**52 %**	**100 %**

Une préparation physique largement réalisée en dehors du système fédéral

Peu d'athlètes paralympiques réalisent leur préparation physique dans le cadre du système fédéral. Seulement 14% déclarent être encadrés par leur fédération contre 49% pour les athlètes olympiques (Tableau 3.5 – C. Tableau comparatif de l'encadrement de la préparation physique (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques). Pour compenser (ou pas) ce manque, les athlètes paralympiques font appel à des préparateurs hors système fédéral.

Tableau 3.5 – C. Tableau comparatif de l'encadrement de la préparation physique (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques.

Préparation physique						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	49 % (+) ***	14 % (-) ***	37 %	29 % (-) ***	54 % (+) ***	38 %
Non	51 % (-) ***	86 % (+) ***	63 %	71 % (+) ***	46 % (-) ***	62 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

A noter que chez les athlètes olympiques, le constat est complètement opposé : 46% des athlètes olympiques réalisent leur préparation physique dans le cadre du dispositif fédéral et 30% à l'extérieur (Tableau 3.5 – D bis. L'encadrement de la préparation physique fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques).

Alors que plus de 94% des sportifs paralympiques disent faire de la préparation physique (tableau du chapitre précédent), 37% des sportifs interrogés déclarent ne pas avoir de préparateur physique spécifique (Tableau 3.5 – D. L'encadrement de la préparation physique fédéral et hors fédéral). Cette situation, similaire aux sportifs olympiques, interroge sur les acteurs de la mise en œuvre de la préparation physique. Sont-ce les entraîneurs ? Est-ce réalisé par les sportifs ?

Tableau 3.5 – D. L'encadrement de la préparation physique fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques.

Préparation physique (paralympique)				
		Intervenant hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total**
	Oui	6%	9%	14%
	Non	49%	37%	86%
	Total	**54%**	**46%**	**100%**

Tableau 3.5 – D bis. L'encadrement de la préparation physique fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques.

Préparation physique (olympique)				
		Intervenants hors fédéral		
Préparation physique		**Oui**	**Non**	**Total**
	Oui	7%	39%	46%
	Non	22%	32%	54%
	Total	**29%**	**71%**	**100%**

Des préparateurs mentaux davantage recrutés en dehors du système fédéral

Les athlètes paralympiques font davantage appel à des préparateurs mentaux en dehors du système fédéral (34%) qu'au sein de la fédération (20%) (Tableau 3.5 – E. Tableau comparatif de l'encadrement de la préparation mentale (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques).

Tableau 3.5 – E. Tableau comparatif de l'encadrement de la préparation mentale (fédérale/hors fédérale) des athlètes paralympiques et olympiques.

Préparation mentale						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	22 % (+) NS	20 % (-) NS	21 %	41 % (+) NS	34 % (-) NS	39 %
Non	78 % (-) NS	80 % (+) NS	79 %	59 % (-) NS	66 % (+) NS	61 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Le même constat est réalisé pour les sportifs olympiques ce qui confirme le caractère non institutionnalisé de l'activité préparation mentale. 52% des sportifs paralympiques interrogés déclarent ne pas avoir de préparateur mental (Tableau 3.5 – F. L'encadrement de la préparation mentale fédérale et hors fédérale des athlètes paralympiques), ce qui est cohérent avec les 46% d'entre eux déclarant ne jamais faire de préparation mentale. Chez les athlètes olympiques, ils sont seulement 42% à déclarer ne jamais en faire (Tableau 3.5 – F bis. L'encadrement de la préparation mentale fédérale et hors fédérale des athlètes olympiques)

Tableau 3.5 – F. L'encadrement de la préparation mentale fédérale et hors fédérale des athlètes paralympiques.

Préparation mentale chez les sportifs paralympiques				
		Intervenant hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total**
	Oui	7%	13%	20%
	Non	28%	52%	80%
	Total	**34%**	**66%**	**100%**

Tableau 3.5 – F bis. L'encadrement de la préparation mentale fédérale et hors fédérale des athlètes olympiques.

Préparation mentale (olympiques)				
		Intervenants hors fédéral		
Préparation mentale		**Oui**	**Non**	**Total**
	Oui	4%	17%	22%
	Non	36%	42%	78%
	Total	**41%**	**59%**	**100%**

Un encadrement de l'alimentation peu important et davantage réalisé en dehors du système fédéral

63% des athlètes paralympiques n'ont recours à aucun spécialiste de l'alimentation (Tableau 3.5 – H. Le suivi nutritionnel fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques).

Tableau 3.5 – H. Le suivi nutritionnel fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques.

		Intervenant Hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total général**
	Oui	3%	9%	12%
	Non	24%	63%	88%
	Total général	**28%**	**72%**	**100%**

Tableau 3.5 – H bis. Le suivi nutritionnel fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques.

		Intervenants hors fédéral		
nutrition		**Oui**	**Non**	**Total**
	Oui	6%	19%	24%
	Non	24%	51%	76%
	Total	**30%**	**70%**	**100%**

L'encadrement de l'alimentation est moins important chez les athlètes paralympiques que chez les athlètes olympiques. 63% déclarent n'avoir aucun encadrement de leur alimentation (Tableau 3.5 – H. Le suivi nutritionnel fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques) contre seulement 51% des athlètes olympiques (Tableau 3.5 – H bis. Le suivi nutritionnel fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques).

Par ailleurs, cet encadrement de l'alimentation des athlètes paralympiques est davantage réalisé en dehors du système fédéral. Ils sont 30% à solliciter des spécialistes de l'alimentation en dehors de la fédération alors qu'ils sont seulement 12% à le faire au sein du système fédéral (Tableau 3.5 – G. Tableau comparatif de l'encadrement du suivi nutritionnel (fédéral/hors fédéral) des athlètes paralympiques et olympiques). D'un point de vue comparatif, les athlètes paralympiques sollicitent moins le système fédéral que les athlètes olympiques.

Tableau 3.5 – G. Tableau comparatif de l'encadrement du suivi nutritionnel (fédéral/hors fédéral) des athlètes paralympiques et olympiques.

Suivi nutritionnel						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	24 % (+) **	12 % (-) **	20 %	30 % (+) NS	28 % (-) NS	29 %
Non	76 % (-) **	88 % (+) **	80 %	70 % (-) NS	72 % (+) NS	71 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Un encadrement médical partagé entre le système fédéral et hors fédéral alors que pour les olympiques l'encadrement reste principalement fédéral

Les sportifs paralympiques ont davantage recours à des dispositifs médicaux extérieurs au système fédéral. Ils sont 76% à déclarer faire appel à des personnes extérieurs et 70% à faire appel à des personnes du dispositif fédéral (Tableau 3.5 – I. Tableau comparatif de l'encadrement médical (fédéral/hors fédéral) des athlètes paralympiques et olympique). A noter que 19% des paralympiques ne sollicitent que des personnes hors fédération (Tableau 3.5 – J. Le suivi médical fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques).

Tableau 3.5 – I. Tableau comparatif de l'encadrement médical (fédéral/hors fédéral) des athlètes paralympiques et olympiques.

Encadrement médical						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	87 % (+) ***	70 % (-) ***	82 %	59 % (-) **	76 % (+) **	65 %
Non	13 % (-) ***	30 % (+) ***	18 %	41 % (+) **	24 % (-) **	35 %
Total	100%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Par ailleurs en comparaison, les sportifs paralympiques sollicitent, de façon significative, beaucoup moins le dispositif fédéral que les sportifs olympiques. Ils sont seulement 70% à faire appel à des personnes issues du dispositif fédéral (Tableau 3.5 – J. Le suivi médical fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques) contre 87% pour les athlètes olympiques (Tableau 3.5 – J bis. Le suivi médical fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques).

Tableau 3.5 – J. Le suivi médical fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques.

Encadrement médical pour les athlètes paralympique				
		Intervenant hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total**
	Oui	57%	13%	70%
	Non	19%	11%	30%
	Total	**76%**	**24%**	**100%**

Tableau 3.5 – J bis. Le suivi médical fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques.

Médical (olympique)				
		Intervenants hors fédéral		
médical kinésithérapie		**Oui**	**Non**	**Total général**
	Oui	48%	39%	87%
	Non	11%	2%	13%
	Total général	**59%**	**41%**	**100%**

Une récupération beaucoup moins généralisée et beaucoup moins institutionnalisée que pour les sportifs olympiques

Si la récupération s'est fortement généralisée pour les sportifs olympiques, ce n'est pas le cas pour les athlètes paralympiques.

Les sportifs paralympiques déclarent être beaucoup moins encadrés (41%) (Tableau 3.5 – L. Les intervenants de la récupération fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques) sur la récupération que les sportifs olympiques (20%) (Tableau 3.5 – L bis. Les intervenants de la récupération fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques).

Tableau 3.5 – K. Tableau comparatif des intervenants (fédéral/hors fédéral) en récupération des athlètes paralympiques et olympiques.

Récupération						
	Fédération			Hors fédération		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Oui	67 % (+) ***	39 % (-) ***	57 %	41 % (-) NS	43 % (+) NS	42 %
Non	33 % (-) ***	61 % (+) ***	43 %	59 % (+) NS	57 % (-) NS	58 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Concernant la nutrition, les athlètes paralympiques sont par ailleurs beaucoup moins encadrés par la fédération que les athlètes olympiques. Seulement 39% contre 67% pour les sportifs olympiques déclarent avoir recours à des spécialistes de la récupération dans le cadre du dispositif fédéral (Tableau 3.5 – K. Tableau comparatif des intervenants (fédéral/hors fédéral) en récupération des athlètes paralympiques et olympiques).

Ils font également un peu plus appel à des personnes en dehors du système. 43% de l'encadrement de la récupération est hors fédéral contre 39% fédéral.

Tableau 3.5 – L. Les intervenants de la récupération fédéral et hors fédéral des athlètes paralympiques.

Récupération pour les athlètes paralympiques				
		Intervenant hors fédéral		
		Oui	**Non**	**Total**
	Oui	23%	16%	39%
	Non	20%	41%	61%
	Total	**43%**	**57%**	**100%**

Tableau 3.5 – L bis. Les intervenants de la récupération fédéral et hors fédéral des athlètes olympiques.

		Intervenants hors fédéral		
Récupération		**Oui**	**Non**	**Total**
	Oui	28%	39%	67%
	Non	13%	20%	33%
	Total	**41%**	**59%**	**100%**

En conclusion, non seulement les athlètes paralympiques sont moins encadrés que les sportifs olympiques mais quand ils sont encadrés c'est davantage dans le cadre d'un dispositif hors fédéral.

Concernant la mobilisation des activités de préparation à la performance, les sportifs paralympiques sont moins préparés que les sportifs olympiques. Ils font peu et moins de préparation physique (32% contre 37%), de préparation mentale (42% contre 52%), de récupération (20% contre 41%) et sont moins encadrés sur leur alimentation (51% contre 63%).

Concernant l'institutionnalisation des activités de préparation de la performance, en dehors de l'entrainement et du médical, il apparaît une institutionnalisation faible des acteurs de la performance dans le milieu paralympique.

L'entrainement et le médical sont les deux éléments du dispositif les plus institutionnalisés. Pour l'entraînement, c'est le cœur de métier, on comprend donc le rôle déterminant de la fédération. Pour le médical, cela renvoie à une obligation concernant la santé des sportifs.

Par contre, l'ensemble des autres dimensions de la performance sont faiblement institutionnalisées. Parmi les athlètes paralympiques, seulement 14% pour la préparation physique, 12% pour la diététique, 20% pour la préparation mentale et 39% pour la récupération utilisent ces compétences dans le cadre du dispositif fédéral. La majorité des autres athlètes paralympiques mobilisent ces ressources en dehors du cadre fédéral.

Par rapport à la performance, on note très peu de différences significatives en fonction des résultats obtenus aux Jeux Paralympiques. Les médaillés ne font pas plus d'heures d'entraînement, de préparation physique, de préparation mentale et n'ont pas plus recours à la diététique que les autres. La seule différence repérée concerne la récupération. Les médaillés font effectivement davantage de récupération que les autres sans pour autant que ce soit dans des proportions démesurées.

Tableau 3.5 – K. La performance selon la fréquence de récupération.

Fréquence de récupération				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Jamais, ponctuellement	55,56 % (+) NS	63,41 % (+) NS	36,36 % (-) *	54,44 %
au moins une fois par semaine	44,44 % (+) NS	36,59 % (-) NS	63,64 % (+) *	45,56 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Concernant les dispositifs fédéraux et hors fédéraux, on note également très peu de différences selon la performance à deux exceptions près : les entraîneurs et le médical. Les plus performants ont effectivement davantage mobilisé des ressources d'entrainement et médicales en dehors de la fédération. 91% des médaillés avaient un entraîneur en dehors du système fédéral contre 52% des sélectionnés. Et 96% des médaillés ont eu recours à des équipes médicales en dehors de la fédération contre 81% pour les sélectionnés et 61% pour les finalistes.

- Les meilleurs ont davantage recours à des entraineurs en dehors du système fédéral

Tableau 3.5 – L. l'encadrement hors fédéral de l'entrainement des athlètes paralympiques en fonction de la performance.

Entraineur hors dispositif fédéral				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Non	48 % (+) ***	22 % (-) NS	9 % (-) *	26,7 %
Oui	52 % (-) ***	78 % (+) NS	91 % (+) *	73,3 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

- Les meilleurs ont davantage recours à un dispositif médical hors fédéral

Tableau 3.5 – M l'encadrement hors fédéral du médical des athlètes paralympiques en fonction de la performance.

Médical hors système fédéral				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Non	18,52 % (-) NS	39,02 % (+) ***	4,55 % (-) **	24,44 %
Oui	81,48 % (+) NS	60,98 % (-) ***	96 % (+) **	75,56 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

3.6) Innovations et nouvelles ressources : un recours faible à l'innovation et à de nouvelles pratiques.

Peu d'athlètes se sont engagés dans des innovations

Très peu de sportifs paralympiques (20%) ont eu recours à la recherche et l'innovation pendant l'année préolympique (Tableau 3.6– A. Recherche et de l'innovations technologiques chez les sportifs paralympiques). Même si la différence n'est pas significative, les sportifs olympiques ont déclaré être beaucoup plus engagés dans ce type de démarche. Ce constat interroge tant l'innovation est sans doute un levier pour améliorer les performances dans certaines activités liées à des appareillages nécessitant des améliorations techniques et technologiques (fauteuil roulant, prothèses, etc.). La marge de progression possible pourrait sans doute être importante. Toutefois, aucune différence n'a été constatée du point de la performance contrairement aux athlètes olympiques. Les paralympiques ayant obtenu les meilleurs résultats n'ont pas innové davantage.

Tableau 3.6– A. Recherche et de l'innovations technologiques chez les sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	70 % (-) NS	80 % (+) NS	74 %
Oui	30 % (+) NS	20 % (-) NS	26 %
Total	100 %	100 %	100 %

Quand on examine les innovations déclarées par les sportifs (Tableau 3.6 – B. Recherche et innovations technologiques selon le sport chez les sportifs paralympiques), on constate que les innovations chez les sportifs paralympiques se déclinent selon trois thématiques :

- Les innovations liées à du matériel représentent la plus grande part des innovations : 6 sportifs sur les 17 déclarant avoir innové.
- Les expériences scientifiques (5 sportifs) liées à de nouvelles technologies (utilisation de la modélisation, 3D, analyse vidéo, biomécanique) sont déclarées dans des activités sportives plutôt instrumentées (les tirs et la voile)
- Enfin les techniques de récupération (3 sportifs) sont également mobilisées (cryothérapie et récupération)

Comparativement aux sportifs olympiques, les thématiques les plus citées sont sensiblement les mêmes.

Tableau 3.6 – B. Recherche et innovations technologiques selon le sport chez les sportifs paralympiques.

Recherches et innovations technologiques selon le sport			
	Sportifs paralympiques	**Sportifs olympiques**	**Total**
Prothèse	**3**		**3**
Athlétisme	1		1
Cyclisme	1		1
Triathlon	1		1
Fauteuil roulant	**3**		**3**
Basket	1		1
Canoé Kayak	1		1
Para cyclisme	1		1
Aérodynamisme	**1**	**5**	**6**
Cyclisme	1	5	6
Matériel		**15**	**15**
Aviron		4	4
Canoë - Kayak		6	6
Cyclisme		3	3
Voile		2	2
Cryothérapie	**2**	**4**	**6**
Athlétisme	1		1
Escrime		1	1
Gymnastique		1	1
Judo		1	1
Natation synchronisée		1	1
Tennis de table	1		1
Préparation physique	**2**	**7**	**9**
Athlétisme		5	5
Escrime		1	1
Canoë - Kayak		1	1
Tennis de table	1		1
Triathlon	1		1
Préparation mentale		**5**	**5**
Gymnastique		1	1
Taekwondo		2	2
Aviron		1	1

Tir		1	1
Expériences scientifiques	**5**	**7**	**12**
Canoë - Kayak		1	1
Cyclisme		1	1
Haltérophilie		1	1
Judo		1	1
Natation synchronisée		1	1
Pentathlon		1	1
Taekwondo		1	1
Tir	2		2
Tir à l'arc	2		2
Voile	1		1
Récupération	**1**	**8**	**9**
Athlétisme		2	2
aviron	1		1
Boxe		1	1
Escrime		2	2
Judo		2	1
Natation synchronisée		1	1
Nutrition		**3**	**3**
Aviron		1	1
Canoë - Kayak		1	1
Judo		1	1
Total	**17**	**51**	**68**

Des nouvelles ressources majoritairement liées au handicap

18% des sportifs paralympiques interrogés déclarent avoir utilisé des nouvelles ressources pendant l'année préolympique (Tableau 3.6 – C. La performance selon l'utilisation ou non de nouvelles ressources). Par comparaison, aucune différence n'est constatée avec les sportifs olympiques.

Tableau 3.6 – C. La performance selon l'utilisation ou non de nouvelles ressources.

Nouvelles ressources			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
NON	81,40 % (+) NS	81,11 % (-) NS	81,30 %
OUI	18,60 % (-) NS	18,89 % (+) NS	18,70 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Plus de la moitié des ressources nouvelles mobilisées (10 sur 16) par les paralympiques renvoie à la question de leur handicap : préparation avec des athlètes paralympiques, entraînement avec des valides, prothèses, technologie (développement) mais aussi ressources financières (Tableau

3.6 – D. le type de nouvelles ressources selon le sport chez les athlètes paralympiques). Dans le détail, toutes les déclarations de nouvelles ressources que nous avons classées dans cette catégorie présentaient l'obtention de nouvelles ressources financières comme le moyen d'acquérir de nouveaux matériels liés au handicap.
Il serait intéressant de mutualiser les moyens plutôt que de laisser des initiatives parfois identiques se développer en parallèle et permettre ainsi d'aider davantage d'athlètes.

Tableau 3.6 – D. le type de nouvelles ressources selon le sport chez les athlètes paralympiques.

Nouvelles ressources selon le sport	
	Sportifs paralympiques
Préparation avec d'autres paralympiques	**2**
Aviron	1
Tir sportif	1
Echanges avec valides	**1**
Cyclisme	1
Prothèse (développement)	**2**
Canoé Kayak	1
Rugby	1
Technologie (développement)	**2**
Rugby	1
Voile	1
Ressources financières	**3**
Basket	1
Escrime	1
Para cyclisme	1
Internet	**1**
Rugby	1
Médicale (kiné, ostéopathe …)	**1**
Basket	1
Préparation mentale	**2**
Athlétisme	1
Judo	1
Préparation physique	**1**
Rugby	1
Récupération	**1**
Tennis de table	1
Total	**16**

3.7) Au sujet des améliorations envisagées : des améliorations beaucoup plus basiques et centrées autour de l'entrainement.

La question posée était : « Dans l'idéal (et si c'était à refaire), quelles améliorations apporteriez-vous à ce dispositif de préparation ? »

Ce qui apparait en premier lieu à la lecture des améliorations proposées par les sportifs est le nombre important de manques et besoins : 30% des sportifs paralympiques évoquent au moins deux améliorations à apporter à leur dispositif de préparation, contre seulement 12% des sportifs olympiques. Ils sont, par ailleurs, seulement 2% à n'envisager aucune modification contre 10% pour les athlètes olympiques (Tableau 3.7 – B. Le nombre de modifications envisagées par les athlètes paralympiques).

Parmi les améliorations que les sportifs apporteraient dans l'idéal à leur dispositif de préparation, l'élément le plus cité (n=16) concerne l'encadrement direct de l'entraînement (Tableau 3.7 – A. Les améliorations idéales envisagées par les athlètes paralympiques) : « Un réel encadrement de la performance au quotidien ». Les sportifs mettent en évidence des problèmes de qualité de l'entraînement qui semblent plus présents que pour les athlètes olympiques.

Dans la continuité, la préparation mentale (14) et physique (9), la récupération (6) et la nutrition apparaissent également comme des améliorations fortement résurgentes. Il faut cependant remarquer, par rapport aux athlètes olympiques, que proportionnellement la préparation physique et la récupération sont beaucoup plus évoqués.

A cela, il faut évoquer une revendication forte sur l'idée de bénéficier tout simplement d'une réelle structure d'entraînement. Trois d'entre eux citent l'accès à l'INSEP comme un idéal d'amélioration.

Ce premier axe d'amélioration met en évidence des besoins qui sont aujourd'hui largement satisfaits pour les athlètes olympiques : structure d'entraînement, entrainement, préparation physique, outils de récupération. Les questions de la préparation mentale et de la nutrition sont moins évoquées.

Ensuite, une proportion non négligeable de sportifs évoque des améliorations à apporter en termes d' :

- accompagnement médical (n=10),
- augmentation du nombre de stages (n=8), de compétitions (n=2) et d'entraînements avec des partenaires, ce qui renvoie à l'idée d'échanges avec d'autres pour progresser,
- accompagnement du projet professionnel. Beaucoup de sportifs paralympiques sont salariés et soulignent les difficultés d'aménager leur temps de travail.

Tableau 3.7 – A. Les améliorations idéales envisagées par les athlètes paralympiques.

	Athlètes paralympiques	Athlètes olympiques
Qualité encadrement /problème staff	16	16
Préparation mentale	14	39
Accompagnement médical	10	11
Préparation physique	9	7
Stages	8	6
Aménagement projet professionnel	8	0
Récupération	6	6
Entrainement en structure	6	0
S'entraîner avec ses partenaires	5	6
Aides financières	4	5
Nutrition	4	8
Compétition	2	0
Tout	2	2
Matériel	2	0
Innovation liées au handicap	2	0
Gestion médiatisation	1	0
Individualisation	1	7
Moins de déplacement	1	0
Vidéos	1	2
Planification	0	5
Innovations trop tardives	0	3
Ambiance	0	1
Problème technique	0	2
Aménagement projet scolaire	0	1
Aucune modification	3	17

Tableau 3.7 – B. Le nombre de modifications envisagées par les athlètes paralympiques.

Nombre de modifications proposées				
	Sportifs olympiques		Sportifs paralympiques	
	Effectifs	%	Effectifs	%
Aucune modification	17	10%	3	2%
1	83	48%	35	39%
2	15	9%	15	17%
3	3	2%	6	7%
4	0	0%	4	4%
Tout à revoir	2	1%	2	2%
Non réponse	52	30%	26	29%
Total	172	100%	90	100%

3.8) Les changements réalisés pendant l'olympiade

Plus de la moitié des sportifs ont eu des conditions identiques de préparation tout au long de l'olympiade

La question posée était : « Avez eu les mêmes conditions de préparation sportive (entraînement + ressources mobilisées) sur l'ensemble de l'olympiade ? »

47% des sportifs déclarent ne pas avoir eu les mêmes conditions de préparation pendant l'olympiade (Tableau 3.8 – A. La performance selon les conditions de préparation pendant l'olympiade). Nous retrouvons sensiblement les mêmes déclarations chez les sportifs olympiques.

Tableau 3.8 – A. La performance selon les conditions de préparation pendant l'olympiade.

Changement des conditions de préparation pendant l'olympiade			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
NON	45 % (-) NS	47 % (+) NS	46 %
OUI	54 % (+) NS	53 % (-) NS	54 %
Total	100 %	100 %	100 %

Au sujet des changements mis en place durant la préparation de Rio : des changements orientés surtout sur l'entraînement et la réduction du projet professionnel.

Deux éléments sont avancés quant aux changements les plus importants opérés pendant l'année olympique : l'amélioration de la disponibilité professionnelle (CIP, détachement) pour 10 sportifs et l'amélioration de l'entrainement (n=10) (plus d'entraîneur, plus d'entrainements) (Tableau 3.8 – B. Les changements mis en place pendant l'olympiade).

Ensuite, même si cela est moins important, quelques éléments de régressions sont avancés par les sportifs, en termes de changement : moins de préparation mentale (n=4), renoncement à certains éléments de préparation faute de moyens financiers (n=2), financement en baisse (n=1), perte de partenaires (n=1).

Tableau 3.8 – B. Les changements mis en place pendant l'olympiade.

Les changements mis en place pendant l'olympiade	Sportifs paralympiques	Sportifs olympiques
Détachement et disponibilité	8	6
Gestion des entrainements (plus d'entrainements)	7	13
Plus de stages	5	5
Moins de préparation mentale	4	
Préparation physique	4	7
Médical	3	6
Staff (plus d'entraîneurs)	3	18
Récupération	2	11
Renoncement à la préparation faute de moyens financiers	2	
Evolution de la CIP	2	1
Financements en baisse	1	3
Davantage de compétitions	1	
Perte de partenaire(s)	1	
Préparation mentale	1	11
Financements en augmentation pendant l'année olympique	1	7
Lieu d'entraînement	1	4
Nutrition	0	8
Essais d'innovations/apports scientifiques	0	4

3.9 Conclusion : une préparation beaucoup moins professionnalisée des athlètes paralympiques et le recours plus important à des dispositifs de préparation personnels

En conclusion, les dispositifs sportifs d'encadrement des athlètes paralympiques apparaissent beaucoup moins professionnalisés que ceux des sportifs olympiques. Toutes les spécialités intégrées dans la préparation olympique sont beaucoup moins présentes pour les sportifs paralympiques : moins de préparation physique, mentale, récupération, diététique… Non seulement, elles sont moins présentes mais de surcroit, quand elles le sont, elles sont beaucoup plus organisées par les sportifs eux-mêmes, en dehors du cadre fédéral.

Dans l'idéal, si la préparation mentale apparaissait comme un élément assez résurgent dans les manques des sportifs olympiques, les besoins des sportifs paralympiques sont très « primaires » et concernent des dimensions liées aux premières périodes de la professionnalisation du sport de haut niveau : la structure d'entraînement, l'entraînement, la préparation physique et l'encadrement médical.

4) Un double projet beaucoup plus difficile à gérer pour les sportifs paralympiques

Dans l'échantillon, parmi les sportifs paralympiques ayant réalisé les Jeux Paralympiques de Rio, 69% étaient salariés, 9% en formation et 18% sans activité. A noter que certains sportifs ont déclaré deux situations (tableau 4 –Le statut professionnel des sportifs paralympiques). Comparativement aux sportifs olympiques, les sportifs paralympiques sont beaucoup moins en formation et beaucoup plus en situation de sans emploi ou sans formation.

Tableau 4 –Le statut professionnel des sportifs paralympiques.

	Sportifs paralympiques	Sportifs olympiques	Total
Formation	9%	40%	29%
(Effectifs)	*8*	*43*	*77*
Salarié	69%	63%	65%
(Effectifs)	*62*	*107*	*169*
Sans emploi et sans formation	18%	8%	12%
(Effectifs)	*16*	*9*	*25*

4.1) Les sportifs en formation. Des sportifs paralympiques peu engagés en formation

Les sportifs paralympiques sont, de façon significative, moins nombreux (9%) à être en formation que les sportifs olympiques (40%) (Tableau 4.1 – A. La performance selon le statut "en formation"). La situation interroge. Pour quelles raisons trouve-t-on une si grande différence ? Y a-t-il un effet d'âge (les paralympiques étant plus âgés) ? Est-ce une question d'accès (les paralympiques étant beaucoup moins en structure) ?

Tableau 4.1 – A. La performance selon le statut "en formation".

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
NON	60 % (-) ***	91 % (+) ***	71 %
OUI	40 % (+) ***	9 % (-) ***	29 %
Total	100 %	100 %	100 %

Des volumes horaires de formation plus importants que pour les athlètes olympiques

Ce qui caractérise le plus les athlètes paralympiques est le volume élevé d'heures de formation qu'ils déclarent chaque semaine. Même si les effectifs sont peu importants, la quasi-totalité des sportifs paralympiques ayant répondu (en effectifs 7 sur 8 soit plus de 75%) déclarent avoir plus de 15 heures de cours par semaine contre seulement 45% des sportifs olympiques. (Tableau 4.1 – B. La performance selon le temps de formation pendant l'année préolympique (2015-16))

La situation interroge les conditions de la performance des sportifs paralympiques. Les sportifs paralympiques en formation sont-ils dans des conditions optimales de performance, tant on connait le lien étroit entre la performance et l'allègement du projet de formation, comme cela

avait été écrit dans le rapport sur le rythme de vie (Burlot et al., 2014) ? A ce sujet, on constate que les médaillés olympiques déclarent beaucoup moins d'heures de formation que les sélectionnés : aucun médaillé ne déclare plus de 15 heures par semaine contre presque 80% des sélectionnés (Burlot et al., Rapport statistique. Enquête sur les sportifs sélectionnés pour les Jeux Olympiques de Rio 2016, p. 24). Les sportifs paralympiques interrogés s'inscrivent dans cette logique, aucun médaillé paralympique n'étant en formation.

Tableau 4.1 – B. La performance selon le temps de formation pendant l'année préolympique (2015-16).

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Moins de 5 heures	17 % (+) NS	0 % (-) NS	16 %
De 5 à 9 heures	20 % (+) NS	0 % (-) NS	18 %
De 10 à 14 heures	17 % (+) NS	13 % (-) NS	17 %
De 15 à 19 heures	22 % (-) NS	25 % (+) NS	22 %
De 20 à 24 heures	19 % (-) NS	25 % (+) NS	19 %
25 et plus	4 % (-) NS	25 % (+) NS	6 %
Non réponse	0 % (-) NS	13 % (+) NS	1 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 4.1 – B bis. La performance selon le temps de formation pendant l'année préolympique (2015-16).

	Sélectionné(e)	**Finaliste (top 8)**	**Médaillé(e)**	**Total**
Moins de 10 heures				
De 10 à 14 heures		1		1
De 15 à 19 heures		2		2
De 20 à 24 heures		2		2
25 et plus	1	1		2
Non réponse		1		1
Total	**1**	**7**	**0**	**8**

<u>Les athlètes paralympiques se forment davantage en dehors de leur structure d'entraînement</u>

Les sportifs paralympiques se forment principalement en dehors de leur structure d'entraînement : 6 sportifs paralympiques sur les 8 en formation se déclarent dans cette situation, ce qui représente 71% d'entre eux contre seulement 60% des sportifs olympiques (Tableau 4.1 – C. le lieu de formation des athlètes olympiques et paralympiques). Ce constat va dans le sens de celui repéré pour les athlètes olympiques : les plus performants se forment beaucoup moins en dehors des structures d'entraînement.

Tableau 4.1 – C. le lieu de formation des athlètes olympiques et paralympiques.

Lieu de formation			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
En dehors de la structure d'entraînement	60 % (-) NS	71 % (+) NS	61 %
Dans la structure d'entraînement	21 % (+) NS	14 % (-) NS	20 %
A distance (par correspondance/en ligne)	13 % (-) NS	14 % (+) NS	13 %
Mixte (dans et en dehors de la structure d'entraînement)	6 % (+) NS	0 % (-) NS	5 %
Total	100 %	100 %	100 %

Peu de sportifs paralympiques ont vu leur formation réaménagée pendant l'année pré olympique

Peu de sportifs paralympiques ont vu leur formation réaménagée pendant l'année pré olympique. Seulement 43% (trois sur les huit sportifs) ont vu leur formation réaménagée pendant l'année préolympique contre 75% des sportifs olympiques et 80% des médaillés olympiques. Au regard des volumes horaires de formation déclarés par les athlètes paralympiques, on perçoit des conditions de préparation qui semblent moins propices à de bons résultats (Tableau 4.1 – D. L'aménagements de la formation pendant l'année pré olympique des sportifs paralympiques).

Tableau 4.1 – D. L'aménagements de la formation pendant l'année pré olympique des sportifs paralympiques.

Aménagement de la formation			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	25 % (-) NS	57 % (+) NS	28 %
Oui	75 % (+) NS	43 % (-) NS	72 %
Total	100 %	100 %	100 %

L'allégement des cours a été privilégié

Les trois sportifs paralympiques qui se sont exprimés déclarent avoir mis en place des aménagements divers pendant l'année préolympique.

Tableau 4.1 – E. Les types d'aménagement mis en place pendant l'olympiade.

Types d'aménagements mis en place pendant l'olympiade		
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques (Effectifs)
Formation étalée	39,58%	1
Dédoublement d'année	12,50%	0
Dispense d'assiduité	18,75%	1
Allègement des cours	16,67%	1
Flexibilité des horaires	6,25%	0
Formation à distance	6,25%	0
Total	**100,00%**	**3**

Des sportifs paralympiques moins satisfaits de l'articulation projet de formation / projet sportif

La question posée était : « Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation était adaptée à votre projet sportif ? ».

Les sportifs paralympiques, en formation, sont globalement moins satisfaits – mais la différence n'est pas significative – de l'organisation de leur projet de formation que les sportifs olympiques. 43% jugent cette organisation non adaptée à leur projet sportif contre 22% pour les sportifs olympiques.

Tableau 4.1 – F. La performance selon les adaptations au projet sportif.

Projet de formation adapté au projet sportif			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	22 % (-) NS	43 % (+) NS	24 %
Oui	78 % (+) NS	57 % (-) NS	76 %
Total	100 %	100 %	100 %

Conclusion : favoriser l'aménagement des études

Les sportifs paralympiques engagés dans un projet de formation bénéficient de peu d'allègement. Ils ont beaucoup d'heures de cours et ont moins recours, que les autres, aux différentes formes d'aménagement de leur projet de formation (étalement des études, horaire aménagés, …).

4.2) Une majorité de sportifs paralympiques salariée

Une proportion forte de salariés chez les paralympiques

Les deux tiers des sportifs paralympiques ayant fait les Jeux de Rio étaient salariés (Tableau 4.2 – A. La performance selon le statut « salariés). Aucune différence significative n'est constatée avec les sportifs olympiques.

Tableau 4.2 – A. La performance selon le statut « salariés ».

Sportifs salariés			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	37 % (+) NS	31 % (-) NS	35 %
Oui	63 % (-) NS	69 % (+) NS	65 %
Total	100 %	100 %	100 %

Un volume horaire de travail beaucoup plus élevé que pour les athlètes olympiques

L'analyse de la population salariée ayant participé aux Jeux de Rio montre que les athlètes paralympiques déclarent travailler davantage que les sportifs olympiques. Seulement un tiers des sportifs paralympiques travaillent moins de 10 heures par semaine contre les deux-tiers des sportifs olympiques (Tableau 4.2 – C. Volume d'heures de travail par semaine). Les différences sont fortement significatives. Plus encore, 31% des sportifs paralympiques déclarent travailler plus de 30 heures par semaine pendant l'année préolympique contre seulement 11% des sportifs olympiques (Tableau 4.2 – B. Heures de travail des sportifs salariés pendant l'année préolympique 2015-16).

Tableau 4.2 – B. Heures de travail des sportifs salariés pendant l'année préolympique (2015-16).

Volume horaire travaillé			
	Sportif olympique	Sportif paralympique	Total
0	48 % (+) ***	22 % (-) ***	38 %
Moins de 10	16 % (+) NS	11 % (-) NS	14 %
10 à moins de 20	11 % (-) NS	13 % (+) NS	12 %
20 à moins de 30	14 % (-) NS	22 % (+) NS	18 %
30 et plus	11 % (-) ***	31 % (+) ***	19 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 4.2 – C. Volume d'heures de travail par semaine.

Volume d'heures de travail par semaine			
	Sportif olympique	Sportif paralympique	Total
Moins de 10 heures	63,86 % (+) ***	33,33 % (-) ***	51,82 %
Plus de 10 heures	36,14 % (-) ***	66,67 % (+) ***	48,18 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Du point de vue de la performance, sans que cela soit significatif, on note que les athlètes paralympiques les plus performants ont des emplois du temps beaucoup plus allégés. Seuls 55% des médaillés déclarent travailler plus de 10 heures contre 71% des sélectionnés (Tableau 4.2 – C bis. Volume d'heures de travail par semaine en fonction de la performance).

Tableau 4.2 – C bis. Volume d'heures de travail par semaine en fonction de la performance.

Nombre d'heures de travail en fonction de la performance				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Moins de 10 heures	29 % (-) NS	27 % (-) NS	44 (+) NS	33 %
Plus de 10 heures	71 % (+) NS	73 (+) NS	56 % (-) NS	67 %
Total	100 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Des sportifs davantage professionnalisés dans le secteur public et dans les entreprises privées

Les sportifs paralympiques sont majoritairement salariés dans la fonction publique et dans les entreprises privées (Tableau 4.2 – D. Les secteurs d'emplois des sportifs paralympiques). Contrairement aux sportifs olympiques, on trouve moins de salariés dans les clubs sportifs et dans les corps d'Etat que sont la gendarmerie, la police et les militaires.

Tableau 4.2 – D. Les secteurs d'emplois des sportifs paralympiques.

Les secteurs d'emplois des SHN			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Club sportif	26 % (+) ***	6 % (-) ***	19 %
Fonction publique (Etat, territoriale, hospitalière)	17 % (-) ***	37 % (+) ***	24 %
Militaire/Gendarme/pompier/police	24 % (+) NS	13 % (-) NS	20 %
Entreprise	18 (-) ***	40 (+) ***	26 %
Entreprise publique	6 % (+) NS	0 % (-) NS	4 %
Entrepreneur/Auto-entrepreneur	9 % (+) NS	3 % (-) NS	7 %
Total	100 %	100 %	100 %

Beaucoup de sportifs paralympiques en CDI

Plus de la moitié des sportifs paralympiques sont en CDI contre seulement 25% pour les sportifs olympiques, ce qui représente une différence significative (Tableau 4.2 – E. Les types de contrat des sportifs paralympiques). Le recours aux CIP/CAE est significativement beaucoup moins important (15%) que pour les sportifs olympiques (41%). Ce constat interroge les raisons qui ont pu générer cette situation. Pourquoi autant de sportifs paralympiques sont en CDI, dans des entreprises privées et dans la fonction publique ? Est-ce un effet d'âge (les paralympiques sont plus âgés) ? Est lié à un programme d'insertion pour les personnes en situation de handicap ?

Tableau 4.2 – E. Les types de contrat des sportifs paralympiques.

Types de contrats			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
CDD	19 % (+) NS	9 % (-) NS	14 %
CDI	25 % (-) ***	51 % (+) ***	36 %
CIP/CAE	41 % (+) ***	15 % (-) ***	30 %
Indépendant/auto-entrepreneur (contrat image...)	9 % (+) NS	9 % (-) NS	9 %
Fonctionnaire	5 % (-) NS	9 % (+) NS	6 %
Contrats aidés (emploi d'avenir, CUI)	2 % (-) NS	9 % (+) NS	5 %
Total	100 %	100 %	100 %

Des heures travaillées bien en dessous des heures contractuelles

Plus de la moitié des sportifs paralympiques sont à temps plein. Comme chez les sportifs olympiques, on constate un décalage entre les heures réellement déclarées et le contrat de travail. Alors que 55% des sportifs paralympiques déclarent être à temps plein, seulement 31% déclarent travailler plus de 30 heures par semaine (Tableau 4.2 – F. Les temps de travail des athlètes paralympiques).

Tableau 4.2 – F. Les temps de travail des athlètes paralympiques.

Temps plein/partiel			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Temps partiel	60 % (+) NS	45 % (-) NS	54 %
Temps plein	40 % (-) NS	55 % (+) NS	46 %
Total	100 %	100 %	100 %

La situation des sportifs en préparation des Jeux largement prise en compte par les employeurs

Presque la quasi-totalité des sportifs paralympiques ont vu leur situation de sportif en préparation des Jeux de Rio prise en compte par leur employeur (Tableau 4.2 – G. La prise en compte de la préparation de Rio par l'employeur). Cette situation explique sans doute le décalage repéré plus haut sur le nombre d'heures réellement travaillées et le temps plein. On ne note aucune différence entre les sportifs olympiques et paralympiques.

Tableau 4.2 – G. La prise en compte de la préparation de Rio par l'employeur.

Prise en compte employeur			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	11 % (-) NS	14 % (+) NS	13 %
Oui	89 % (+) NS	86 % (-) NS	87 %
Total	100 %	100 %	100 %

Le détachement à 100% : une adaptation largement mise en œuvre durant l'année préolympique par les employeurs.

Il a été demandé aux sportifs en préparation des Jeux de Rio : « quels types d'adaptations ont été mis en place ? ».
Le détachement à 100% apparaît comme l'adaptation la plus largement mise en œuvre par les employeurs. 19 sportifs sur 40 déclarent avoir bénéficié de cette situation dans l'année préolympique (Tableau 4.2 – H. Les adaptations mises en place par l'employeur). Ensuite, environ la même proportion (21 sur 40) a bénéficié d'aménagements partiels. Finalement, seuls 2 sportifs déclarent n'avoir eu aucun aménagement de leur temps de travail.
Comparativement aux athlètes olympiques, on retrouve le même type d'adaptations.

Tableau 4.2 – H. Les adaptations mises en place par l'employeur.

Adaptations mises en place		
	sportif paralympiques	sportifs olympiques
Détachement à 100%	19	23
Aménagement d'horaire	10	10
Absence possible	7	4
Réduction du temps	2	7
Non	2	7
Total général	**40**	**51**

Un projet professionnel non adapté au projet sportif pour près de la moitié des sportifs

Malgré une forte prise en compte du projet sportif par les employeurs, la moitié des sportifs paralympiques trouve leur projet professionnel inadapté. Presque 48% déclarent leurs projets professionnels non adaptés au projet sportif contre seulement 13% pour les olympiques (Tableau 4.2 – I. La performance selon l'adaptation du projet professionnel au projet sportif). Une très forte différence significative est donc constatée entre les sportifs olympiques et paralympiques. Cette différence s'explique sans doute par des volumes horaires de travail qui malgré les adaptations mises en place restent élevés et beaucoup plus que pour les sportifs olympiques.

Tableau 4.2 – I. La performance selon l'adaptation du projet professionnel au projet sportif.

Projet professionnel adapté au projet sportif			
	Sportif olympique	Sportif paralympique	Total
Non	13 % (-) ***	48 % (+) ***	27 %
Oui	87 % (+) ***	52 % (-) ***	73 %
Total	100 %	100 %	100 %

Plus le nombre d'heures travaillés est important, plus les sportifs jugent le projet professionnel inadapté

Si l'on croise le fait de trouver son projet professionnel non adapté et le volume d'heures consacrées au travail, on s'aperçoit que les sportifs paralympiques qui déclarent un plus grand nombre d'heures de travail sont aussi ceux qui considèrent leur projet professionnel inadapté. 53% des sportifs déclarant travailler plus de 10 heures par semaine pensent leur projet inadapté contre seulement 17% de ceux travaillant moins de 10 heures (Tableau 4.2 – J. Sentiment d'un projet professionnel adapté en fonction du nombre d'heure de travail). Les effectifs étant peu importants, les tests statistiques ne sont pas significatifs.

Tableau 4.2 – J. Sentiment d'un projet professionnel adapté en fonction du nombre d'heure de travail.

Projet professionnel adapté en fonction du nombre d'heures de travail			
	Moins de 10 heures	Plus de 10 heures	Total
Non	17 % (1) (-) NS	53 % (19) (+) NS	48 % (20)
Oui	83 % (5) (+) NS	47 % (17) (-) NS	52 % (22)
Total	100 % (6)	100 % (36)	100 % (42)

Conclusion : Un projet professionnel non adapté au projet sportif

Si une grande partie des sportifs paralympiques est salariée et en CDI et que des aménagements du travail ont été réalisés chez presque la totalité d'entre eux, les sportifs paralympiques ont cependant à gérer un projet professionnel lourd et chronophage.

Ils déclarent beaucoup plus d'heures de travail que les sportifs olympiques et trouvent que cette situation n'est pas adaptée à leur projet de performance sportive.

4.3 Cumul des heures de cours et de travail : peu de cumul chez les sportifs paralympiques

Tout comme pour les sportifs olympiques, peu de sportifs paralympiques déclarent cumuler des heures de travail et de formation.

Néanmoins les données synthétiques confirment les analyses indépendantes précédentes (Formation et travail) : les sportifs paralympiques déclarent beaucoup plus d'heures sur le projet professionnel ou de formation (48%) que les sportifs olympiques (34%) (Tableau 4.3 – A. Cumul des heures de travail et de formation).

Tableau 4.3 – A. Cumul des heures de travail et de formation.

Cumul heures de cours et de travail			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
De 0 à 14h	66 % (+) **	52 % (-) **	61 %
15h et plus	34 % (-) **	48 % (+) **	39 %
Total	100 %	100 %	100 %

Au regard de la performance, il n'y a pas de différences significatives.

Tableau 4.3 – B. Cumul des heures de travail et de formation.

Cumul des heures de cours et de travail en fonction de la performance				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
De 0 à 14h	58 % (+) NS	47 % (-) NS	53 % (+) NS	52 %
15h et plus	42 % (-) NS	53 % (+) NS	47 % (-) NS	48 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

4.4) Une part importante de sportifs paralympiques sans activité professionnelle ou de formation

Une part importante de sportifs sans activité.

Presqu'un sportif paralympique sur cinq est sans activité professionnelle et de formation (Tableau 4.4 – A. La part des sportifs paralympiques sans activité professionnelle ou de formation).

Les sportifs paralympiques sont, de façon significative, beaucoup plus sans activité professionnelle que les sportifs olympiques. 22% des sportifs paralympiques contre seulement 8% des sportifs olympiques sont sans activité professionnelle ou de formation.

Tableau 4.4 – A. La part des sportifs paralympiques sans activité professionnelle ou de formation.

Sans activité professionnelle ou de formation			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
NON	92 % (+) **	78 % (-) **	88 %
OUI	8 % (-) **	22 % (+) **	12 %
Total	100 %	100 %	100 %

Le choix d'être sans activité : une situation apparemment non liée à la préparation des jeux paralympiques.

Contrairement aux athlètes olympiques, la quasi-totalité des sportifs paralympiques ont arrêté leur activité professionnelle ou de formation pour d'autres raisons que celle de se consacrer au projet olympique. Seulement 19% des athlètes paralympiques disent avoir arrêté cette activité pour se consacrer aux Jeux de Rio alors qu'ils sont presque 79% dans ce cas chez les athlètes olympiques (Tableau 4.4 – B. Les raisons à l'origine de l'arrête de l'activité professionnelle ou de formation). Par ailleurs 38% estiment que cet arrêt n'a pas été bénéfique (Tableau 4.4 – C. L'arrêt a-t-il été bénéfique ?).

Parmi les arguments avancés quant à l'effet bénéfique de cet arrêt, ressort principalement l'idée d'avoir davantage de temps pour se consacrer au projet sportif (plus d'entrainement, plus de temps) (Tableau 4.4 – D. Les effets bénéfiques de l'arrêt). Aucun sportif ne mentionne l'idée de pouvoir davantage récupérer, prendre soin de lui ou pouvoir s'investir à 100%. Les sportifs constatent simplement que cette situation leur a permis d'avoir plus de temps.

Tableau 4.4 – B. Les raisons à l'origine de l'arrête de l'activité professionnelle ou de formation.

Raison de l'arrêt de l'activité (%)			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Vous avez arrêté vos études pour vous consacrer à la préparation des jeux de Rio	50 % (7) (+) **	6 % (1) (-) **	27 % (8)
Vous avez arrêté votre activité professionnelle pour vous consacrer à la préparation des jeux de Rio	29 % (4) (+) NS	13 % (2) (-) NS	20 % (6)
Autres raisons	21 % (3) (-) ***	81 % (13) (+) ***	53 % (16)
Total	100 % (14)	100 % (16)	100 % (30)

Tableau 4.4 – C. L'arrêt a-t-il été bénéfique ?

Arrêt bénéfique ?			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	7 % (1) (-) NS	38 % (6) (+) NS	23 %
Oui	93 % (13) (+) NS	63 % (10) (-) NS	77 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 4.4 – D. Les effets bénéfiques de l'arrêt.

Conséquences bénéfiques de l'arrêt		
	Nombre de sportifs olympiques	**Nombre de sportifs paralympiques**
Se consacrer davantage à l'entraînement	6	7
Plus de récupération	4	
S'investir à 100%	3	
Un emploi du temps plus équilibré	2	2
Prendre le temps des soins	1	

Un projet professionnel ou de formation non adapté sur l'ensemble de l'olympiade pour presque 40% des sans activité.

43% des sportifs paralympiques estiment que leur projet de formation ou professionnel n'était pas adapté à leur projet olympique (Tableau 4.4 – E. Projet professionnel adapté au projet sportif).

Tableau 4.4 – E. Projet professionnel adapté au projet sportif.

Projet professionnel adapté au projet sportif			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	43 % (6) (+) NS	38 % (6) (-) NS	40 %
Oui	57 % (8) (-) NS	63 % (10) (+) NS	60 %
Total	100 % (14)	100 % (16)	100 %

Conclusion

En conclusion, une part importante des sportifs paralympiques était sans emploi au cours de l'année préolympique. Toutefois, contrairement aux sportifs olympiques, l'arrêt n'est pas lié à la volonté de consacrer davantage de temps à la préparation des Jeux. Il serait intéressant de creuser cette question.

5) Les blessures des athlètes paralympiques de Rio. Des taux moins importants que pour les sportifs olympiques.

5.1) Des sportifs paralympiques beaucoup moins blessés que les athlètes olympiques

Les athlètes paralympiques ont été beaucoup moins blessés (54%) que les sportifs olympiques (75%) sur l'ensemble de l'olympiade (Tableau 5.1 – A. les sportifs paralympiques blessés pendant les 4 années de l'olympiade).

Tableau 5.1 – A. les sportifs paralympiques blessés pendant les 4 années de l'olympiade.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	25 % (-) ***	46 % (+) ***	32 %
Oui	75 % (+) ***	54 % (-) ***	68 %
Total	100 %	100 %	100 %

Du point de vue la performance, il n'y a pas d'écarts significatifs. On note cependant que les finalistes sont les sportifs les plus soumis à la blessure (Tableau 5.1 – B. La performance selon le taux de blessures).

Tableau 5.1 – B. La performance selon le taux de blessures.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Non	55,56 % (15) (+) NS	39,02 % (16) (-) NS	45,45 % (10) (-) NS	45,56 % (41)
Oui	44,44 % (12) (-) NS	60,98 % (25) (+) NS	54,55 % (12) (+) NS	54,44 %(49)
Total	100,0 % (27)	100,0 % (41)	100,0 % (22)	100,0 % (90)

5.2) Des temps d'arrêt de blessures fortement comparables aux athlètes olympiques

Nous avons demandé à tous les sportifs de décrire les quatre principales blessures qu'ils ont eu pendant l'olympiade et notamment les temps d'arrêt consécutifs à cette blessure. Nous avons cumulé, pour chaque sportif, l'ensemble des temps d'arrêt déclarés pendant l'olympiade (tableau 5.2 – *A.* Durée cumulée des blessures pendant l'olympiade.).

Parmi les sportifs paralympiques déclarant avoir été blessés pendant l'olympiade, 15% ont été arrêtés au moins 6 mois pendant l'olympiade en temps cumulé, dont presque 6% plus d'une année (Tableau 5.2 – *A.* Durée cumulée des blessures pendant l'olympiade).

Comparativement aux athlètes olympiques les temps d'arrêt sont sensiblement les mêmes.

Tableau 5.2 – A. *Durée cumulée des blessures pendant l'olympiade.*

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Inférieure à 1 mois	24 % (+) NS	21 % (-) NS	23 %
De 1 mois à moins de 3 mois	38 % (-) NS	47 % (+) NS	40 %
De 3 mois à moins de 6 mois	23 % (+) NS	17 % (-) NS	21 %
De 6 mois à moins de 12 mois	8 % (-) NS	9 % (+) NS	8 %
1 an et plus	7 % (+) NS	6 % (-) NS	7 %
Total	100 %	100 %	100 %

Du point de vue de la performance, aucun d'écart significatif n'est relevé. Les médaillés ont été blessés pendant des durées inférieures aux deux autres groupes. 80% en dessous de trois mois d'arrêt contre 68% en moyenne (Tableau 5.2 – *B.* Durée cumulée des blessures pendant l'olympiade en fonction de la performance).

Tableau 5.2 – B. *Durée cumulée des blessures pendant l'olympiade en fonction de la performance.*

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Inférieur à 1 mois	23 % (3)	25 % (6)	10% (1)	21 % (10)
De 1 mois à moins de 3 mois	46 % (6)	38 % (9)	70% (7)	47 % (22)
De 3 mois à moins de 6 mois	23 % (3)	21 % (5)	0 % (0)	17 % (8)
De 6 mois à moins de 12 mois	8 % (1)	8 % (2)	10 % (1)	9 % (4)
1 an et plus	0 % (0)	8 % (2)	10 % (1)	6 % (3)
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

5.3) Les sportifs paralympiques moins souvent blessés

Un peu moins de la moitié des sportifs blessés déclare avoir été blessée au moins deux fois pendant l'olympiade (Tableau 5.3 – A. Le nombre de blessures des sportifs paralympiques).

Comparativement aux sportifs olympiques, les sportifs paralympiques déclarent avoir eu moins de blessures. Seulement 14% ont eu au moins trois blessures contre 27% des sportifs olympiques.

Tableau 5.3 – A. Le nombre de blessures des sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
1	45 % (-) NS	51 % (+) NS	47 %
2	28 % (-) NS	35 % (+) NS	30 %
3	19 % (+) *	8 % (-) *	16 %
4	8 % (+) NS	6 % (-) NS	7 %
Total	100 %	100 %	100 %

Les médaillés paralympiques ont été blessés moins souvent que les autres, et ce de façon significative. Aucun n'a eu plus de 3 blessures contre 23% des sélectionnés.

Tableau 5.3 – B. La performance selon le nombre de blessures.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
1	46 % (-) NS	58 % (+) NS	42 % (-) NS	51 %
2	31 % (-) NS	27 % (-) NS	58 % (+) NS	35 %
3	23 % (+) *	4 % (-) NS	0 % (-) NS	8 %
4	0 % (-) NS	12 % (+) NS	0 % (-) NS	6 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

5.4) Des sportifs paralympiques fortement blessés en 2016

Un peu plus de la moitié des sportifs paralympiques blessés déclarent avoir été blessés dans les six mois précédents les jeux. Sans que cela ne soit significatif, c'est un peu plus que pour les sportifs olympiques (*Tableau 5.4 – A.*)

De surcroit, les paralympiques ont également été blessés beaucoup plus longtemps pendant les six derniers mois constituant l'année 2016. 67% des paralympiques ayant été arrêtés en 2016 déclarent avoir été arrêtés au moins 1 mois contre seulement 51% pour les olympiques (tableau 5.4 – B.) ce qui représente 16% des sportifs paralympiques ayant fait les jeux de Rio (Tableau 5.4 – C. Les déclarations d'arrêt pour blessures en 2016 (sur l'ensemble des paralympiques)).

En conséquence, on remarque que si les paralympiques ont été blessés moins souvent pendant l'olympiade, ils se sont surtout blessés pendant l'année pré olympique. Evidemment la situation interroge.

Tableau 5.4 – A. La performance selon les blessures en 2016.

Blessés pendant l'année olympique			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
2016	43 % (-) NS	51 % (+) NS	45 %
Autre	57 % (+) NS	49 % (-) NS	55 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 5.4 – B. Les déclarations d'arrêt pour blessures en 2016.

Les déclarations des temps d'arrêts pour cause de blessure(s) en 2016			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Moins d'1 mois	49 % (+) NS	33 % (-) NS	44 %
1 mois à moins de 2 mois	34 % (-) NS	38 % (+) NS	35 %
2 mois et plus	17 % (-) NS	29 % (+) NS	21 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 5.4 – C. Les déclarations d'arrêt pour blessures en 2016 (sur l'ensemble de paralympiques).

Les déclarations d'arrêts pour blessures en 2016			
	Sportifs olympiques	**Sportifs paralympiques**	**Total général**
Moins d'1 mois	13%	8%	11%
1 mois à moins de 2 mois	9%	9%	9%
2 mois et plus	5%	7%	5%
Aucune	73%	77%	74%
Total général	**100%**	**100%**	**100%**

Du point de vue de la performance, on note un écart significatif selon les résultats. Les médaillés ont été moins impactés par la blessure en 2016.

D’une part le tableau 5.4 – D montre que les sélectionnés ont été plus blessés que les autres en 2016. Les trois quarts ont été blessés en 2016 (75% contre 42% pour les médaillés).

D’autre part, en 2016, le tableau 5.4 –E montre que les finalistes blessés ont été arrêtés, en moyenne, plus longtemps que les médaillés. Plus d’un sur deux (55%) déclare avoir été arrêté au moins deux mois en 2016, alors qu’ils ne sont que 25% dans ce cas chez les médaillés.

Tableau 5.4 – D. Les déclarations d’arrêt pour blessures en 2016 en fonction de la performance.

.				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
2016	75,00 % (+) *	48,00 % (-) NS	41,67 % (-) NS	53,06 %
Autre	25,00 % (-) *	52,00 % (+) NS	58,33 % (+) NS	46,94 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

Tableau 5.4 – E. Les temps d’arrêt pour blessures en 2016.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Trois semaines et moins	37,50 % (+) NS	33,33 % (=) NS	25,00 % (-) NS	33,33 %
1 mois à moins de 2 mois	62,50 % (+) NS	11,11 % (-) *	50,00 % (+) NS	38,10 %
2 mois et plus	0,00 % (-) *	55,56 % (+) *	25,00 % (-) NS	28,57 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

5.5) Continuer à s'entraîner pendant la blessure : une pratique courante chez les paralympiques

Concernant les sportifs blessés, en moyenne environ 60% d'entre eux s'arrêtent partiellement suite à une blessure. Une partie non négligeable continue donc à entraîner certaines parties de leur corps. Ils sont seulement 40% à cesser totalement de s'entrainer, ce qui est un peu plus élevé que pour les sportifs olympiques (Tableau 5.5 - A Gestion de la blessure pour les sportifs paralympiques et Tableau 5.5 - B Gestion de la blessure pour les sportifs olympiques).

Tableau 5.5 - A Gestion de la blessure pour les sportifs paralympiques

	Blessure n°1	**Blessure n°2**	**Blessure n°3**	**Blessure n°4**
Vous avez arrêté toute forme d'entraînement	43 %	41 %	43 %	33 %
Vous avez continué à entraîner certaines parties de votre corps	57 %	59 %	57 %	67 %
Total général	**100 %**	**100 %**	**100 %**	**100 %**

Tableau 5.5 - B Gestion de la blessure pour les sportifs olympiques.

	Blessure 1	Blessure 2	Blessure 3	Blessure 4
Vous avez arrêté toute forme d'entraînement	32,80%	30,43%	15,15%	21,43%
Vous avez continué à entraîner certaines parties de votre corps	67,20%	69,57%	84,85%	78,57%
Total	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**	**100,00%**

5.6) Une prise en charge institutionnalisée de la reprise

Comme pour les sportifs olympiques, les trois quarts des sportifs interrogés disent avoir bénéficié d'un protocole de reprise après la blessure (Tableau 5.6 – A. Blessures et protocoles de reprise).

Tableau 5.6 – A. Blessures et protocoles de reprise.

Protocole de reprise				
		Sportifs olympiques	**Sportifs paralympiques**	**Total**
	Réathlétisation	9	8	9
	Rééducation	32	43	35
	Rééducation et Réathlétisation	33	18	29
	Aucun	25	31	27
	Total	**100**	**100**	**100**
	Réathlétisation	10	4	9
	Rééducation	41	33	39
	Rééducation et Réathlétisation	20	17	19
	Aucun	29	46	33
	Total	**100**	**100**	**100**
	Réathlétisation	9	0	7
	Rééducation	47	29	44
	Rééducation et Réathlétisation	18	43	22
	Aucun	26	29	27
	Total	**100**	**100**	**100**
	Rééducation	54	0	44
	Rééducation et Réathlétisation	31	0	25
	Rééducation et Réathlétisation	0	33	6
	Aucun	15	67	25
	Total	**100**	**100**	**100**

5.7) Des taux de récidives un peu moins importants que pour les athlètes olympiques. Les médaillés beaucoup moins concernés

Un peu plus de 40% des sportifs paralympiques ayant été blessés déclarent avoir eu des récidives (Tableau 5.7 – A. Les récidive de blessures chez les sportifs paralympiques). Sans que cela soit significatif, le taux de récidives est proportionnellement moins élevé chez les sportifs paralympiques.

Parmi les raisons à l'origine des récidives déclarées, la fatigue est surreprésentée chez les athlètes paralympiques (Tableau 5.7 – B. Causes des récidives). On constate que le handicap est également présenté comme un facteur de récidive. Presqu'un quart des sportifs paralympiques en parlent.

Tableau 5.7 – A. Les récidive de blessures chez les sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	53 % (-) NS	58 % (+) NS	55 %
Oui	47 % (+) NS	42 % (-) NS	45 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 5.7 – B. Les causes des récidives.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Exigence du sport/caractère inéluctable	26,32 % (20) (+) **	4,00 % (1) (-) **	20,79 % (21)
Prévention/gestion/rééducation	25,00 % (19) (-) NS	28,00 % (7) (+) NS	25,74 % (26)
Temps d'arrêt insuffisant	21,05 % (16) (+) NS	8,00 % (2) (-) NS	17,82 % (18)
Blessure chronique	13,16 % (10) (+) NS	4,00 % (1) (-) NS	10,89 % (11)
Fatigue	14,47 % (11) (-) *	32,00 % (8) (+) *	18,81 % (19)
Handicap	0,00 % (0) (-) ***	24,00 % (6) (+) ***	5,94 % (6)
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 % (101)

Du point de vue de la performance, même si les tests ne sont pas significatifs, les médaillés (31%) déclarent avoir eu moins de récidives que les sélectionnés (43%) ou encore les finalistes (46%) (Tableau 5.7 – C. La performance selon la récidive de blessures).

Tableau 5.7 – C. La récidive de blessures des athlètes paralympiques en fonction de la performance.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Non	57 % (8) (-) NS	54 % (14) (-) NS	69 % (9) (+) NS	58 % (31)
Oui	43 % (6) (+) NS	46 % (12) (+) NS	31 % (4) (-) NS	42 % (22)
Total	100 % (14)	100 % (26)	100 % (13)	100 % (53)

5.8) Le sentiment d'une bonne gestion de la blessure

Même si les taux de récidives semblent élevés, les sportifs disent être plutôt satisfaits de la gestion de leurs blessures. Seulement 25% en sont insatisfaits et parmi eux seulement 4% jugent cette gestion véritablement « mauvaise ».

Même si les écarts ne sont pas significatifs, les sportifs paralympiques semblent un peu moins satisfaits de la gestion de leur blessure que les sportifs olympiques (25% contre 15% d'insatisfaction chez les athlètes olympiques).

Sentiment gestion blessure			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Mauvaise	2 % (-) NS	4 % (+) NS	2 %
Assez Médiocre	14 % (-) NS	21 % (+) NS	16 %
Satisfaisante	57 % (+) NS	53 % (-) NS	56 %
Très satisfaisante	27 % (+) NS	23 % (-) NS	26 %
Total	100 %	100 %	100 %

Du point de vue de la performance, les écarts ne sont pas significatifs.

Performance et sentiment de gestion de la blessure				
	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Mauvaise	7 % (+) NS	4 % NS	0 % (-) NS	4 %
Assez Médiocre	20 % (-) NS	15 % (-) NS	33 % (+) NS	21 %
Satisfaisante	47 % (-) NS	58 % (+) NS	50 %(-) NS	53 %
Très satisfaisante	27 % (+) NS	23 % NS	17 %(-) NS	23 %
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

5.9) Le respect des normes médicales : près d'un tiers des sportifs paralympiques diminuent le temps de repos prescrit

Même si plus de la moitié (56%) des sportifs interrogés disent respecter la norme médicale, une partie assez importante semble ne pas toujours en tenir compte (Tableau 5.9 – A. Le respect des prescriptions médicales des sportifs paralympiques). Ainsi, plus d'un tiers des sportifs (36%) dit en effet réduire le temps d'arrêt et reprendre plus tôt. Ce constat va dans le sens des résultats obtenus auprès des sportifs olympiques et de ceux de l'enquête 2014, sur les rythmes de vie des sportifs de l'INSEP (Burlot et al., 2014), qui mettaient en évidence les mêmes conclusions.

Par ailleurs, même si les tests statistiques ne sont pas significatifs, les sportifs qui ne respectent pas les arrêts médicaux déclarent davantage de récidives que les autres. Tous les sportifs qui ont augmenté les temps de repos n'ont connu aucune récidive (Tableau 5.9 – B. Le respect des prescriptions médicales des sportifs paralympiques en fonction des récidives). Par contre, un peu plus de la moitié (53%) de ceux qui ont diminué le temps de repos prescrit ont connu des récidives, contre seulement 44% pour ceux qui ont respecté le temps de repos. Ce qui confirme, là encore, la tendance mise en évidence pour les sportifs olympiques.

Tableau 5.9 – A. Le respect des prescriptions médicales des sportifs paralympiques.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Augmenter le temps de repos prescrit	4 % (-) NS	7 % (+) NS	5 %
Diminuer le temps de repos prescrit	37 % (+) NS	36 % (-) NS	37 %
Respecter le temps de repos prescrit	59 % (+) NS	56 % (-) NS	59 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 5.9 – B. Le respect des prescriptions médicales des sportifs paralympiques en fonction des récidives.

	Augmenter le temps de repos prescrit	Diminuer le temps de repos prescrit	Respecter le temps de repos prescrit	Total
Aucune récidive	100 % (4) (+) NS	47 % (9) (-) NS	56 % (15) (-) NS	56 % (28)
Ont récidivé	0 % (0) (-) NS	53 % (10) (+) NS	44 % (12) (+) NS	44 % (22)
Total	100 % (4)	100 % (19)	100 % (27)	100 % (50)

Aucune différence n'est constatée suivant le niveau de performance obtenu.

Tableau 5.9 – C. La performance selon le respect des prescriptions médicales.

	Sélectionné(e)	Finaliste (top 8)	Médaillé(e)	Total
Augmenter le temps de repos prescrit	18,75 %	0,00 %	8,33 %	7,27 %
Diminuer le temps de repos prescrit	25,00 %	40,74 %	41,67 %	36,36 %
Respecter le temps de repos prescrit	56,25 %	59,26 %	50,00 %	56,36 %
Total	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %

5.10) La fatigue et le surmenage restent les principaux motifs d'arrêts parmi les arrêts non liés à des blessures.

30% des sportifs déclarent avoir été arrêtés pour d'autres raisons qu'une blessure (Tableau 5.10 – A. Arrêt pour autres motifs qu'une blessure). Trois raisons se dégagent fortement. La fatigue/surmenage constitue la raison principale de ces arrêts (46%) (Tableau 5.10 – B. Raisons d'arrêts autre qu'une blessure). Cette situation est très fortement reliée aux emplois du temps chargés dans les discours des sportifs. Evidemment cette tendance est appuyée par les constats de moindres allègements des volumes horaire de cours ou de travail déclarés par les sportifs paralympiques. Même s'ils ont bénéficié d'aménagements pendant l'année préolympiques, les sportifs paralympiques travaillent beaucoup plus que les sportifs olympiques. Les effectifs sont insuffisants pour valider les tests statistiques, mais la grande majorité des sportifs paralympiques (75%) se disant en surmenage et fatigue, déclarent des volumes de travail supérieur à 15 heures par semaine, ce qui représente 9 sportifs sur les 12 se déclarant en surmenage et fatigue (Tableau 5.10 – C. Raisons d'arrêts autre qu'une blessure et volume horaire de travail et de formation).

Viennent ensuite le handicap pour 19% et les grossesses pour 15%.

Tableau 5.10 – A. Arrêt pour autres motifs qu'une blessure.

	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	76 % (+) NS	70 % (-) NS	74 %
Oui	24 % (-) NS	30 % (+) NS	26 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 5.10 – B. Raisons d'arrêts autre qu'une blessure.

Autres raisons d'arrêts que la blessure			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Décès	16 % (6) (+) *	0 % (0) (-) *	9 % (6)
Evènements professionnels	5 % (2) (+) NS	0 % (0) (-) NS	3 % (2)
Fatigue/surmenage	34 % (13) (-) NS	46 % (12) (+) NS	39 % (25)
Grossesse	13 % (5) (-) NS	15 % (4) (+) NS	14 % (9)
Maladies	24 % (9) (+) *	4 % (1) (-) *	16 % (10)
Problème financier	0 % (0) (-) NS	4 % (1) (+) NS	2 % (1)
Gestion du double projet	0 % (0) (-) NS	8 % (2) (+) NS	3 % (2)
Handicap	0 % (0) (-) **	19 % (5) (+) **	8 % (5)
Raisons familiales	8 % (3) (+) NS	4 % (1) (-) NS	6 % (4)
Total	100 % (38)	100 % (26)	100 % (64)

Tableau 5.10 – C. Raisons d'arrêts autre qu'une blessure et volume horaire de travail et de formation.

	a) de 0 à 14h	b) 15h et plus	Total
Fatigue/surmenage	25 % (3)	75 % (9)	100 % (12)
Maladies	0 % (0)	100 % (1)	100 % (1)
Problème financier	100 % (1)	0 % (0)	100 % (1)
Gestion du double projet	50 % (1)	50 % (1)	100 % (2)
Handicap	75 % (3)	25 % (1)	100 % (4)
Naissance	25 % (1)	75 % (3)	100 % (4)
Pas de salle d'entraînement	0 % (0)	100 % (1)	100 % (1)
Raisons familiales	0 % (0)	100 % (1)	100 % (1)
Total	35 % (9)	65 % (17)	100 % (26)

6. Performances sportives

6.1 Un sentiment de réussite accru chez les médaillés.

La question de départ était : « Vos résultats aux JO de Rio étaient-il à la hauteur de vos objectifs ? ». 71% des athlètes paralympiques répondent par la négative, tout comme les athlètes olympiques.

Les résultats étaient-ils à la hauteur des objectifs ?			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	70 % (-) NS	71 % (+) NS	70 %
Oui	30 % (+) NS	29 % (-) NS	30 %
Total	100 %	100 %	100 %

6.2 Au sujet des éléments les plus déterminants dans la réussite

Suite à la question du sentiment de réussite, les sportifs étaient relancés par une question ouverte : « Si oui, quels sont les éléments qui selon vous, ont été les plus déterminants dans votre réussite ? »

Trois éléments ressortent principalement de l'analyse des verbatim des sportifs qui renvoient aux éléments de base de toute préparation : l'entraîneur, l'entraînement et le groupe de travail.

L'encadrement sportif avec un accent sur deux éléments : l'entraîneur et la coordination du staff. Beaucoup de sportifs paralympiques avancent le rôle de l'entraineur et son importance indéniable dans les résultats obtenus : « une bonne préparation de la part de mon entraineur, une bonne prise en charge des entraineurs sur place (un des entraineurs était très souvent en contact tout au long de l'année avec mon entraineur perso) ». Ensuite, un accent fort est également mis sur la coordination entre les différents acteurs du staff : « Liens entre mon préparateur mental, mon entraîneur de club et mes entraîneurs fédéraux ».

L'organisation et l'optimisation du dispositif sportif apparait comme un groupe d'éléments assez résurgent dans les motifs de réussite avancés par les sportifs. Cela concerne des améliorations apportées au dispositif sportif : préparation physique et mentale, récupération ou tout simplement les entraînements : « l'équilibre de ma préparation : (entraînements,

préparation physique, soins et repos) ». Il est étonnant de constater la simple énonciation du mot « entraînement » comme élément décisif de la réussite.

La dynamique du groupe d'entrainement est le dernier élément qui ressort le plus souvent dans les verbatims « les bonnes relations avec mes partenaires ».

En conclusion, contrairement aux athlètes olympiques, les sportifs paralympiques ne considèrent pas comme éléments clés des attitudes personnelles (1/détermination, l'engagement maximum et l'envie de réussir, 2/ mental et de la gestion du stress, 3/ professionnalisme, 4/individualisation) mais l'entraîneur et les entraînements. Cette remarque est très révélatrice du niveau de professionnalisme des dispositifs d'encadrement dans le monde paralympique. Pour faire un parallèle avec le monde olympique, ces résultats donnent à penser que le système paralympique en est au tout début de sa professionnalisation avec de nombreux dispositifs centrés pour la plupart uniquement sur un entraineur (modèle artisanal ou bureaucratique) et pour quelque uns avec l'aide de spécialistes (modèle managérial).

6.3 Au sujet des éléments ayant le plus contribué à la non atteinte des objectifs

Comme pour la question précédente, une question ouverte était posée pour ceux qui estimaient que leurs résultats n'étaient pas à la hauteur de leurs objectifs. 54 sportifs se sont exprimés.

L'analyse des éléments ayant le plus contribué, d'après les sportifs, à la non atteinte de leur objectif fait apparaitre dans l'ordre d'importance trois groupes de raisons différentes.

Le premier groupe concerne presque la moitié des sportifs (28) répartis équitablement sur deux problèmes :

1/ des problèmes associés à l'équipe d'encadrement (14), centrés principalement autour d'une remise en cause de ses compétences, du coaching, de problèmes relationnels et/ou de confiance.

2/ le manque de préparation mentale et la mauvaise gestion du stress liés à l'épreuve sont également évoqués (14). Les sportifs pointent le manque de préparation mentale et l'absence de leur préparateur aux Jeux de Rio. Ils font de leur manque de « mental », la raison de leur échec et disent ne pas avoir été capables de gérer leur stress.

Le deuxième groupe concerne presqu'un quart des sportifs (16) qui soulèvent :

3/ des manques dans la préparation sportive (8) et plus précisément dans les conditions d'entrainement : installation, entraîneur, préparateurs.

4/ la question de la blessure (8), qui reste, comme chez les sportifs olympiques, un élément fort de non atteinte des objectifs.

Le troisième et dernier groupe avance comme éléments :

5/ le manque d'expérience dans ce type de compétition : « Pas assez préparée au contexte des jeux ».

6/ les problèmes de planification plusieurs fois évoqués dans les discours des sportifs : manque de progression planifiée sur les quatre années, décalages avec l'échéance olympique.

7/ la fatigue et la maladie.

6.4 Les modifications idéales qu'ils auraient apportées à leur préparations, organisation ou manière de vivre

A la suite de cette question la question suivante était posée : « Si c'était à refaire, que modifieriez-vous dans votre préparation, votre organisation ou votre manière de vivre ? »

L'analyse des réponses des sportifs fait apparaître quatre thèmes principaux de changements qu'auraient mis en place les sportifs s'ils avaient pu modifier leur préparation.

La question des améliorations à apporter au staff et à l'entraînement apparait la plus résurgente dans les discours des sportifs. D'un côté, il s'agit d'améliorer le staff ou plus simplement, de disposer d'entraineurs. De l'autre, il s'agit d'avoir des conditions d'entraînement comprenant une structure d'entraînement, des entraînements avec des partenaires et un plus grand nombre d'entraînements.

Ensuite, **la récupération** est une question assez résurgente dans les propos des sportifs. Il s'agit de davantage récupérer mais aussi de plus se reposer et d'être moins fatigué.

La **préparation mentale** apparait comme un manque important à combler dans l'idéal. De nombreux sportifs évoquent cette question.

Enfin, l'aménagement du projet professionnel est une thématique qui revient également fréquemment.

Trois idées sont également assez souvent citées :

- La planification
- L'alimentation

- L’augmentation des stages et compétitions

Enfin un certain nombre d’éléments isolés sont proposés par les uns et les autres

- L’individualisation
- L’augmentation des ressources financières
- Le suivi médical
- Des éléments spécifiques au handicap (fauteuil, relation guide / sportif)

6.5 La moitié des sportifs paralympiques touchés par des difficultés financières durant leur préparation

Presque la moitié des sportifs paralympiques disent avoir connu des difficultés financières pendant l’olympiade (Tableau 6.5 – A. Les difficultés financières des sportifs paralympiques). D’un point de vue comparatif, les athlètes paralympiques ont été de façon significative plus soumis à cette difficulté (48%) que les athlètes olympiques (31%).

Aucune différence n’est constatée selon le niveau de performance, le genre ou l’âge (Tableau 6.5 – B et Tableau 6.5 – C).

Le premier constat est que les difficultés financières rencontrées par les sportifs sont diverses. Elles sont liées à des revenus faibles (SMIC horaire, RSA), voire l’absence de revenus, des difficultés à trouver des sponsors et à des manques d’aides.

Le deuxième constat, beaucoup moins présent chez les sportifs olympiques, avance que les sportifs paralympiques financent fortement leur dispositif sportif comme si le dispositif fédéral ne leur apportait pas les ressources désirées (PP, entraineur, PM ….). Dans les discours, le manque de ressources financières à disposition (aide, salaires personnels, sponsor) est toujours la raison évoquée pour ne pas avoir pu faire appel à un préparateur physique, un préparateur mental, certains soins médicaux et parfois, tout simplement un entraîneur. Les sportifs paralympiques donnent l’impression d’être de véritables petits entrepreneurs… en difficultés financières et dans l’obligation de faire des arbitrages à l’image de ce sportif : « Pas assez d'argent pour acheter tout le matériel qui peut faire la différence sur une course ou pour certains déplacements, obligation de faire des choix entre les charges financières liées à la vie privée et celles liées au sport ».

Enfin, les sportifs paralympiques insistent beaucoup moins que les sportifs olympiques sur les difficultés personnelles qu’ils ont rencontrées (se loger, se nourrir, …). Et, quand ils évoquent les difficultés financières, c’est surtout pour évoquer les éléments de leur préparation qu’ils ont dû sacrifier.

Les conséquences repérées sont de trois ordres.

En premier lieu elles sont financières. Certains sportifs disent avoir souvent été en difficulté et dans l'obligation d'emprunter pour pouvoir s'entrainer : « Manque de financement donc soit annulation du programme soit financement perso (emprunt) ». D'autres expliquent s'être « mis dans le rouge », s'être endettés.

En deuxième lieu, elles sont psychologiques car génèrent du stress et un manque de sérénité : « Il est difficile d'être serein lorsqu'on a du mal à boucler les fins de mois et cette pression a un impact évident sur le psychologique et donc l'entraînement ».

Enfin, elles sont directement liées à la préparation sportive. De nombreux sportifs disent financer eux-mêmes les ressources nécessaires à leur performance. Comme leurs ressources sont faibles, les conséquences touchent directement le dispositif.

Trois principales ressources semblent avoir été sacrifiées.

- La préparation physique ressort le plus fortement : « j'ai dû arrêter ma préparation physique et mes soins d'ostéopathie (pendant 2 mois) car je n'avais pas les moyens de payer »,
- La préparation mentale,
- Le financement du matériel (souvent lié à la pratique paralympique).

Ensuite, de nombreuses autres ressources sont évoquées.

- Manque de ressources pour financer les stages, pour faire des rassemblements collectifs, pour s'entrainer davantage, pour avoir un entraîneur personnel,
- Difficulté pour payer ses frais de déplacements aux entraînements, aux compétitions.

En conclusion, une partie des athlètes paralympiques semble manquer de ressources financières, humaines et matérielles. Ces manques engendrent deux types de conséquences :

- soit les sportifs financent eux-mêmes l'accès à des ressources qui leur semblent indispensables pour atteindre leur objectif olympique. En conséquence, certains ont des difficultés financières ou temporelles car ils ne peuvent pas réduire leur charge de travail s'ils souhaitent continuer à financer leur pratique. Les sportifs sont majoritairement salariés et réalisent des horaires de travail particulièrement importants, même s'ils ont disposé d'aménagements dans les mois précédents les Jeux.
- soit ils ne financent pas la ressource et donc y renoncent.

Tableau 6.5 – A. Les difficultés financières des sportifs paralympiques.

Difficultés financières			
	Sportifs olympiques	Sportifs paralympiques	Total
Non	69 % (+) ***	52 % (-) ***	63 %
Oui	31 % (-) ***	48 % (+) ***	37 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 6.5 – B. Les difficultés financières des sportifs paralympiques en fonction du sexe.

Difficultés financières et sexe des sportifs paralympiques			
	Non	Oui	Total
Un homme	70 % (+) NS	67 % (-) NS	69 %
Une femme	30 % (-) NS	33 % (+) NS	31 %
Total	100 %	100 %	100 %

Tableau 6.5 – C. Les difficultés financières des sportifs paralympiques en fonction de l'âge.

Difficultés financières et âge des sportifs paralympiques			
	Non	Oui	Total
Moins de 18 ans	2 % (+) NS	0 % (-) NS	1 %
De 18 à 24 ans	13 % (+) NS	5 % (-) NS	9 %
De 25 ans à 34 ans	39 % (-) NS	49 % (+) NS	44 %
De 35 ans à 42 ans	24 % (-) NS	26 % (+) NS	25 %
43 ans et plus	22 % (+) NS	21 % (-) NS	21 %
Total	100 %	100 %	100 %

6.6 Espace de libre expression

Pour clore le questionnaire un espace de libre expression était laissé aux sportifs et ouvert par la question suivante : « Cette place vous est maintenant réservée. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y indiquer ce qui vous semble oublié, ou bien ce sur quoi il faudrait être vigilant à l'avenir ». 30 sportifs paralympiques, sur les 89 répondants, se sont exprimés. Proportionnellement, les sportifs paralympiques se sont beaucoup moins exprimés que les athlètes olympiques.

Deux grandes thématiques ressortent de leurs remarques.

La première thématique concerne l'articulation de leur projet professionnel et de leur projet de formation et rejoint la thématique de la professionnalisation très nettement mise en avant par les sportifs olympiques. Le sentiment est qu'il est difficile de quitter son projet professionnel car les possibilités d'aménagement sont compliquées et qu'ils sont dans l'impossibilité

financière de réduire leurs sources de revenus. Par ailleurs, une grande partie des sportifs présente leur projet professionnel comme le moyen de financer leur projet sportif. Ces constats se distinguent fortement des athlètes olympiques qui eux, voient davantage dans l'aménagement du projet professionnel, un moyen de se dégager du temps et non un risque de ne plus pouvoir financer certains spécialistes.

La deuxième thématique est celle de la remise en cause du système fédéral. De nombreux sportifs se sentent insuffisamment soutenus, écoutés, aidés par la fédération ce qui rejoint sur ce point les discours des athlètes olympiques. Par contre, d'autres pointent les problèmes de coordination entre le staff national (entraineur) et leur entraineur personnel. Sur ce point, ils se distinguent des athlètes olympiques qui ne soulèvent pas ce problème dans l'enquête par questionnaires.

En dehors de ces deux thèmes les remarques sont diverses.

Ces deux thématiques avaient déjà été soulignées par les sportifs olympiques. Par contre les questions de la planification, de l'expérience JO et de l'enrichissement des compétences, évoquées par les sportifs olympiques, ne sont pas abordées par les sportifs paralympiques.

Conclusion

Au terme de cette analyse des résultats de l'enquête statistique sur les conditions de préparation des sportifs ayant participé aux Jeux Paralympiques de Rio, quatre éléments apparaissent particulièrement importants.

Préparation sportive : une préparation beaucoup moins professionnalisée dans le monde paralympique que dans le monde olympique.

Les caractéristiques du dispositif de préparation sportive font apparaître :

- Moins d'heures d'entrainement, moins de préparation physique, moins de temps de récupération et peu de préparation mentale.
- Une préparation fortement organisée, dans toutes ses dimensions, en dehors du système fédéral : la préparation physique, la préparation mentale, la récupération et la nutrition sont majoritairement mobilisées en dehors du système fédéral. Seuls l'entrainement et le médical restent majoritairement encadrés par le système fédéral tout en étant aussi fortement ancrés en dehors du système fédéral.
- Un recours faible à l'innovation et à de nouvelles pratiques.

Les espaces de libre expression confirment la question d'un besoin de professionnalisation des dispositifs. Contrairement aux athlètes olympiques, les sportifs paralympiques ne considèrent pas, comme éléments clés de l'atteinte de leurs objectifs, des attitudes personnelles (1/détermination, engagement maximum et envie de réussir, 2/ mental et gestion du stress, 3/ professionnalisme, 4/individualisation) mais comme points essentiels 1/l'entraîneur et 2/les entraînements. L'encadrement sportif apparaît, à la fois, comme l'élément le plus important de l'atteinte ou de la non atteinte des objectifs mais aussi l'élément qu'ils modifieraient en priorité. « Si c'était à refaire », les sportifs apporteraient principalement des améliorations sur le staff et l'entraînement.

Cette remarque est très révélatrice du niveau de professionnalisation des dispositifs d'encadrement dans le monde paralympique. Pour faire un parallèle avec le monde olympique, ces résultats donnent à penser que le système paralympique en est au tout début de sa professionnalisation, avec de nombreux dispositifs centrés pour la plupart uniquement sur un entraineur (modèle artisanal ou bureaucratique) et pour quelque uns sur l'apport de spécialistes (modèle managérial)[1].

[1] Mignon P., Lemieux C. (2006) « Etre entraîneur de haut niveau. Sociologie d'un groupe professionnel entre marché du travail fermé et marché du travail concurrentiel. », Recherche financée par le Ministère des sports et la préparation olympique.

Un double projet plus difficile à gérer pour les sportifs paralympiques

- Concernant les athlètes paralympiques en formation : les sportifs paralympiques engagés dans un projet de formation bénéficient de peu d'allègement. Ils ont des projets de formation lourds en volume horaire de formation (2/3 à plus de 20 h /semaine) et ont moins recours que les athlètes olympiques, aux différentes formes d'aménagement de leur projet de formation (étalement des études, horaires aménagés, …).

- Concernant les athlètes paralympiques salariés. Si une grande partie des sportifs paralympiques est salariée et en CDI et que des aménagements du travail ont été réalisés chez presque la totalité d'entre eux, les sportifs paralympiques ont cependant à gérer un projet professionnel lourd et chronophage. Ils déclarent beaucoup plus d'heures de travail que les sportifs olympiques et trouvent que cette situation n'est pas adaptée à leur projet de performance sportive.

La blessure de dernière ligne droite

Les taux de blessures sont moins importants chez les athlètes paralympiques que chez les athlètes olympiques. Par contre, proportionnellement, les athlètes paralympiques se blessent davantage dans « la dernière ligne droite » (l'année 2016). La moitié des blessures déclarées se sont produites en 2016 avec des temps d'arrêt beaucoup plus importants. Les deux tiers ont été arrêtés au moins un mois et 30% plus de deux mois. On note, également, des taux de recours à la rééducation et la réathlétisation beaucoup moins importants chez les athlètes paralympiques. Les athlètes paralympiques sont aussi beaucoup plus touchés par la fatigue et le surmenage.

Des difficultés financières importantes chez les sportifs paralympiques avec plusieurs raisons spécifiques.

La moitié des athlètes paralympiques se dit avoir été touchée par des difficultés financières pendant la préparation des jeux de Rio. Si pour une partie, ces difficultés proviennent de revenus insuffisants, il faut noter que pour d'autres ces difficultés sont liées directement à l'activité sportive. En effet, de façon beaucoup plus redondante que pour les sportifs olympiques, les sportifs paralympiques financent fortement leur dispositif sportif (préparateur physique, entraineur, préparateur mental ….). Ils donnent l'impression d'être de véritables petits entrepreneurs… en difficultés financières et dans l'obligation de faire des arbitrages avec des dimensions primaires de la vie (se nourrir, se loger …).

7. ANNEXES : le questionnaire utilisé

Enquête

Amélioration des conditions de la performance

Dans le but d'améliorer les conditions de préparation aux futurs JO, une enquête est lancée auprès de l'ensemble des sportifs ayant participé aux Jeux paralympiques de Rio afin de mieux cerner les conditions dans lesquelles vous avez pu vous préparer, et avoir un retour sur les problèmes que vous avez pu rencontrer sur votre chemin.
Vos réponses ont une grande importance. Vous et vos successeurs serez les premiers bénéficiaires de cette opération.
Le questionnaire est anonyme. Nous vous demandons de répondre le plus sérieusement possible pour que la Mission d'Optimisation de la Performance puisse améliorer votre futur quotidien.

Nous vous remercions de votre investissement.

L'équipe du Département de la Recherche de l'INSEP

Votre préparation sportive

1/ Pendant l'année préolympique (saison 2015-2016), en moyenne combien d'heures vous entraîniez vous par semaine (semaine type) ? ☐

2/ Avez-vous fait des séances de (mettre une croix dans la colonne correspondante) :

	Jamais	**Ponctuellement (à l'occasion d'événements particuliers)**	**Moins de 1 fois par semaine**	**1 à 2 fois par semaine**	**3 fois ou plus par semaine**
Préparation mentale					
Préparation physique					
Soins de récupération (massages, balnéo,…)					

3 / Pourriez-vous nous préciser la composition du staff (fédéral ou hors système fédéral) qui vous a accompagné durant cette année ?

	Nombre d'intervenant(s)	
Domaines	**Fédéral**	**Hors système fédéral**
Entrainement dans votre discipline		
Préparation physique/Musculation (si différent de(s) l'entraineur(s))		
Préparation Mentale		
Diététique/Nutrition		
Médical (Médecin, Kiné …)		
Récupération (massages, balnéo, cryothérapie …)		

4 / Avez-vous eu recours à la recherche ou à des innovations technologiques durant votre préparation ?
☐ Oui ☐ Non

Si oui : - dans quel domaine : ……

5 /Avez-vous mobilisé d'autres types de ressources pendant votre préparation ? ☐ Oui ☐ Non

Si oui lesquels ? …….

…….

6 / Quel était votre **structure principale d'entraînement** pendant l'année préolympique (saison 2015-2016) ?

☐ INSEP ☐ CREPS ☐ Structure hors établissement
☐ Club ☐ Structure privée
☐ Club professionnel ☐ Autre (précisez) : ……..

7 / Dans l'idéal (et si c'était à refaire), quelles améliorations apporteriez-vous à ce dispositif de préparation ?

…….

…….

8 / Avez eu les mêmes conditions de préparation sportive (entraînement + ressources mobilisées) sur l'ensemble de l'olympiade ? ☐ Oui ☐ Non

Si non, quels types de changements ont été mis en place ? .....

……

Vos études et votre activité salariale

9 / Pendant l'année préolympique (saison 2015-2016), vous étiez (plusieurs réponses possibles) :

☐ **Lycéen** => dans ce cas, répondez aux questions 10 à 15, puis allez à la 32
☐ **Etudiant/stagiaire** => dans ce cas, répondez aux questions 10 à 15, puis allez à la 32
☐ **Salarié d'une entreprise (ou indépendant)** => dans ce cas, répondez aux questions 16 à 22, puis allez à la 32
☐ **Salarié d'un club professionnel** => dans ce cas, répondez aux questions 23 à 26, puis allez à la 32
☐ **Sans activité professionnelle ou de formation** => dans ce cas, répondez aux questions 27 à 31, puis allez à la 32
☐ **Autres, précisez**

- ⇨ Si vous êtes concernés par plusieurs situations, répondez aux questions correspondantes
- ⇨ Si vous n'êtes concernés par aucune situation, allez à la question 32

Pour les étudiants/stagiaires et lycéens

10 / Quelle formation suiviez-vous ?

11 / Votre formation se déroulait :

☐ Dans la structure d'entraînement
☐ En dehors de la structure d'entraînement
☐ A distance (par correspondance/en ligne)
☐ Mixte (dans et en dehors de la structure d'entraînement)

12 / En moyenne, combien d'heures de cours aviez-vous par semaine ?

13 / Avez-vous bénéficié d'aménagements de votre formation durant cette année préolympique (par rapport aux 3 années précédentes) ? (ex. étalement d'année, cours à distance)

☐ Oui ☐ Non

Si oui, de quel type ? : ……..

……

…….

14 / Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation était adaptée à votre projet sportif ?

☐ Oui ☐ Non

15/ Si non, quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

…….

…….

Pour les salariés :

16 / Quelle était votre profession pendant l'année préolympique ?

17 / Quel type de contrat aviez-vous ?

☐ CDI ☐ CDD ☐ Fonctionnaire
☐ CIP/CAE ☐ Contrats aidés (emplois d'avenir, CUI)
☐ Indépendant/auto-entrepreneur (contrat image…) ☐ Autre

18 / Dans quel type de structure ?

☐ Entreprise ☐ Association ☐ Club professionnel ☐ Fonction publique territoriale
☐ Fonction publique d'Etat ☐ Autre

19 / Etiez-vous à : ☐ Temps plein ☐ Temps partiel

Précisez le nombre d'heures par semaine consacré à votre travail

20 / Durant l'année préolympique, votre situation d'athlète en préparation des Jeux paralympiques de Rio a-t-elle été prise en compte par votre employeur?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, quel(s) type(s) d'adaptations ont été mis en place ?

……

……

21 / Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre projet professionnel était adaptée à votre projet sportif ?

☐ Oui ☐ Non

22/ Si non quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

……

……

……

Pour les sportifs professionnels :

23/ Quelle est la dernière formation que vous avez réalisée ? ……

L'avez-vous validée ? ☐ oui ☐ non

24/ Avez-vous déjà été salarié dans un autre métier que celui de sportif professionnel ? ☐ oui ☐ non

Si oui lequel ? ……

……

25/ qu'envisagez-vous comme type de métier après votre carrière sportive ? …….

26/ Souhaitez-vous reprendre une formation avant de vous engager dans ce métier ? ☐ oui ☐ non

Laquelle ? ……..

Pour les sportifs n'ayant eu aucune activité professionnelle ou de formation :

27/ Cette année, vous étiez sans activité car :

☐ Vous avez arrêté vos études pour vous consacrer à la préparation des jeux de Rio

☐ Vous avez arrêté votre activité professionnelle pour vous consacrer à la préparation des jeux de Rio

☐ Autre raison, laquelle ?

28/ Que faisiez-vous l'année précédente ? …….

29/ Cet arrêt (momentanée ou pas) de votre formation ou de votre activité professionnelle a-t-il été bénéfique pour votre préparation aux Jeux de Rio ? ☐ oui ☐ non

Pourquoi ?

30/ Sur l'ensemble de l'olympiade, estimez-vous que l'organisation de votre formation ou de votre projet professionnel était adaptée à votre projet sportif ?

☐ Oui ☐ Non

31/ Si non quels types d'adaptation auriez-vous souhaités ?

…….

…….

Votre santé

32 / Avez-vous été blessé durant ces quatre dernières années (citez uniquement les 4 plus importantes blessures ayant entraîné **au moins une semaine d'arrêt**) ? ☐ Oui ☐ Non

=> Si non allez à la question 37
=> Si oui, répondez aux questions suivantes

	Types de blessures	Temps d'arrêt	Année
Blessure n°1			
Blessure n°2			
Blessure n°3			
Blessure n°4			

33 / Quand vous étiez blessé (cochez la case correspondante),

	Blessure n°1	Blessure n°2	Blessure n°3	Blessure n°4
Vous avez arrêté toute forme d'entraînement				
Vous avez continué à entraîner certaines parties du corps ?				

34/ Suite à ces blessures :

	Blessure n°1	Blessure n°2	Blessure n°3	Blessure n°4
Vous avez bénéficié d'un protocole de reprise (plusieurs réponses possibles) :	☐ Rééducation ☐ Réathlétisation ☐ Aucun	☐ Rééducation ☐ Réathlétisation ☐ Aucun	☐ Rééducation ☐ Réathlétisation ☐ Aucun	☐ Rééducation ☐ Réathlétisation ☐ Aucun

35/ Sur certaines blessures, avez-vous connu des récidives ? ☐ Oui ☐ Non

A quoi en attribuez-vous la cause ? ……..

36 / D'une façon générale, estimez-vous que la gestion de votre ou vos blessures ont été :

☐ Très satisfaisante ☐ Satisfaisante ☐ Assez médiocre ☐ Mauvaise

37/ Lorsque vous êtes blessé, vous avez tendance à :
☐ Augmenter le temps de repos prescrit
☐ Respecter le temps de repos prescrit
☐ Diminuer le temps de repos prescrit

38/ Votre préparation a-t-elle été interrompue par d'autres raisons qu'une blessure (fatigue, raisons familiale, maladie…) ☐ Oui ☐ Non

Si oui quels types d'événements ?.....
……..
Combien de temps ? ……

Vos performances sportives dans les compétitions majeures

39 / Aux Jeux paralympiques de Rio, vous avez été :

- Médaillé (e) ☐
- Finaliste (top 8) ☐
- Sélectionné (e) ☐

40 / Quels résultats aviez-vous obtenus à Londres en 2012 (si vous y étiez) et dans les compétitions suivantes ?
(mettre une croix dans la case correspondante)

	Année(s)	Résultats		
		Médaillé (e)	Finaliste	Sélectionné (e)
Jeux paralympiques de Londres	2012			
	2013			
	2014			
	2015			
	2016			
	2013			
	2014			
	2015			
	2016			

41 / Vos résultats aux Jeux Paralympiques de Rio étaient-il à la hauteur de vos objectifs ? ☐ Oui ☐ Non

42 / Si oui, quels sont les éléments qui selon vous, ont été les plus déterminants dans votre réussite ?

……

……

Si non, quels sont les éléments qui selon vous ont contribué le plus à la non atteinte de vos objectifs ?

……

……

43/ Si c'était à refaire, que modifieriez-vous dans votre préparation, votre organisation ou votre manière de vivre ?

……

……

Qui êtes-vous ?

44 / Vous êtes : ☐ Une femme ☐ Un homme

45 / Quelle est votre année de naissance ? ☐

46 / Vous êtes : ☐ célibataire, ☐ en couple, ☐ marié/pacsé

47/ Avez-vous des enfants ☐ Non ☐ Oui, combien ? ☐

48 / Quelle est votre discipline sportive (et spécialité si nécessaire)? ☐

49/ L'un de vos deux parents était-il un sportif de haut niveau ? ☐ Oui ☐ Non

50/ quelle est la profession de vos parents (si retraité, précisez le dernier métier exercé) ?

Mère :	Père :

51/ Avez-vous, durant l'Olympiade, rencontré des difficultés financières qui ont impacté négativement votre préparation ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, précisez : …….

…….

Cette place vous est maintenant réservée. Vous pouvez, si vous le souhaitez, y indiquer ce qui vous semble oublié, ou bien ce sur quoi il faudrait être vigilant à l'avenir.

……

…….

……

…….

……