

Go Quizz activité physique

À propos d'AlterGo

Créé en 1975, AlterGo a pour mission de soutenir l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle, par l'abolition des obstacles au loisir, au sport et à la culture.

AlterGo contribue, en tant qu'organisme rassembleur et agent de changement, à faire de l'île de Montréal, un modèle de services en loisir universellement accessibles.

www.altergo.net

À propos du GoQuiz

Ce GoQuiz a été conçu dans le but de faire connaître différentes activités physiques pratiquées par les personnes ayant une limitation fonctionnelle. Par ce biais, AlterGo souhaite sensibiliser le plus grand nombre de citoyens sur l'activité physique des personnes ayant une limitation fonctionnelle.

La formule du GoQuiz est simple, il s'agit d'un jeu de devinettes à réaliser en groupe ou individuellement.

Pour en apprendre plus

Vous désirez sensibiliser votre personnel aux besoins des personnes ayant une limitation fonctionnelle et lui permettre d'offrir des services inclusifs et accessibles ?

AlterGo Formation offre, depuis 1986, une gamme de formations pour atteindre ces objectifs. De courte durée et données par des formateurs branchés, ces dernières abordent l'accessibilité universelle et l'inclusion sociale des personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Pour plus d'informations : **www.altergoformation.com**.

1. Comment est venue l'idée des premiers Jeux paralympiques ?

Réponse - Cela remonte aux blessés de guerre qui faisaient de l'activité physique pendant leur réadaptation. En 1948, le médecin Ludwig Guttman traitait ces blessés au Royaume-Uni et eut l'idée d'organiser les premiers « Jeux mondiaux des chaises roulantes et des amputés ». Plus tard, en 1960, les premiers Jeux paralympiques eurent lieu à Rome.

2. Est-ce qu'il y a des fauteuils roulants spéciaux pour faire de l'activité physique?

Réponse - **Oui**. Conçus pour se déplacer à des vitesses plus élevées, les fauteuils roulants manuels ou motorisés, différents de ceux utilisés tous les jours, peuvent tourner très facilement. Les roues sont inclinées vers l'intérieur pour donner une meilleure stabilité et les cadres sont beaucoup plus forts.

3. Est-ce que les personnes se déplaçant en fauteuil roulant peuvent avoir accès à la plage et à la mer facilement pour se baigner?

Réponse - **Oui**. Il existe des fauteuils roulants spécifiques avec de grosses roues qui ne s'enfoncent pas dans le sable permettant à une personne ayant une déficience motrice d'aller sur la plage et dans l'eau.

4. Vrai ou faux? Une personne peut faire de la plongée sous-marine en fauteuil roulant.

Réponse – **Vrai**. L'artiste anglaise Susan Austin se déplaçant en fauteuil roulant, rêvait de découvrir les fonds marins en 2010. Elle a mis au point un fauteuil roulant équipé d'un moteur, de propulseurs et d'une nageoire capable de l'emmener sous les mers. Son style artistique qu'elle a nommé le « Freewheeling » signifie littéralement « roue libre ».

5. Comment s'appelle l'activité physique d'origine italienne s'apparentant à la pétanque, pratiquée par les personnes ayant une déficience motrice?

Réponse - La boccia. Elle se joue avec des boules de cuir. Les parties, d'une durée maximale de 50 minutes, peuvent se dérouler individuellement, en couples ou en équipes de trois joueurs. Il est possible de lancer les boules avec la main, le pied ou à l'aide d'un appareil. Chaque participant essaie de positionner ses 6 boules le plus près possible de la boule cible (appelée le « jack »).

6. Comment un joueur de boccia n'ayant pas l'usage de ses mains lance-t-il ses boules?

Réponse – Il utilise une rampe amovible. Celle-ci est placée selon ses indications par son assistant qui doit toujours rester dos au terrain. Le joueur peut ensuite pousser la boule, soit avec son menton, soit avec un doigt ou au moyen d'une licorne conçue spécialement pour la pratique de la boccia, munie d'une tige télescopique réglable en longueur.

7. Qu'est-ce que le hockey sur luge?

Réponse - Le hockey sur luge est du hockey sur glace pratiqué par des personnes ayant une déficience motrice. Les joueurs sont assis sur une luge à 2 lames. Ils tiennent dans chaque main un bâton court. L'une des extrémités du bâton a un pic affilé utilisé pour propulser la luge et l'autre extrémité a une palette courbée permettant de faire des passes et de lancer la rondelle.

8. Que suis-je?

1. j'ai été créé dans les années 70 à Winnipeg au Manitoba;
2. je suis inspiré du basketball;
3. on me joue en fauteuil roulant;
4. j'ai été longtemps désigné comme «murderball» en raison de mon jeu agressif.

Réponse - Le rugby en fauteuil roulant. Cette activité sportive n'a rien à voir avec le rugby conventionnel. Le jeu consiste à marquer des points en touchant ou en traversant la ligne de but adverse en possession du ballon, donnant lieu à de spectaculaires contacts.

9. Que suis-je?

1. au Québec, une personne en fauteuil roulant peut me pratiquer dans plusieurs parcs;
2. pour me jouer, on utilise une balle de 8 pouces (20,4 centimètres);
3. en me pratiquant, on peut laisser la balle faire 2 bonds;
4. je suis une activité physique universelle, car les joueurs peuvent échanger avec des partenaires sans limitation fonctionnelle.

Réponse - Le tennis en fauteuil roulant. Idéalement, cela requiert un fauteuil spécifique avec un cadre rigide et léger. De grandes roues arrière très inclinées favorisent les changements de direction et une assise spécifique renforce la stabilité du joueur. De petites roues stabilisatrices sont parfois utilisées à l'arrière ainsi que des sangles et des ceintures de maintien.

10. Comment une personne n'ayant pas l'usage de ses jambes peut-elle faire du ski alpin?

Réponse - Elle peut skier debout ou assise. Debout, elle utilise des bâtons se terminant par un ski (stabilisateur). Assise, elle est attachée dans une coque reposant sur 1 ou 2 skis.

11. Comment les personnes quadriplégiques (paralysées des 4 membres) peuvent-elles faire de la voile?

Réponse – Elles peuvent piloter un voilier à conduite automatisée dont les commandes sont reliées à 2 tubes, permettant, en soufflant et en inspirant, de contrôler l'action des voiles et du gouvernail. Plusieurs associations de voile adaptée existent, dont l'Association québécoise de voile adaptée (AQVA).

12. Les personnes ayant une déficience auditive peuvent-elles danser et si oui, comment?

Réponse - **Oui.** Grâce aux vibrations, en écoutant les notes de l'intérieur. Comme une onde, la musique traverse la personne malentendante ou sourde et c'est tout le corps qui « entend ». Certaines personnes peuvent distinguer les notes aiguës des basses uniquement au souffle qu'elles ressentent.

13. Qu'ont créé la danseuse, chorégraphe, pédagogue professionnelle, Kilina Crémona et le compositeur Bernard Fort?

Réponse - Ils ont mis au point un plancher de danse vibrant à partir du son ultra grave et les ondes vibratoires pour permettre aux personnes sourdes et malentendantes l'apprentissage du rythme.

14. Si une personne ayant une déficience auditive veut participer à une activité physique, quelle est la principale adaptation qu'on doit apporter à cette activité?

Réponse – La principale adaptation se situe dans l'arbitrage. Les officiels utilisent des repères visuels et des interprètes pour la communication. En présence de personnes ayant une déficience auditive dans les activités physiques collectives, les joueurs doivent convenir de repères visuels pour faire des passes.

15. Lorsque les personnes ayant une déficience auditive jouent au hockey balle, comment l'arbitre signale-t-il un arrêt de jeu ?

Réponse - Le hockey balle est une activité très rapide et se joue à 4 contre 4. En présence de joueurs malentendants ou sourds, lorsque l'arbitre doit signaler un arrêt de jeu, il lance une balle orange par terre au lieu de se servir de son sifflet.

16. Au Québec, quel pourcentage d'enfants, âgés de 5 à 14 ans, sont limités dans leurs activités de loisirs en raison de leur limitation fonctionnelle?

- A) 44 %
- B) 37 %
- C) 31 %

Réponse - A. 44 %

Source :

UQTR (2013). Choisir de Gagner - Le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes ayant une limitation fonctionnelle, mai 2013, p.13. Tiré de http://bel.uqtr.ca/1915/1/Rapport_FacteursDeterminants_Final.pdf, page consultée le 23 juin 2014.

17. Selon vous, en pourcentage, combien de personnes ayant une limitation fonctionnelle ou n'ayant pas de limitation fonctionnelle ne font pas ou peu d'activités physiques?

Réponse – 56% des personnes ayant une limitation fonctionnelle et 36% des personnes n'ayant pas de limitation fonctionnelle ne font pas ou peu d'activités physiques.

Source :

UQTR (2013). Choisir de Gagner - Le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes ayant une limitation fonctionnelle, mai 2013, p.11.

18. Que suis-je?

1. je suis une activité qui a été inventée après la Seconde Guerre mondiale;
2. je suis pratiquée par des personnes ayant une déficience visuelle;
3. on me joue avec un ballon de caoutchouc;
4. mon ballon contient des clochettes pour que les joueurs le localisent;

Réponse - Le goalball. Il existe aussi une activité physique similaire appelée torball inventé en Allemagne, à l'origine utilisée en rééducation, devenue par la suite une activité populaire.

19. Comment appelle-t-on le football/soccer pratiqué par les personnes ayant une déficience visuelle?

Réponse - Le cécifoot ou football à 5. Chacune des 2 équipes s'opposant se compose de 4 joueurs de champ aux yeux bandés, de 4 remplaçants et d'un gardien de but «voyant». Le ballon est sonorisé par des grelots et de chaque côté des buts, des guides donnent des directives verbales afin d'orienter les joueurs au mieux vers le but adverse.

20. Vrai ou faux? Les personnes ayant une déficience visuelle ne peuvent pas jouer au hockey.

Réponse - **Faux**. Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent pratiquer le hockey sonore. La rondelle est remplacée par une boîte de conserve vide de 48 onces (1,4 litre) ou par une rondelle adaptée, et les joueurs suivent le jeu par le bruit émis.

21. Est-ce qu'une personne ayant une déficience visuelle peut faire du ski alpin?

Réponse - **Oui**. Elle skie avec un guide. Chacun porte un dossard l'identifiant : «guide» ou «aveugle». Le guide donne des indications verbales sur la piste, la direction, les difficultés éventuelles : à droite, à gauche, stop, etc.

22. Que suis-je?

1. je suis une activité physique pratiquée par une personne ayant une déficience visuelle;
2. nous devons être 2 pour la pratiquer;
3. une personne est devant, l'autre derrière;
4. je fais partie des Jeux paralympiques;
5. je compte 6 lettres;
6. je commence par un t.

Réponse - Le tandem ou vélo tandem. Le pilote «voyant» est placé à l'avant et la personne ayant une déficience visuelle est à l'arrière. Le rôle du pilote consiste à donner des informations verbales à la personne ayant une déficience visuelle : on tourne à droite, on tourne à gauche, il y a des montées, on arrête, on arrive au coin d'une rue, etc.

23. Que suis-je?

1. j'existe dans plus de 170 pays;
2. je compte plus de 4.2 millions d'athlètes de tous âges à travers le monde, dont 34 000, inscrits au Canada;
3. 5 550 athlètes sont inscrits à mes programmes d'entraînement et de compétitions dans une variété de sports pour les enfants et les adultes ayant une déficience intellectuelle dans toutes les régions du Québec.

Réponse - Les Olympiques spéciaux. Démarré modestement, c'est maintenant le plus grand mouvement mondial dévoué à la promotion du respect, de l'acceptation, de l'inclusion et de la dignité humaine par l'activité physique pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

24. Vrai ou faux? Les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme peuvent pratiquer le karaté.

Réponse - **Vrai**. En 2007, le Club MAG (Martial Arts Governance) a initié le projet KaraTED permettant à de jeunes autistes de pratiquer du karaté adapté à leurs besoins. Fondée en 2012, l'ADAMA (Association de développement des Arts Martiaux) de Montréal offre également ce programme dont le principe est de s'entraîner pour la santé en sécurité dans un contexte social adapté.

25. Vrai ou faux? Les activités physiques adaptées sont exclusivement réservées aux personnes ayant une limitation fonctionnelle.

Réponse - **Faux**. Toute personne peut pratiquer une activité physique adaptée (basketball en fauteuil roulant, goalball etc.). Elle est mise en contexte, soit par le matériel tel un fauteuil roulant, soit par un ajustement tel des cache-oeil.

26. Parmi les activités physiques suivantes, laquelle a été créée spécifiquement pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle?

- A) la crosse;
- B) la gymnastique rythmique;
- C) le rugby;
- D) le goalball.

Réponse : D. Le goalball a été créé spécifiquement pour les personnes ayant une déficience visuelle. L'activité se déroule avec un ballon de caoutchouc contenant des clochettes pour que les joueurs le localisent.

27. Vrai ou faux? Les troubles de langage-parole n'entraînent pas de difficulté à la pratique d'une activité physique?

Réponse – **Faux**. Une enquête* démontre que 58 % des jeunes ayant un trouble de langage-parole sont limités lors de l'éducation physique : difficulté au niveau de la coordination globale, sur le plan de l'organisation spatiale et temporelle ou sur la compréhension de la consigne.

*Enquête sur la participation et les limitations d'activités, EPLA, UQTR, 2013.

28. Quel événement sportif réunit des athlètes ayant une limitation fonctionnelle, tant au niveau de l'élite que de la relève?

Réponse - Le Défi sportif AlterGo. Unique au monde, cet événement international rassemble annuellement, à Montréal, quelque 5 000 athlètes ayant une limitation fonctionnelle, tant au niveau de l'élite que de la relève.

29. Il est plus facile pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme de faire :

- A) une activité physique collective;
- B) une activité physique individuelle.

Réponse - B. Les activités physiques collectives peuvent être difficiles à pratiquer. Certaines personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme supportent moins le bruit ou encore les contacts physiques. Pour ces personnes, il est donc préférable de s'adonner à une activité physique individuelle.

30. Vrai ou faux? Les activités physiques comprenant la présence d'un animal sont recommandées pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble de santé mentale.

Réponse - **Vrai**. Les activités de médiation par l'animal telle que l'équithérapie, permettent notamment aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou de santé mentale de travailler sur la communication verbale, les relations sociales, la confiance et l'estime de soi, etc.

31. Est-ce que le ski nautique est accessible aux personnes ayant une déficience motrice?

Réponse – Oui, en utilisant un «sit ski», un équipement permettant de faire du ski nautique assis.

32. Comment les personnes ayant une déficience motrice peuvent pratiquer le tennis de table?

Réponse – Pour les personnes ayant des difficultés à saisir les objets, on peut fixer la raquette à l'aide d'un bandage. Pour des joueurs en fauteuil roulant, les tables doivent permettre au joueur de passer leurs jambes sous celles-ci avec leur fauteuil sans être gêné et la balle de service ne doit pas sortir latéralement de la table.

33. Que suis-je?

1. j'ai été introduite en Suède en 1968 à des fins de loisirs et de réadaptation;
2. je suis devenue une activité très populaire pratiquée dans de nombreux pays;
3. on me pratique entre personnes en fauteuil roulant ou en groupe mixte avec des personnes debout;
4. on peut également me pratiquer sous forme de sport de compétition.

Réponse – La danse en fauteuil roulant. Que ce soit en fauteuil roulant manuel ou motorisé, elle peut se pratiquer entre personnes en fauteuil roulant, ou en groupe mixte avec des personnes dansant debout.

34. Comment s'appellent les Jeux olympiques pour les personnes ayant une déficience auditive et pourquoi?

- A) les Jeux olympiques pour personnes sourdes;
- B) les Jeux Soudlympiques;
- C) cela n'existe pas.

Réponse – B. Proposé en 1931 par Rubens-Alcais, lui-même sourd, lors d'un congrès des sports des sourds*, les Jeux Soudlympiques d'été et d'hiver ont lieu tous les 4 ans. On les maintient séparés des autres Jeux afin de tenir compte des besoins spécifiques en communication des athlètes malentendants et pour favoriser l'interaction sociale. *Congrès du Comité International des sports des sourds

35. Lorsqu'une personne ayant une déficience auditive participe à une course, comment peut-elle savoir quand débute cette course?

Réponse - Selon la discipline, soit une lumière clignote, soit un bras ou un drapeau est brandi pour indiquer le début d'une course.

36. Comment une personne ayant une surdi-cécité (sourde et aveugle) peut-elle faire de l'activité physique?

Réponse - La personne est accompagnée d'un interprète qui va à la fois lui interpréter les consignes et également lui montrer les mouvements à exécuter en la touchant.

37. Que procure l'activité physique chez une personne ayant un trouble d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)?

- A) une augmentation de l'estime de soi;
- B) une énergie débordante;
- C) une maîtrise de certains symptômes.

Réponse – A et C. Encouragée à faire de l'activité physique et félicitée à chaque fois qu'elle réussit à accomplir une activité, l'estime de soi de cette personne augmente. L'activité physique lui permet également de réussir à maîtriser des symptômes pour lesquels elle aurait dû prendre des médicaments.

38. Vrai ou faux? Il n'y a jamais eu d'athlète ayant une limitation fonctionnelle qui a participé aux Jeux olympiques.

Réponse – Faux. Il y a eu notamment le gymnaste George Eyzser, un américain unijambiste qui a obtenu 6 médailles (3 d'or, 2 d'argent et 1 de bronze) aux Jeux olympiques de St-Louis (É.-U.) de 1904.

39. Quelle activité physique permet à une personne non-voyante de manipuler une carabine?

Réponse - Le biathlon. La carabine n'a pas de balle, mais elle est munie d'un laser. La personne tire sur des cibles d'un diamètre de 30 millimètres (1,1 pouce). Les carabines sont équipées de verres électro-acoustiques spécialisés. La personne entend un signal sonore lorsque la carabine vise la cible. L'intensité du signal indique la proximité de la cible et permet de savoir quand tirer.

40. Comment les personnes en fauteuil roulant peuvent-elles faire du triathlon (natation, vélo, course)?

Réponse – Il n'y a pas d'adaptation pour la natation, mais la partie vélo doit se faire avec un vélo à mains et la portion course doit être effectuée en fauteuil roulant de course à 3 roues.

41. Comment une personne en fauteuil roulant peut-elle jouer aux quilles?

Réponse - Un support et une rampe sont fixés au fauteuil roulant et la personne pousse la boule sur la rampe en direction des quilles.

42. Comment une personne non-voyante peut-elle savoir qu'elle s'approche du mur lorsqu'elle fait des longueurs de piscine?

Réponse – Elle peut compter le nombre de coups de bras qu'elle donne sur une longueur de piscine. 2 guides placés aux extrémités de la piscine peuvent aussi faire du «tapping». En utilisant une tige ou une canne ayant à son extrémité une boule de la grosseur d'une balle de tennis, la tape est donnée au moment où la personne prépare son virage. Pour les personnes malvoyantes, on peut utiliser des marqueurs sur le mur ou à proximité de la fin de la longueur.

43. Quelle est la hauteur du filet au volleyball assis?

Réponse – 1,15 mètre (3 pieds 9 pouces) pour les hommes et 1,05 mètre (3 pieds 5 pouces) pour les femmes. Les participants doivent jouer assis, et les jambes des joueurs d'une équipe peuvent toucher celles des joueurs de l'autre équipe, à condition de ne pas gêner l'adversaire.

44. Au curling en fauteuil roulant, comment la personne fait-elle pour lancer les pierres?

Réponse - Le fauteuil roulant du lanceur doit être immobile lors du lancer. Les pierres peuvent être lancées à la main ou propulsées à l'aide d'une queue. Il n'y a pas de balayage, ce qui signifie que chaque lancer doit être encore plus précis.

45. Comment une personne en fauteuil roulant peut-elle faire de l'escrime ?

Réponse - Les combats sont statiques, c'est-à-dire que les fauteuils roulants des escrimeurs sont fixés au sol à l'aide d'un dispositif qui n'alloue la liberté de mouvement qu'à la partie supérieure du corps. Les escrimeurs tiennent leur arme d'une main et de l'autre, ils s'agrippent à leur fauteuil lorsqu'ils se portent en attaque ou effectuent une retraite.

46. Comment une personne amputée ou paralysée des 2 jambes peut-elle faire du cyclisme?

Réponse – Elle peut utiliser un vélo à main qu'elle propulse par la puissance musculaire de ses bras.

47. Qu'est-ce qui permet à une personne qui fait du powerchair soccer en fauteuil roulant motorisé de contrôler le ballon?

Réponse – Les fauteuils motorisés sont munis d'un pare-chocs, ce qui permet de contrôler le ballon. L'activité se déroule selon les mêmes règles que le soccer traditionnel et elle se pratique sur un terrain de la même grandeur qu'une partie de basketball.

48. Comment une personne ayant une déficience visuelle peut-elle faire du tir à l'arc?

Réponse - Elle utilise un viseur tactile constitué d'une pointe fixée sur une potence verticale posée à côté d'elle. L'archer touche la pointe avec le dos de sa main d'arc, pour connaître la hauteur et l'orientation de la cible. La fixation de la pointe est souple pour qu'elle ne puisse pas servir de support. L'archer peut

réglé son viseur tactile verticalement et horizontalement comme un viseur traditionnel d'arc.

49. Que suis-je?

1. il est recommandé d'utiliser une balle de 16 pouces (40,6 centimètres) lors de mon activité;
2. on me joue sur une surface de terrain lisse;
3. tout participant à mon activité doit être dans un fauteuil roulant manuel avec des plateformes pour les pieds.

Réponse – Le softball (balle-molle) en fauteuil roulant. L'activité se joue sur une surface lisse, donc sans gazon ou terre molle. Un gymnase, un entrepôt ou un stationnement peuvent notamment être utilisés.

50. Que suis-je?

1. je suis une activité dont la balle qui est en mousse est emballée dans une coque en plastique;
2. on me joue sur un terrain, avec un filet de badminton descendu au sol;
3. une cordelette est fixée au sol le long de lignes de jeu;
4. les joueurs malvoyants ont le droit à 2 rebonds alors que les non-voyants ont droit à 3 rebonds.

Réponse – Le tennis pour personnes ayant une déficience visuelle. La balle est un peu plus grosse que la balle de tennis conventionnelle et elle contient des roulements à billes qui font des cliquetis à chaque rebond ou frappe. Les joueurs font donc confiance à leurs oreilles. Le court est plus petit qu'un court de tennis conventionnel et le match se fait en un set.

51. Les personnes ayant une déficience visuelle peuvent-elles faire de l'escrime?

Réponse – Oui. L'escrime se pratique au sabre, au fleuret ou à l'épée. Les personnes malvoyantes ou non-voyantes «tirent» debout. Elles se repèrent au bruit de la lame et à sa résistance: forte à l'extrémité, moyenne au centre, faible à la poignée.

52. Une personne ayant une limitation fonctionnelle doit-elle faire autant d'activité physique et de la même intensité qu'une personne n'ayant pas de limitation fonctionnelle, pour favoriser sa santé?

Réponse – **Oui.** Selon la Société Canadienne de Physiologie de l'exercice, tous les jeunes Canadiens, y compris ceux qui ont une limitation fonctionnelle, devraient faire 60 minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée, chaque jour afin d'améliorer leur santé.