

# LA PRATIQUE SPORTIVE

DES PERSONNES  
DE PETITE TAILLE



**APPT**

association  
des personnes  
de petite taille



## POURQUOI CE LIVRET ?

**Vous êtes de petite taille ou une personne de votre entourage est de petite taille ? Ce livret, conçu par l'Association des Personnes de Petite Taille (APPT), a pour objectif de vous accompagner et de vous guider dans votre pratique du sport.**

Que ce soit à titre privé, pour le plaisir ou vous maintenir en forme, dans le cadre scolaire ou encore celui de la compétition, les pages suivantes se proposent de répondre aux divers questionnements qui peuvent entourer la pratique du sport chez les personnes de petite taille.

**Les différents thèmes sont ainsi abordés tout au long de ce livret :**

Pourquoi le sport est essentiel et tout ce qu'il faut savoir avant de se lancer dans une activité physique.

L'accès au sport pour les enfants de petite taille, à l'école et en dehors.

La possibilité de faire du sport au sein d'un club ou d'une fédération et de participer à des compétitions.

## L'APPT

Fondée en 1976, l'APPT a pour but d'agir pour la reconnaissance et l'intégration des personnes de petite taille.

Rassemblant des adhérents de petite taille et leurs familles, de toutes régions de France et de tous âges, l'association est également ouverte à toute personne sensibilisée à ce handicap et aux difficultés rencontrées. Elle mène des actions en partenariat avec les médecins, les acteurs qui entourent l'enfant dès le plus jeune âge (école, crèche, assistance sociale, kiné...), d'autres associations, l'État et des entreprises.

# INTRODUCTION

---

À l'instar des personnes de taille « classique », le développement musculaire est la clé d'une meilleure qualité de vie chez les personnes de petite taille.

Afin d'avoir une vie saine et équilibrée, il est notamment conseillé à tout individu de marcher au moins vingt minutes par jour. Pour se maintenir en forme, il est par ailleurs recommandé d'avoir une activité physique modérée mais régulière, plutôt que des épisodes intenses et plus ponctuels.

La natation est ainsi un excellent exercice, qui permet de renforcer la posture et la musculature, tout comme le vélo ou des activités physiques dites « douces » telles que le yoga, le stretching ou encore le cyclisme.

Bien entendu, il est conseillé de consulter son médecin généraliste ou un spécialiste avant de se lancer dans une nouvelle activité physique, afin de s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indications médicales particulières liées à sa petite taille. La clé, nous le verrons, c'est de trouver une activité sportive adaptée à son physique mais aussi conforme à ses envies, car l'idée reste d'être libre de ses choix et de s'épanouir à travers le sport.



# 1

## UNE PRATIQUE SPORTIVE ADAPTÉE

### Plusieurs forme de nanisme

**Rappelons tout d'abord qu'il existe plusieurs formes de nanisme, détaillées dans le livret général réalisé par l'APPT, que vous pouvez vous procurer sur le site de l'association ([www.appt.asso.fr](http://www.appt.asso.fr)).**

**L'achondroplasie est la pathologie la plus fréquente, mais il en existe d'autres** qui peuvent engendrer différentes difficultés. Dans l'ouvrage édité par la Fédération Française Handisport *Le Sport Autrement*, l'achondroplasie « se caractérise par une insuffisance de croissance des os en longueur, et tout particulièrement, des os des bras et des cuisses. Pour la pratique sportive, cette forme de handicap entraîne notamment un manque d'amplitude des mouvements des épaules et des hanches. »

**Les capacités physiques ne sont pas vraiment limitées**, en dehors des limites liées à la petite taille. **Les articulations sont en bon état, le système musculaire fonctionne bien.** Les achondroplasies peuvent avoir des activités physiques même de haut niveau.

**Les difficultés peuvent se situer au niveau des membres inférieurs** qui sont parfois déformés **et du rachis dorsal** pour lequel il est **important de demander un avis spécialisé** et peut être faire une IRM de la colonne vertébrale. Par exemple, une chute sur la colonne vertébrale lorsque l'on a un canal rachidien étroit, peut entraîner des complications. Avant d'entreprendre des activités physiques, il faut tenir compte de ses faiblesses corporelles et éviter les activités qui risquent d'entraîner des traumatismes.

Pour d'autres pathologies telles que les **dysplasies spondylo-épiphysaires**, la **pseudo achondroplasie** et de nombreuses **pathologies plus ou moins similaires**, les atteintes articulaires vont être la principale limitation pour les

**activités sportives.** Il convient, alors, d'adapter les activités qui impliquent une charge et limiter le niveau des sollicitations articulaires.

**Chaque pathologie a ses spécificités et avant de se lancer dans la pratique d'une activité physique, il est recommandé de consulter son médecin et/ou un spécialiste.** En effet, selon les pathologies, les fragilités se situent au niveau de la colonne vertébrale, des articulations, du système respiratoire ou encore peuvent engendrer une fragilité osseuse. Il est donc nécessaire de faire un bilan médical avant de se lancer dans la pratique d'une activité physique, que l'on soit achondroplase ou atteint d'une autre pathologie liée à la petite taille.

Si vous voulez découvrir et pratiquer un sport qui vous est déconseillé par votre médecin, n'hésitez pas à demander un deuxième, voire un troisième avis médical pour trouver, avec le professionnel de santé, de quelle manière adapter cette activité à votre condition physique. Il faudra peut-être prendre des précautions afin de prévenir les blessures et autres types de douleurs, en suivant notamment les recommandations qui suivent.

*Week-end sportif organisé par l'APPT, Torrelles, 2023. © APPT*





## Connaitre son corps et s'épanouir à travers le sport

Chacun doit viser l'activité la plus adaptée en fonction de ses désirs, de sa pathologie, de ses caractéristiques propres et de ses aptitudes.

Il n'existe à l'heure actuelle aucune contre-indication formelle à la pratique sportive par les personnes de petite taille, **mais des recommandations existent** : il est conseillé d'éviter les sauts répétés, les roulades et les chocs violents. Les sports tels que l'équitation, la gymnastique acrobatique ou le trampoline sont donc à risques. Une discussion avec les médecins et les professionnels de l'encadrement sportif concernés permettra de faire le point sur ces risques et les adaptations possibles. Si ces activités physiques impliquant de forts impacts pour le corps sont à proscrire, ils ne sont toutefois pas interdits pour les personnes de petite taille et certains les pratiquent même assidûment, avec des adaptations, comme nous le verrons plus loin.

**Il est toujours possible d'adapter les exigences aux capacités de l'individu** : en modifiant le temps d'endurance, la distance de course, la hauteur du panier de basket, la longueur des sauts et des lancers, les règles des jeux collectifs...

**De même, les évaluations dans le milieu scolaire doivent elles aussi être adaptées** afin de permettre aux enfants et adolescents de s'épanouir dans le sport et faciliter leur inclusion sociale.

Les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique régulière sont nombreux : d'une part, cela permet de **se maintenir en bonne santé** et de **se sentir bien**. D'autre part, **la mobilité** qu'implique le sport permet de **lutter contre l'excès de poids** car, malgré la petite taille, l'appétit n'est pas forcément réduit. Une augmentation de la dépense énergétique de 1000 à 1700 kcal par semaine entraîne **une baisse significative de la mortalité** et **diminue les risques de maladie cardiovasculaire et d'AVC**.

**La pratique sportive permet d'être en meilleure condition physique**, elle contribue à rendre les **articulations plus mobiles**, à **réduire les troubles de l'équilibre** et les risques de

*Week-end sportif  
organisé par l'APPT  
à la Roche Molière,  
2024. © APPT*





**chutes, à développer sa capacité respiratoire** ainsi que son **endurance à l'effort**, elle donne une aptitude à vivre (et à survivre) dans de meilleures conditions.

La sédentarité est mauvaise pour la santé. En effet, elle entraîne de nombreux problèmes : de surpoids, de limitation de la mobilité, de diabète, d'hypertension cardio-vasculaire... Par ailleurs, on sait que l'activité physique contribue à diminuer le risque d'ostéoporose (réduction de la résistance osseuse) et de fractures liées à des chutes, qui font partie des complications observées chez les personnes âgées.

**Sur le plan psychologique, le sport apporte du confort et du bien-être.** En effet, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de **réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.** Il améliore aussi l'estime de soi et développe la confiance en soi. Il est donc important de commencer dès le plus jeune âge pour aider les enfants qui ont parfois du mal à accepter leur différence. En s'inscrivant dans un club sportif, le jeune pourra aussi se faire de nouveaux amis.

Enfin, avoir une bonne hygiène de vie, c'est aussi veiller à l'équilibre de ses repas et de son sommeil, ainsi qu'à sa consommation de tabac ou d'alcool, car le sport ne peut pas gommer tous les excès.

## Quelques recommandations

---

**Au quotidien, il est recommandé d'effectuer un maximum de déplacements à pied, afin de favoriser la mobilité et une activation régulière des muscles.** Il est aussi important de faire travailler ses abdominaux et de développer la musculature des membres inférieurs avant de se lancer dans la pratique régulière d'un sport. Des séances de kinésithérapie sont par ailleurs souvent recommandées pour les personnes de petite taille, parfois dès le plus jeune âge afin de muscler le corps. Il est en outre conseillé pour certains de porter un lombostat (large ceinture autour du bas du dos) pour protéger son dos en cas d'effort. Tout surpoids doit être évité car l'excès de poids majore ces douleurs. La plupart des personnes de petite taille ont une espérance de vie

classique et l'activité physique est donc indispensable pour préserver les fonctions motrices.

**Selon les recommandations de l'OMS, les enfants et adolescents souffrant d'un handicap :**

Devraient consacrer au moins 60 minutes par jour, en moyenne, à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine

Devraient pratiquer au moins 3 fois par semaine des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux

Devraient limiter leur temps de sédentarité en particulier le temps de loisir passé devant un écran.

**Il convient de pratiquer une activité sportive régulière mais aussi de faire de l'auto-rééducation.** Cela permet d'apprendre les bonnes pratiques ainsi que les bonnes postures telles que : se tenir bien droit, savoir installer son poste de travail, quels exercices d'entretien musculaire, d'assouplissement et de cardio-training à faire.

Pour cela, **un kinésithérapeute peut s'avérer utile** mais les séances étant relativement courtes (une vingtaine de minutes) et répétitives, elles peuvent sembler parfois un peu ennuyeuses et pas toujours attractives. Prendre **un entraîneur personnel (un coach sportif)** peut alors constituer une bonne alternative. Ceux-ci peuvent vous prodiguer de bons conseils et vous aider à mettre en place un petit programme sur mesure pour un entretien régulier et adapté de votre forme physique. En France, certaines agences de coaching sportif à domicile vous permettent de **bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% sur les cours de sport à domicile**, même lorsque vous n'êtes pas imposable.

**Bien entendu, les limites sont propres à chaque type de handicap, et à chaque personne. D'où la nécessité de bien connaître son corps et sa pathologie avant de se lancer dans la pratique d'un sport.** Dans *Le Sport Autrement*, on peut lire que « de façon générale, l'attention doit se porter systématiquement sur le rachis, aussi bien cervical que dorsal et lombaire ». Par ailleurs, il convient de surveiller l'état orthopédique des membres inférieurs lorsqu'il existe des déformations (genu valgum, pieds plats..).

## Les sports recommandés

---

Dans l'absolu, comme le dit **Patricia Marquis**, ancienne athlète de haut niveau qui a participé aux Jeux Paralympiques de 2004 à Athènes :

« **Aucun sport n'est interdit, on peut tout essayer !** »

Certains sports sont toutefois plus recommandés que d'autres pour les personnes de petite taille, tels que l'**athlétisme**, le **cyclisme**, le **canoë**, le **football**, l'**haltérophilie**, la **natation**, le **ski alpin et nordique**, le **tennis de table** ou encore le **tir à l'arc**. En tant que loisirs, la **plongée** et la **randonnée** sont aussi indiquées, lorsqu'elles sont pratiquées avec modération. Chaque sport apporte son lot de bienfaits : la marche nordique est idéale pour le travail aérobie, la natation, la musculation en salle et l'aquagym pour le renforcement musculaire, le cyclisme pour ces deux aspects à la fois, le yoga et le stretching pour les assouplissements.

Dans l'idéal, avant de vous lancer, parlez-en au préalable à votre médecin, qui pourra vous donner des conseils et est apte à vous délivrer une attestation médicale nécessaire pour l'obtention d'une licence ou la pratique du sport en milieu scolaire.

*Joris Bervoet au challenge des ligues de paratriathlon de La Ferté-Bernard, 2024. © Photographie de Francknatsport*



## Pourquoi la natation est fortement conseillée ?

Le témoignage de **Morgan Léon**, nageur qui a remporté plusieurs médailles aux Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille et recordman de France de sa catégorie en 100m nage libre.

« La pratique de la natation est excellente pour le dos et je trouve que l'on se sent totalement libéré lorsque l'on est dans l'eau. Après avoir nagé, j'ai des sensations que je ne retrouve avec aucun autre sport. J'éprouve un sentiment de plénitude mentale et physique. J'ai commencé par en faire 1 fois par semaine lorsque j'étais adolescent, puis j'ai progressivement augmenté mon rythme d'entraînement pour, au final, nager 6 fois par semaine entre 1h30 et 2h. Désormais, je fais de l'apnée dynamique, après m'être formé en sauvetage aquatique. J'ai passé le BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique), qui permet d'être surveillant de piscine, après un an de formation. Pour cela j'ai fait beaucoup de renforcement au niveau des jambes et de travail d'apnée. Je me suis aussi formé à l'arbitrage en natation, ce qui me permet d'aller sur des compétitions un peu partout. La natation est un sport qui vous offre une tonne de possibilités! » Morgan a arbitré lors des Jeux Paralympiques de Paris 2024.



*Morgan Léon accompagne les athlètes devant leurs couloirs de nage, aux Jeux Paralympiques de Paris, 2024.*

## Bien se préparer à une séance de sport

Avant et après la pratique du sport, il est essentiel d'effectuer une série d'échauffements et d'étirements afin de préparer le corps à l'effort physique, mais aussi de prévenir toute blessure ou douleur.

**Thomas Bouvais**, qui joue au tennis de table à un haut niveau et a participé aux Jeux Paralympiques de Londres (2012), ceux de Rio de Janeiro (2016), ceux de Tokyo (2021) et à ceux de Paris (2024), a appris avec le temps à soulager les maux liés à son handicap (achondroplasie) grâce à une bonne discipline.

« Avec l'expérience, je sais comment prévenir mes douleurs et les traiter. Mon dos est fragile car, en raison de mon handicap, j'ai une hyperlordose\*. Après de longues périodes d'entraînements, je peux avoir mal au dos. Maintenant, je fais attention à bien m'étirer, et j'effectue un suivi par une kinésithérapeute, qui permet de détendre mon dos. Mes douleurs ont désormais disparu. »

\* L'hyperlordose est l'exagération de la courbure du bas du dos.

Thomas Bouvais, et son partenaire Matéo Bohéas, aux Jeux Paralympiques de Paris, 2024.  
© FFH - Photographie d'Alexis Zikiria



# Quelques exemples d'étirements et d'échauffements

## Étirez-vous



### 1. Dos

Sur le ventre, relevez le buste, bras tendus, regardez face à vous. La partie inférieure du corps est détendue et plaquée au sol.  
2 x 15 secondes.



### 2. Dos et épaules

À quatre pattes au sol, basculez vers l'avant et passez votre bras droit sous le gauche.  
1 x 15 secondes par côté.



### 3. Bassin, cuisses et genoux

À genoux, mettez votre jambe droite devant. Basculez votre corps d'avant en arrière en appuyant sur votre genou.  
1 x 15 secondes par côté.



### 4. Hanches et cuisses

Assis au sol, appuyez vous sur les bras, tendus à l'arrière. Basculez vos genoux vers la droite, jusqu'à, si possible, toucher le sol avec vos genoux.  
1 x 15 secondes par côté.



### 5. Lombaires et jambes

Assis au sol, écartez vos jambes, plaquées au sol. Basculez le buste d'un côté (attention à ne pas « tirer » avec la tête).  
1 x 15 secondes par côté.



### 6. Posture et pectoraux

Debout, parallèle à un mur, étirez votre bras droit vers l'arrière. Placez votre main gauche sur le pectoral droit.  
2 x 10 secondes par côté.

## Échauffez-vous avec une bande élastique



### 1. Jambes

Placez la bande au niveau des chevilles. Gardez la jambe droite fixe, et écartez 15 fois votre jambe gauche vers l'extérieur, puis 15 fois vers l'avant et 15 fois vers l'arrière. Changez de jambe.



### 2. Cuisses et fessiers

Placez la bande juste au-dessus des genoux. Descendez en position de squat en écartant les cuisses. Tenez 30 secondes. Relâchez et recommencez 2 fois.



### 3. Cuisses et chevilles

Placez la bande au niveau des pieds. Le pied droit maintient la bande pendant que vous levez le genou gauche. Répétez 15 fois puis changez de jambe.



### 4. Trapèze, pectoraux et bras

Placez la bande au niveau des mains, au niveau de votre taille. Poussez vers les extérieurs, lentement et tout en gardant cette tension levez les bras au-dessus de votre tête puis redescendez. Effectuez 15 répétitions.



## « Le sport est le meilleur lien social »

Membre de l'APPT depuis plusieurs années, ayant participé à deux éditions des Jeux mondiaux des personnes de petite taille, **Anthony Aubé** se confie sur son amour du sport et notamment de la natation. Conscient que ses bienfaits dépassent largement le simple aspect physique.



Anthony Aubé à la Cérémonie d'ouverture des Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille à Cologne (Allemagne), 2023.  
© BKMF - Photographie de Steffie Wunderl.

**Comment as-tu commencé le sport et qu'est-ce que cela t'a apporté ?**

**Je me suis inscrit dans un club de tir à l'arc, avec des valides.** Techniquement, il n'y a eu aucun aménagement à faire. La seule difficulté que j'avais, c'est que comme j'avais moins d'amplitude dans les bras, je pouvais mettre moins de force dans l'arc, et donc ne pouvais pas tirer sur de longues distances. Je tirais entre 10 et 18 mètres, mais à part ça je n'avais pas de problème particulier. J'ai eu la chance de ne pas avoir de souci d'intégration, de trouver un club qui m'a bien accueilli. Cela s'est très bien passé car j'y retrouvais des copains avec qui je partageais la même passion. Parfois, ce n'est pas évident au collège de se faire des amis, mais là cette passion commune a favorisé mon inclusion. Mes camarades se disaient : « Tiens, il peut faire la même chose que moi », alors qu'au quotidien au collège, ils voyaient bien que

j'avais des difficultés pour marcher, je ne portais pas toutes mes affaires car c'était trop lourd, j'étais le seul à prendre l'ascenseur, et à la cantine, j'étais prioritaire. Les aménagements, c'est bien, mais parfois cela vous enferme dans votre handicap.

**Quelles étaient les appréhensions avant de commencer à faire du sport ?**

Au départ, c'est surtout **mes parents qui avaient des craintes, par rapport à l'accueil que j'aurais pu recevoir dans mon club. Mais j'ai toujours été très bien reçu, cette expérience s'est révélée très positive.** Pour moi, le sport c'est avant tout un loisir, une activité qui t'apporte du bien-être. En tant que personne de petite taille, on sait qu'on ne sera jamais champion du monde, mais ce n'est pas grave. Le sport, c'est nécessaire pour être bien mentalement et rencontrer du monde. C'est le meilleur lien social.

**Quel autre sport as-tu fait par ailleurs ?**

**Ensuite j'ai fait du tir au pistolet, puis de la natation. J'ai appris à nager à 27 ans.** Cela faisait des années qu'on me disait : « Pour ton dos et pour tes articulations, fais de la natation. C'est l'un des sports les plus complets, tu ne pourras pas te faire mal ». Mais je n'osais pas me lancer car si on est déjà beau-

coup observé en temps normal, en maillot de bain les regards sont encore plus présents. Quand on n'a pas confiance en soi, on s'interdit beaucoup de choses. Alors j'ai intégré un club de plongée sous-marine à Vittel, où je vis. La première fois, l'instructeur m'a dit : « On ne va pas commencer par nager, on va commencer par couler. On va faire un baptême de plongée dans un bassin, comme ça tu vas te familiariser avec l'eau et ensuite tu nous suivras ». De fil en aiguille, j'ai appris à nager dans ce club et là ça fait douze ans que j'y suis. Cela a coïncidé aussi avec les Jeux mondiaux des personnes de petite taille de 2013, que je voulais faire. Je m'étais dit : « Tiens, il y a des courses de natation » et cela me semblait le seul truc abordable pour moi, puisque je me sens comme un poisson dans l'eau. J'étais content parce que pour une fois je pouvais être sur la même ligne de départ que quelqu'un d'autre, avec les mêmes chances. On sait qu'on a plus ou moins le même rapport au corps, à la rapidité, à la fluidité. C'était la première fois que je sentais que je pouvais être en compétition d'égal à égal et que j'avais des chances de gagner. En course à pied, on sait très bien que les autres vont deux fois plus vite.

### Que t'a apporté la pratique de la natation ?

**Ça m'a vraiment... pas transformé, mais pas loin.** Ça a eu également un impact sur ma confiance en moi. Ça change tout, car si physiquement vous vous sentez bien, vous vous sentez bien aussi dans votre tête et vice versa. Ça va vraiment de pair. **Désormais, je n'ai plus peur de l'eau ni du regard des autres. J'ai moins mal au dos aussi,** car je me suis musclé grâce à la natation, ce qui évite les douleurs récurrentes. Il y a un autre aspect qui est assez surprenant, c'est que dans l'eau, peu importe ta taille, on a tous uniquement la tête qui flotte. Pour moi, ça change tout. **Dans l'eau, je vois tout le monde à la même hauteur que moi, contrairement à d'habitude.**

Morgan Léon au Championnats de France, Sartrouville, 2019. © FFH - Photographie de Florent Pervillé



## Bien vieillir grâce au sport

---

**Lorsque l'on avance en âge, il est important de surveiller attentivement son poids. Vieillir en bonne santé doit être une priorité.**

**Pour cela, on peut :**

Essayer de passer le moins de temps possible assis.

Pratiquer des exercices de musculation et faire régulièrement de l'activité physique afin de conserver son souffle.

Il est recommandé de marcher au moins une vingtaine de minutes par jour et de prendre les escaliers chaque fois que l'on en a la possibilité car c'est un bon entraînement respiratoire.

Avant de se lever, il est conseillé de s'étirer lentement dans son lit et d'assouplir ses chevilles par de lentes rotations, sachant que celles-ci supportent tout le poids de notre corps.

Pour se maintenir en forme et contrôler son poids, il est indiqué de se peser chaque matin, de prendre trois repas complets et équilibrés, tout en évitant de grignoter et si possible de ne pas consommer des boissons gazeuses ou alcoolisées.

Il est recommandé de diminuer voire d'arrêter de fumer.

Pour rester en bonne santé et améliorer sa capacité respiratoire, la natation reste votre meilleur allié. Dans l'idéal, vous pouvez nager 20 à 30 minutes par jour, en effectuant une dizaine de longueurs, en alternant différentes nages.

**Vieillir en bonne santé est un challenge pour tous, cela passe par un mode de vie équilibré et sain, qui dépend de votre alimentation, de vos efforts physiques (mouvements et déplacements) et de votre sommeil.**

Il est par ailleurs recommandé de respecter les mêmes horaires de repas, de coucher et de lever tout au long de la semaine. Vous trouverez le meilleur équilibre en suivant des rituels simples, répétitifs mais qui doivent aussi vous sembler ludiques. Être en bonne santé, c'est ne pas sentir le poids de son corps.

## Ces exceptions qui défient les « interdits »

Première athlète française atteinte de nanisme à participer à des Jeux Paralympiques, **Patricia Marquis** a pratiqué de nombreux sports, sans se fixer de limite :

« À mon époque\*, il ne fallait surtout pas faire de sport ! Beaucoup de médecins étaient contre. Par exemple, l'équitation, on disait que ce n'était pas pour nous. Or, moi, j'ai toujours pensé qu'il fallait nous laisser essayer. Nous connaissons suffisamment notre corps pour sentir si on est

capables de pratiquer une activité ou pas ! [...]

J'ai commencé à faire du sport très tôt, j'ai toujours adoré ça. Même si beaucoup de professeurs de sport n'y étaient pas favorables. Il fallait toujours que je me justifie. »

\* Patricia est née en 1969.



Patricia Marquis au lancer de disque aux Jeux Paralympiques d'Athènes (Grèce), 2004.  
© CPSF - Photographie de Benjamin Loyseau

## « Quel plaisir d'être au fond de l'eau ! »

**Othmane El Jamali** a pratiqué une douzaine de sports (très) différents depuis son enfance. Dont certains comme la plongée, considérés comme dangereux pour les personnes de petite taille. Tout en étant prudent et malgré certains obstacles, l'ancien président de l'APPT ne s'est pourtant jamais rien interdit, comme il l'explique.



Othmane El Jamali aux Jeux Mondiaux des Personnes de de Petite Taille à Cologne, 2023.

© APPT - Photographie de Stéphane Audain

### Quel rapport entretenez-vous avec le sport ?

J'en ai toujours fait beaucoup. Je suis d'une génération où les médecins étaient moins dans le préventif et plus dans le curatif. Ils voulaient que les enfants s'intègrent avant tout. Je trouve qu'aujourd'hui on leur interdit davantage de choses. Ça n'empêchait pas mes parents d'être assez rigoureux, puisqu'à chaque fois que j'ai voulu me lancer dans un nouveau sport, ils ont toujours posé la question à mon orthopédiste. Il n'a jamais dit non à mes parents, mais plutôt : « Fais attention à ton dos. Tu es la meilleure personne pour faire attention à ton dos. » Il disait ça car les personnes de petite taille peuvent avoir un manque de flexibilité dorsale, puisqu'on a une colonne vertébrale et une nuque qui peuvent être fragilisées à cause d'une potentielle étroitesse du canal rachidien et occipital. D'autres peuvent avoir des complications ORL, en particulier aux oreilles, ce qui n'était pas mon cas. Les enfants achondroplases peuvent être facilement victimes d'otites, mais cela peut se soigner.

### Quels sports accessibles avez-vous pratiqué ?

J'ai fait deux ans de football au collège. À l'époque, j'étais fan de Roberto Baggio et Ronaldo, mais j'ai vite compris que je n'étais pas un grand coureur ni un bon attaquant (*Rires*). Je jouais donc défenseur droit. Le football m'a appris l'esprit d'équipe. Ensuite j'ai eu une révélation avec le badminton. À l'époque, le parabadminton n'existait pas. C'est un sport que j'ai beaucoup aimé. Aujourd'hui, je fais aussi parfois du vélo, avec un vélo d'enfant. Cela demande un effort supplémentaire quand vous devez faire une certaine distance avec des roues plus petites et moins d'amplitude. Je conseille par ailleurs à tout le monde la randonnée, quelle que soit la distance, même sur terrain plat. Cela permet vraiment de travailler le cardio, les mollets, les genoux, les fesses. Avec ma compagne, on en a fait à La Réunion et dans les Alpes autrichiennes. Sur les montées et les descentes, il faut faire très attention aux articulations, genoux et chevilles.

**Vous pratiquez ou avez pratiqué plusieurs sports « non-recommandés » pour les personnes de petite taille. Lesquels ?**

**Étudiant, je faisais beaucoup de roller.** J'adorais les sensations, le fait d'aller vite. **J'ai aussi fait de la musculation.** Je faisais beaucoup de développés-couchés et j'arrivais à 100 kg environ. En série, j'étais à 85 kilos. Mais **ce que j'ai adoré par-dessus tout, c'était le rugby et ses valeurs.** Même si je prenais de sacrés coups et parfois des placages. On n'avait pas le droit de se soulever les uns les autres. On ne faisait alors pas du « rugby touch » (où les contacts sont interdits) comme aujourd'hui. Ça a permis de développer mon ancrage et mes appuis, bref mon équilibre. À savoir tomber et me relever. **J'ai également fait de la course pendant des années** deux à trois fois par semaine. J'avais parfois mal aux genoux, mais pas parce que j'étais de petite taille, plutôt à cause d'un excès pondéral.

**J'ai aussi fait de l'équitation,** avec des doubles poneys. Et oui, les personnes de petite taille peuvent faire de l'équitation ! Même si ce n'est pas préconisé pour nous, car en cas de chute, cela peut être mauvais pour le dos. **Adolescent, j'ai aussi fait du kung-fu.** Mes parents avaient très peur, mais si j'avais su, j'en aurais fait beaucoup plus, car j'adorais l'esprit. Il y a une crainte autour des arts martiaux, mais je pense que c'est un bon sport pour les personnes de petite taille. Parce que tu apprends à tomber, à connaître ton corps et à te servir de ta force.

**Vous faites aussi de la plongée...**

**J'en fait depuis plusieurs années. Pour me préparer à plonger, je faisais de la natation.** Ça te permet notamment de développer ta respiration et c'est très bon pour le dos et les articulations. Je suis niveau 2, c'est-à-dire que je peux plonger jusqu'à 40 mètres, accompagné. Même si j'ai eu des problèmes d'oreille enfant, cela ne m'empêche pas de plonger aujourd'hui. L'une des problématiques de la plongée c'est qu'il faut porter son équipement, qui est assez lourd. Je me souviens d'une marche difficile de vingt minutes à Malte, sur une côte escarpée avec ma bouteille sur le dos. L'autre problème quand tu es de petite taille, c'est la stabilité. Quand tu n'es pas au fond de l'eau (où il y a beaucoup de pression), ce n'est pas évident de se stabiliser, car le poids de nos jambes est vraiment léger par rapport à des personnes de taille classique, contrairement à notre torse, ce qui peut créer des situations de déséquilibre. Mais quel plaisir d'être au fond de l'eau, de profiter de ces étendues et de ce grand silence !

# 2

## LE SPORT POUR LES ENFANTS ET EN MILIEU SCOLAIRE

### Marcher et jouer : premiers pas vers le bien-être de l'enfant

« J'ai toujours mis le handicap de ma fille au second plan, je l'ai laissé faire ce qu'elle voulait essayer, tout en l'encourageant à marcher le plus possible dès son plus jeune âge afin de développer son système cardio-vasculaire et musculaire », raconte **Aurélie Gardes**, maman d'une fille achondroplase, qui a suivi une formation en activités physiques adaptées.

En effet, si l'enfant reste trop longtemps dans la poussette ou dans les bras d'un adulte, il va s'habituer à peu marcher alors qu'à l'inverse **si l'enfant marche régulièrement il va développer une musculature et diminuer sa fatigabilité**, même s'il faut bien entendu rester mesuré et attentif aux signes de douleur. Pour des déplacements plus longs ou nécessitant un gros effort, l'enfant peut utiliser une draisienna (vélo sans pédale), une trottinette ou encore un vélo.

Il est par ailleurs **recommandé de favoriser les activités qui permettent à l'enfant de s'approprier son corps, de stimuler son équilibre, son développement musculaire, mais aussi sa confiance en soi**. Cela peut être : des parcours moteurs, des jeux d'escalade ou d'équilibre dans les parcs d'enfants, des jeux de cerceau, du ballon sauteur, de la corde à sauter, du lancer d'adresse...

La pratique de ces activités physiques adaptées dès le plus jeune âge permettent progressivement le développement musculaire qui facilitera par la suite l'accès au sport (qu'il soit scolaire ou en club). **« Toutes ces sollicitations, couplées au renforcement musculaire travaillé avec son kinésithérapeute, ont permis à ma fille de corriger sa posture, de la tonifier et peut-être d'éviter le port d'un corset, avec tous les désagréments que cela engendre »**, indique **Aurélie Gardes**.



## Commencer la pratique d'un sport

---

La rentrée scolaire est également synonyme de rentrée sportive pour des millions d'enfants, avec certainement un forum des associations organisé près de chez vous. C'est l'occasion de découvrir les activités de votre ville et de prendre le temps d'échanger avec les éducateurs et bénévoles des différents clubs pour évoquer les particularités et besoins de l'enfant de petite taille.

**Le sport est un excellent facteur d'inclusion pour les enfants, notamment les sports collectifs.** Rien de tel que l'esprit d'équipe et de solidarité pour trouver sa place dans un groupe. L'intégration de l'enfant suscitera sans doute des interrogations de la part de ses coéquipiers, adversaires et éducateurs, auxquelles vous ou l'enfant pourront apporter des réponses.

Il est nécessaire de rassurer en premier lieu l'enfant, en répondant à ses questions et en lui apportant toute votre confiance dans l'évolution de sa pratique sportive. **Une bonne communication avec les éducateurs sportifs de votre enfant est la clé de son épanouissement sportif, cela permettra de lever leurs éventuelles craintes,** et leur fournira des leviers pour adapter le sport à sa morphologie et ses capacités.

Du point de vue de la santé, nous l'avons vu, **les sports portés et sans chocs (la natation et le cyclisme notamment) sont souvent recommandés par les médecins ou les kinésithérapeutes,** que ce soit pour les enfants ou les adultes de petite taille. Toutefois, il existe d'autres sports peu traumatisants tels que le tennis de table, le badminton, le tennis, la danse, la voile, l'aviron ou encore le canoë. *Cette liste n'est pas exhaustive .*

Il existe des personnes de petite taille pratiquant des sports « non conseillés ou à éviter » comme le football, la course à pied ou le rugby. Il ne faut donc pas se restreindre à certaines disciplines mais **écouter les envies de l'enfant et rechercher les solutions possibles** si l'enfant souhaite se diriger vers ces sports.

**Le but premier du sport est de prendre du plaisir et de s'épanouir.** Une pratique sportive régulière permettra à votre enfant d'améliorer ses capacités physiques, sa mobilité et sa santé en général.

**S'il souhaite s'orienter vers la compétition, il existe plusieurs voies :**

Les compétitions intégrées avec les enfants de son âge,

Le sport scolaire (UGSEL, UNSS) à partir du collège,

La pratique handisport au sein d'un club ou d'une fédération.

L'enfant peut évoluer dans plusieurs voies en même temps afin de trouver celle qui lui convient le mieux. En handisport, le circuit de compétition est peu ouvert avant l'âge du collège. Toute pratique est adaptable. L'enfant se fixera lui-même ses propres limites. Les parents doivent l'encourager à pratiquer sans lui mettre trop de pression, ni lui faire ressentir leurs craintes, afin qu'elles n'entravent pas sa pratique.

**Enfin, la communication avec les professionnels de l'activité physique qui vont entraîner le jeune est très importante.** C'est en expliquant les risques liés à sa pathologie et ses appréhensions que l'activité sera la plus sécurisante et agréable pour le pratiquant, et ce tant que ses limites seront prises en compte et respectées par le professionnel.

**À noter que rien n'est figé dans le temps et la pratique peut évoluer, soit du fait d'une progression du pratiquant, soit en lien avec des douleurs ou une fatigue nouvelles. C'est pourquoi il est essentiel d'en parler et d'exprimer ses ressentis, si besoin, pendant et après l'activité.**

## Le sport en milieu scolaire

---

**C'est souvent à l'école que les enfants découvrent la pratique du sport. À la rentrée scolaire, il est conseillé de s'entretenir avec l'enseignant ou professeur de sport, afin d'expliquer les particularités de l'enfant et de sa pathologie.**

L'échange est nécessaire pour permettre à l'enseignant de prévoir ses séances de sport au regard de la différence du jeune. **Il peut ainsi adapter ses exigences aux capacités de l'enfant.** Ses grilles d'évaluations porteront alors sur l'effort fourni, les compétences acquises et l'évolution de la performance du jeune. **Ce dernier doit être noté sur son évolution personnelle.** En primaire, il est rarement demandé aux enfants de faire du sport avec une intensité très forte. Ils sont avant tout encouragés à pratiquer pour découvrir et ressentir le plaisir du sport.

**Les personnes de petite taille ont des spécificités physiques qui peuvent parfois entraîner des difficultés à réaliser une activité. Un traitement individualisé et des aménagements peuvent alors s'avérer nécessaires** dans l'enseignement et pratique sportive en milieu scolaire. Si le matériel n'est pas adéquat, plusieurs structures vendent du matériel adapté (Idema Sport, Adaptasanté, AS Équipement sportif) qui permettent de faciliter la pratique d'un sport.



Amélie, jeune fille membre de l'APPT à l'épreuve de tennis de table aux Jeux Mondiaux de Personnes de Petite Taille de Cologne, 2023. © APPT - Photographie de Stéphane Audain

**Les professeurs d'éducation physique et sportive sont préparés et habitués à traiter toute forme de différence au sein d'une classe lors des cours d'EPS.** Il peut s'agir de différences morphologiques, mais aussi de fragilités physiques ou psychologiques, de dispositions mentales particulières et toutes autres sortes de particularités qui imposent des aménagements. Toutes ces différences apportent une richesse dans la vie de la classe.

**Voici quelques exemples d'aménagements possibles pour des personnes atteintes de nanisme :**

- **Pour solliciter le système cardiovasculaire** raisonnablement, on peut choisir parmi différents modes de déplacement : marche, vélo, course...
- **Pour les sports collectifs**, il est possible d'aménager des situations à effectif réduit sur demi ou quart de terrain, les personnes de petite taille ayant généralement une vitesse de déplacement et une mobilité limitées.
- **Pour les activités de raquette**, il est également possible de réduire les surfaces pour qu'elles soient abordables.
- **En athlétisme**, il est possible de pratiquer le lancer avec des engins aménagés (balle de tennis, vortex, ...).
- **En natation**, des éléments flottants permettent de compenser les problématiques liées à la densité et à la stature spécifique d'un élève de petite taille.

Parfois, certaines activités s'avèrent impraticables pour les personnes de petite taille (par exemple en cyclisme, si le vélo n'est pas adapté ou si le terrain est trop exigeant, de par son dénivelé ou sa distance).

**Dans le cas où la tâche motrice est impossible à réaliser, il est toujours possible de proposer une tâche de gestion, d'arbitrage, d'observation**, comme pour une personne « inapte » à telle ou telle activité.

« Dans mon expérience, il m'est apparu important de ne pas céder facilement à ces aménagements vers une tâche non motrice, mais de voir avec l'élève quelles sont les difficultés réellement insurmontables », indique **Didier Dupin**, ancien professeur d'éducation physique et sportive.

« Cela participe à la prise de conscience de l'élève de ses possibilités et de ses limites. Et l'invite à se questionner sur ce par quoi il peut remplacer l'activité pour poursuivre son apprentissage et participer utilement à la vie du groupe. »

Pour les autres élèves de la classe, la présence et la participation d'un camarade de petite taille constituent une prise de conscience de la différence et les éduquent au respect de celle-ci.

**Quant à l'évaluation, il convient de réajuster les critères de réussite** pour l'attribution des compétences et ne pas hésiter à en supprimer certaines, le jeune peut aussi être évalué sur sa connaissance des règles ou encore sa capacité à s'échauffer ou à s'étirer après un cours de sport.

**Quelques exemples d'adaptations** : au lieu d'être évalués sur 100 mètres, les enfants de petite taille peuvent l'être sur une distance plus courte et adaptée à leurs capacités (60 mètres par exemple). En course de haies, celles-ci doivent être abaissées, en gymnastique les exercices comportant des roulades doivent être proscrits.

**S'il doit prendre en compte sa différence, l'enseignant doit tout de même veiller à ne pas exclure l'enfant et à favoriser son inclusion.** Il est ainsi important que l'enfant soit intégré aux diverses activités physiques proposées tout au long de l'année scolaire. **Il n'y a aucune raison d'exclure les enfants de petite taille de ces activités sportives**, même s'il y a quelques précautions à prendre dans les sports de contact (football, rugby...) surtout s'il y a une fragilité osseuse associée. **La pratique d'un sport est un élément essentiel de l'apprentissage**, puisqu'elle favorise l'émancipation, permet de repousser ses limites, d'apprendre à connaître son corps et de se sociabiliser. Dans la pratique du sport scolaire, les aménagements sont, la plupart du temps, peu ou pas nécessaires. Seules les activités sportives considérées « à risque » doivent être proscrites.

« En primaire, il n’y a qu’en lutte, dans le cycle “sport duel” où pour éviter les contacts et les exercices de retournement qui pouvaient être dangereux pour la charnière cervicale de ma fille que nous nous sommes mis d’accord avec sa maîtresse pour qu’elle pratique à la place un jeu de touche (l’enfant doit toucher des cibles sur son camarade - genou ou cheville, par exemple - sans se faire toucher lui même) ou d’attrape-pinces (le but est d’attraper des pinces à linge placées sur les vêtements ou les chaussures sans perdre les siennes). » explique **Amélie**, mère d’une enfant de petite taille. Ces jeux impliquent un minimum de contact tout en faisant travailler le cardio : ils se révèlent donc parfaits mais aussi particulièrement ludiques pour les enfants de petite taille.

En cas de grosse fatigue ou de douleur, il ne faut pas hésiter à donner à l’enfant un rôle d’arbitrage ou de chronométrage. Toutefois, **il ne faut pas généraliser à l’ensemble des activités pour ne pas stigmatiser l’enfant**, le limiter dans ses possibilités et le démotiver.

Pour ce qui est des sorties scolaires (ou des temps de trajets jusqu’aux gymnases, piscine, salles de sport...), elles doivent prendre en compte et **respecter le rythme de marche de l’enfant**. Il vaut mieux éviter les déplacements trop longs, proposer au jeune d’être en tête de file ou lui permettre de se déplacer en trottinette ou en draisienne : le fait d’avoir des membres courts multiplie par deux l’effort fourni par l’enfant en marchant.

*Deux jeunes membres de l’APPT représentant la France à l’épreuve de tir à l’arc des Jeux Mondiaux de Personnes de Petite Taille de Cologne, 2023. © APPT - Photographie de Stéphane Audain*



# 3

## LE SPORT EN CLUB ET LA COMPÉTITION

La densité des entraînements et des matches ou tournois nécessite de prendre davantage de précautions, qu'en sport loisir, et une préparation spécifique, si possible dans un environnement encadré.

### Se préparer à la compétition

Pour pratiquer le sport en compétition, une préparation plus poussée s'impose en amont, comme l'explique **Patricia Marquis** : « Avec l'exigence de résultat que réclamait le haut-niveau, j'ai complété ma préparation physique par des séances de musculation. Nous avons travaillé là-dessus avec mon coach Franck Foucat, qui n'avait jamais encadré de personnes de petite taille, nous y sommes allés en douceur. Il fallait faire attention aux sections, aux poids. Les entraîneurs ont vraiment envie de se former ! Il en va de même pour les entraînements techniques, les coaches s'adaptent, et apprennent. »

Joueur de tennis de table, **Thomas Bouvais** ajoute : « Je pratique un sport de raquette et j'ai appris à jouer sur mon handicap avec des balles courtes, des balles longues. À force de me voir jouer, mes entraîneurs ont mis en place des protocoles pour adapter mon jeu au mieux. Par exemple, j'utilise plutôt le revers, car en coup droit, je ne peux pas utiliser toute la longueur de la table. »

## La Fédération Française Handisport

Sa mission est de proposer une activité sportive adaptée à toute personne présentant un handicap physique ou sensoriel. Destinée à encourager et faciliter la pratique sportive, elle fonctionne comme une fédération omnisport et ses pratiquants peuvent passer d'un sport à l'autre, sans les contraintes du milieu ordinaire, avec une seule licence.



Camille Guillou, chargée du développement au comité départemental Handisport du Finistère, 2023. © Didier Echelard

Les personnes de petite taille sont invitées à prendre contact avec leur comité départemental qui les orientera vers les activités sportives disponibles et les lieux de pratique, en fonction de leurs envies et de leurs capacités. La FFH se charge ensuite de mettre en relation les personnes et leur famille avec un club (unisport ou multisport), à travers le responsable de la discipline concernée.

«Aujourd'hui, pour les personnes de petite taille, il n'existe pas de limitation dans la pratique du sport au sein de la FFH», indique **Camille Guillou**, chargée de développement au sein du comité départemental Handisport du Finistère. «En athlétisme, on pourra proposer une session de découverte de la course à une personne de petite taille, mais on aura plutôt tendance à l'orienter sur une activité de lancer parce qu'on sait que c'est plus

**accessible et qu'il y a un développement plus intéressant.**» Chaque profil est étudié individuellement puis orienté par la FFH en fonction de plusieurs paramètres (volonté et capacité du pratiquant, contraintes physiques, etc.). L'avis de spécialistes (kinésithérapeute ou médecin) peut être requis dans certains cas.

**Pour les enfants, il existe par ailleurs des écoles de sport, qui fonctionnent comme des clubs et permettent de découvrir plusieurs sports**, puis de choisir le plus adapté à son profil et à ses aspirations, en dehors du domaine scolaire. Au cours d'une année, on peut ainsi tester une dizaine d'activités. «**Cela permet de se rendre compte soi-même de ses capacités, de ses envies et de ses motivations**», précise **Camille Guillou**.

**Dans les faits, tous les sports sont accessibles aux personnes de petite taille.** En France, les sports les plus pratiqués sont l'athlétisme (notamment le lancer), la natation, le futsal, le tennis de table, l'haltérophilie, le badminton, la danse, l'équitation, la plongée, le tir à l'arc et les sports de nature (randonnée, surf, ski, kayak...).



## « Les clubs sont de plus en plus accueillants »

Membre de la Fédération Française Handisport pendant trente ans et actuel directeur des sports du Comité Paralympique et Sportif Français, **Jean Minier** fait le point sur l'accès au sport pour les personnes de petite taille dans notre pays et se veut optimiste quant à l'évolution du nombre de pratiquants.



Jean Minier à l'occasion des Jeux Européens Paralympiques de la Jeunesse, 2019.  
© CPSF - Photographie de G. Mirand

### Quel est le rôle du Comité Paralympique et Sportif Français ?

**Le CPSF assure la coordination et la représentation des fédérations sportives qui proposent une offre sportive adaptée aux personnes handicapées.** Le CPSF compte à ce jour 43 fédérations membres, qui représentent chacune un sport. Nous sommes également en relation avec diverses associations, dont l'APPT, afin de discuter des intérêts de leur public pour le sport et des difficultés qu'ils pourraient éprouver pour trouver un terrain d'épanouissement et d'expression dans leur volonté de faire du sport au sein des offres fédérales. À l'avenir, on pourrait envisager que des associations représentatives comme l'APPT puissent postuler et devenir membres, quitte à ce que ce soit des membres sans pouvoir de vote - car l'État ne reconnaît que les fédérations sportives délégataires au sein du CPSF - puisqu'elles représentent un public et ses intérêts par rapport à la pratique sportive.

### Quelle place est réservée aux athlètes de petite taille actuellement en France ?

En fait, il faut distinguer deux aspects. **La pratique sportive est ouverte aux personnes de petite taille dans la plupart des fédérations** qui organisent le sport aujourd'hui. Vingt-cinq fédérations ont la responsabilité ministérielle d'organiser le sport pour les personnes handicapées actuellement. Celle de Handisport gère pour sa part une vingtaine de sports, dont la plupart sont ouverts aux personnes de petite taille. **Il existe par ailleurs une fédération pour les personnes en situation de handicap mental et 23 autres fédérations reconnues par l'État qui ont vocation à développer leur activité pour tout public, ce qui inclut bien entendu les personnes de petite taille.**

Toutefois, en ce qui concerne les compétitions internationales et notamment les Jeux Paralympiques, les personnes de petite taille font partie des catégories de personnes qui disposent du plus petit nombre d'épreuves, avec une dizaine



L'équipe de France de volleyball aux Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille à Cologne, 2023.  
© BKMF - Photographie d'Anna Spindelndreier

de sports : le badminton, le tennis de table, la natation, trois formes de lancer (poids, disques, javelots), l'haltérophilie et diverses épreuves d'athlétisme.

### **Pourquoi voit-on assez peu d'athlètes de petite taille français dans les compétitions internationales ?**

**Honnêtement, je croise rarement des personnes de petite taille dans les différentes compétitions sur lesquelles je me rends. C'est vraiment dommage pour le classement de la France qui ne dispute pas toutes les chances de médailles.** C'est notamment lié, à mon avis, à l'intérêt de la pratique compétitive. C'est aussi un peu la poule et l'œuf. Quand on est tout seul dans sa catégorie, ce n'est pas très intéressant. En effet, si on est le seul lanceur de javelot de petite taille en France, à moins qu'on soit très doué et qu'on ait une chance de se frotter à des athlètes valides, il y a peu de compétitions auxquelles participer durant l'année, ce qui fait qu'on se retrouve en compétition avec soi-même et qu'il y a des chances qu'on arrête car ça n'a aucun intérêt. La compétition, ça a un intérêt si l'on peut se comparer à d'autres.

### **Quel message vous auriez envie de délivrer aux personnes de petite taille qui n'osent pas forcément se lancer dans le sport ? Et comment faire en sorte qu'on ait plus d'athlètes de petite taille qui participent à des compétitions nationales ou internationales ?**

Aujourd'hui, les bénéfices du sport sur la santé physique et mentale ne sont plus à démontrer. **On en a tous besoin.** Avec le soutien du Ministère des Sports

nous formons de plus en plus d'éducateurs pour qu'ils puissent accueillir des personnes en situation de handicap au sein des clubs et des fédérations, un peu partout en France, pour que chacun puisse trouver près de chez lui une structure sensibilisée à la question du handicap. **Je suis certain que les Jeux Paralympiques de Paris vont susciter des vocations et donner envie à plus de gens de faire du sport. Je pense que les clubs sont de plus en plus accueillants envers les personnes handicapées et que la société française évolue aussi.** Pour ce qui est de la compétition, il n'existe certes pas toujours de circuits réservés aux personnes de petite taille. Mais plus ils seront nombreux à frapper aux portes des clubs et des fédérations, plus ceux-ci auront de facilité à organiser des circuits qui leur seront dédiés. **La balle est donc aussi un peu dans le camp des personnes de petite taille...**

## Des catégories dédiées

En 2001, la FFH ouvrait la classification F40 (-1,25m pour les femmes et -1,30m pour les hommes) favorisant ainsi la participation des personnes de petite taille françaises aux compétitions internationales dès l'année suivante aux Championnats du Monde d'athlétisme à Villeneuve d'Ascq.

Depuis 2012, pour plus d'équité, une deuxième catégorie a été ouverte en athlétisme pour les personnes de petite taille, les F41 (-1,37m pour les femmes, et -1,45m pour les hommes).

Dans d'autres sports, comme la natation, les sportifs de petite taille ont été intégrés aux Championnats de France et compétitions internationales plus tôt. En tennis de table, une classe spécifique petite taille a été lancée en mai 2005 à l'occasion des championnats de France.



*Participant à une épreuve d'athlétisme aux Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille à Cologne, 2023.  
© APPT - Photographie de Stéphane Audain*

## Les grandes compétitions internationales

### Les Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille (World Dwarf Game)

**Organisés tous les quatre ans depuis 1993, les Jeux Mondiaux du Nanisme, ou World Dwarf Games, sont la seule compétition internationale organisée par et pour un handicap.** À l'été 2023 a eu lieu la huitième édition de ces Jeux Mondiaux à Cologne (Allemagne), avec un demi-millier d'athlètes du monde entier et de tous les âges, dont une trentaine de Français représentés. L'inscription est en effet ouverte à toutes et à tous, puisqu'il n'y pas de qualifications.

Au programme, on retrouve : du tir à l'arc et à l'arbalète, du badminton, du basket-ball, de la boccia, de l'haltérophilie, du football, de la natation, du tennis de table, de la course ou encore du volley-ball.

### Les Jeux Paralympiques

**La reconnaissance du nanisme par l'IPC, le Comité International Paralympique, date de 2001.** Un seul sport comporte des catégories réservées aux personnes de petite taille lors des Jeux Olympiques. En athlétisme, les lancers de poids, de disque et de javelot possèdent cette particularité. Dans tous les autres sports, les sportifs de petite taille sont opposés à des athlètes aux handicaps différents. « **On essaie d'équilibrer les handicaps, de rendre les compétitions équitables** », indique **Thomas Bouvais**.

### La Course des Héros

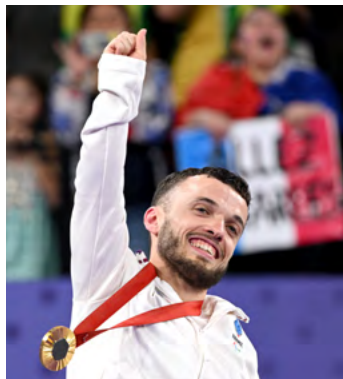
Chaque année, l'APPT prend part à la Course des Héros, une course solidaire qui réunit près de 250 associations et plus de 7000 coureurs et qui permet de collecter des fonds pour soutenir des actions de solidarité. Plus d'informations : [www.coursedesheros.com](http://www.coursedesheros.com)

*Participants à la Course des Héros, Nantes, 2024. © APPT*



## « Grâce au sport j'ai pu accepter mon handicap très tôt »

4<sup>ème</sup> joueur mondial en parabadminton en 2023 (catégorie SH6, réservée aux personnes de petite taille), **Charles Noakes** a décroché la médaille d'or aux Jeux Paralympiques de Paris 2024. Il lève le voile sur son parcours inspirant.



Charles Noakes à la remise de sa médaille d'or aux Jeux Paralympiques de Paris, 2024.  
© CPSF - Photographie de Lionel Hahn/ KMSP

### Comment es-tu devenu l'un des meilleurs joueurs de parabadminton du monde ?

J'ai fait 2 ans de foot, 3 ans de tennis, de la natation, du tennis de table, puis du judo. J'ai touché un peu à tous les sports et puisque j'avais un bon niveau au badminton au collège et lycée, je me suis dit : « Pourquoi pas s'inscrire dans un club de badminton près de chez moi ? » J'ai commencé en octobre 2017 au Badminton Club de Saint-Herblain et le président du club, qui avait ouvert une section parabadminton 2 ans avant, m'a rapidement proposé d'essayer. J'ai tout de suite accepté car l'ambiance était vraiment conviviale : on oubliait l'aspect handicap et on s'amusaient bien. Peu de temps après, le président, qui voyait que je me débrouillais bien, m'a proposé de construire un projet pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024. J'étais partant

mais le deal c'était que je finisse d'abord ma licence en management du sport à Nantes avant de débiter le projet. J'ai terminé mes études en juillet 2019 et un mois après j'ai intégré le pôle espoir de badminton de Nantes. Je m'y entraîne environ 30h/semaine avec les meilleurs joueurs régionaux, voire nationaux, qui ont entre 13 et 18 ans, avec l'objectif d'être champion paralympique à Paris en 2024.

### Y a-t-il d'autres sportifs de petite taille à tes côtés ?

**Au départ, j'ai commencé à jouer avec des personnes en fauteuil roulant, puis avec des valides. J'étais le seul sportif de petite taille. Dans le département, je suis le seul. En France, on est encore peu à faire du sport de haut niveau.** Beaucoup n'osent pas, ils ont peur du regard des autres, de ne pas être acceptés, de ne pas réussir. Pour ma part, je suis quelqu'un d'assez curieux, j'aime bien le goût de l'aventure et je pense que c'est en essayant qu'on avance et qu'on peut s'épanouir.

### Quels conseils peux-tu donner à quelqu'un qui hésite à faire du sport ?

**Tout d'abord, il faut se lancer. Si tu ne te lances pas, tu ne sauras jamais ce qui se passera. Il faut par ailleurs être bien entouré, bien conseillé. Il faut aussi aimer le contact humain.** Apprendre à connaître les gens et accepter qu'ils puissent te questionner. Grâce au sport j'ai pu accepter mon handicap très tôt. Parce que dans le sport, pour moi, on est tous les mêmes, on a tous certaines



qualités et on est tous capables de se fixer des objectifs et de les atteindre. Enfant, je voulais être soit pilote de ligne, soit pompier. Mais ce sont deux métiers où la taille est un critère important. J'ai dû renoncer mais je me suis rapproché du milieu du sport. Car dans ma tête, c'est un milieu qui offre plein d'opportunités. Que ce soit dans le milieu du marketing sportif, de la communication, du journalisme, de l'enseignement, du management, il y a plein de débouchés.

### Que fais-tu en dehors de tes activités sportives ?

**J'aime faire des interventions et promouvoir le sport dans les écoles et les entreprises. Plus on parle de handisport plus on aura de visibilité et de place dans la société, actuellement pas très médiatisé.** Pour moi, c'est un défi de pouvoir mettre le handisport en avant, qu'il passe plus souvent à la télé, dans les journaux, à la radio. C'est important que les sportifs de haut niveau parlent de leur discipline, du handicap, du haut niveau ou de l'importance du sport sur la santé. Aujourd'hui, les jeunes peuvent passer beaucoup de temps derrière leurs écrans et font donc moins de sport. Je profite donc des réseaux sociaux pour leur montrer ce que je fais, raconter mon quotidien. Qui sait, cela peut sans doute inciter d'autres personnes à construire un projet sportif ou professionnel...

### Pourquoi as-tu choisi un sport individuel plutôt que collectif ?

**Avant de faire du badminton, j'ai fait du football pendant 12 ans et c'était l'occasion de partager de bons moments, d'être avec les copains, de rigoler. Et je trouvais qu'ensemble, on vivait de belles aventures, qui te marquent à vie.** On apprend à être solidaire, à se « battre » l'un pour l'autre, à gagner collectivement, en équipe. Chacun peut apporter sa pierre à l'édifice, à sa manière, en fonction

*Alexi Dajeau lors de l'épreuve de badminton aux Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille à Cologne, 2023.  
© APPT - Photographie d'Alix Nemes*



de ses qualités. **Mais ce que j'ai tout de suite apprécié ensuite quand je me suis mis au badminton, c'est le dépassement de soi**, ce duel qui s'instaure entre toi et l'adversaire. C'est à toi et à toi seul de trouver les solutions pour gagner. Toutefois, aujourd'hui j'ai pris part à un projet collectif, j'ai toute une équipe qui travaille à mes côtés, vers un objectif commun, qui était d'être sacré champion à Paris. Autour de moi, il y a mon entraîneur, le préparateur physique, le préparateur mental, mes parents... Tout le monde est là pour apporter ses connaissances et compétences pour m'accompagner dans ma performance et vers mon objectif.

### Que t'apporte le sport, concrètement ?

**Pour moi, c'est un peu comme un médicament. Ça me permet de me libérer, me détendre, bien respirer. Je ne me voyais pas rester dans un bureau pendant 7-8h, à travailler, immobile. Bouger, ça me permet d'être en forme, d'être réfléchi et heureux.** Le parabadminton m'a par ailleurs permis de voyager, de rencontrer des gens et de découvrir de nouvelles cultures. Il y a une dizaine de tournois chaque année à travers le monde, ce qui m'a permis d'aller au Brésil, au Japon, au Canada... Grâce au badminton, j'ai pu voyager aux quatre coins du monde.

## Viser les étoiles

L'Agence Spatiale Européenne (ESA) a lancé en mars 2021 une campagne de recrutement de parastronautes, qui devrait permettre à une sélection de personnes de petite taille ou atteintes d'un handicap des membres inférieurs d'aller un jour dans l'espace, afin de contribuer à un univers plus inclusif.

La 1<sup>ère</sup> phase de sélection des futurs astronautes s'est achevée en 2022. Sur les 23 300 postulants issus de 25 pays, 1 362 ont été retenus. Parmi eux, John McFall, un Britannique qui a perdu une jambe dans un accident de moto, fait partie des heureux élus de la dernière promotion d'astronautes de l'ESA. Il deviendra peut-être le premier parastronaute à participer à une mission spatiale, ce qui serait inédit à l'échelle mondiale. L'ESA va s'appuyer sur son expérience et ses entraînements afin d'étudier quel peut être l'apport des personnes en situation de handicap à l'aventure spatiale.



John McFall durant un simulation de vol parabolique, 2023. © ESA / NOVESPACE



# 4

## L'APPT

L'Association des Personnes de Petite Taille (APPT) agit en faveur de la reconnaissance et de l'intégration des personnes de petite taille. Elle rassemble, à l'échelle nationale, des adhérents de toutes les régions.

L'APPT est agréée par le Ministère de la Santé. Elle est, par ailleurs, membre du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées et de l'Alliance des Maladies Rares. ([www.appt.asso.fr](http://www.appt.asso.fr))

*L'équipe de France de basket aux Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille à Cologne, 2023.  
© APPT - Photographie de Stéphane Audain*



## Les missions de l'APPT

---

Au quotidien, l'APPT est un lieu de rencontres et un espace de dialogue afin de :

**Favoriser le partage d'expériences** entre personnes touchées par la petite taille.

**Orienter ses adhérents** sur les plans médical, scolaire, professionnel.

Au delà de ses missions envers ses adhérents, l'association veille à :

**Sensibiliser** les services publics et l'opinion publique à la petite taille, par le biais des médias.

**Prévenir** et empêcher tout acte, action, activité ou organisation qui serait néfaste ou négatif pour l'intégrité des personnes de petite taille.

**Échanger** avec les associations qui poursuivent des buts semblables.

## Les actions de l'APPT

---

### LA VEILLE MÉDICALE

Suivre les développements de la recherche médicale.

Participer à la recherche médicale.

Informar sur les différents types de nanisme et les éventuels troubles associés.

### LA SENSIBILISATION

Sensibiliser les médias à la différence qu'implique la petite taille.

Promouvoir toute action susceptible de favoriser l'intégration des personnes de petite taille dans la société.

Veiller et prévenir tout acte ou propos néfaste à l'intégration de la différence.

### LE SOUTIEN ADMINISTRATIF

Représenter les adhérents auprès des instances administratives et des pouvoirs publics, dans le but d'une reconnaissance de l'handicap.

Conseiller les adhérents dans leurs démarches administratives afin de faire valoir leurs droits.

## Les délégations de l'APPT

---

- 📍 AUVERGNE | LIMOUSIN  
auvergne@appt.asso.fr
- 📍 BRETAGNE  
bretagne@appt.asso.fr
- 📍 HAUTS-DE-FRANCE  
hauts-de-france@appt.asso.fr
- 📍 ÎLE-DE-FRANCE / NORMANDIE / PICARDIE  
ile-de-france@appt.asso.fr
- 📍 NOUVELLE AQUITAINE  
nouvelle-aquitaine@appt.asso.fr
- 📍 OCCITANIE  
occitanie@appt.asso.fr
- 📍 PAYS DE LA LOIRE  
paysdelaloire@appt.asso.fr
- 📍 PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR  
paca@appt.asso.fr
- 📍 RHÔNE-ALPES  
rhone-alpes@appt.asso.fr

*Week-end sportif organisé par l'APPT, Torréilles, 2024. © APPT*



Ce livret a été réalisé avec le soutien de  
Biomarin, Groupe Patrimofi, Sanofi et UAF Life Patrimoine.



Et le soutien institutionnel de la  
Fédération Française Handisport.



Un remerciement particulier à

*Anthony Aubé, Jean-Paul Audain, Nicolas Audain, Stéphane Audain,  
Aude-Marie Foucau, Vincent Girod, Clémentine Mevel-Viannay,  
Chantal Nemes, Eva Nemes, Hubert Viannay, Joachim Viannay.*



**Pour plus d'informations**  
[www.appt.asso.fr](http://www.appt.asso.fr)

**Contact**  
[contact@appt.asso.fr](mailto:contact@appt.asso.fr)