



A professional athlete in a wheelchair is shown in mid-race on a track. The athlete is wearing a yellow long-sleeved top, white shorts with red stripes, and a black helmet with a purple logo. The wheelchair has "BAYEKULA" printed on its side. The background shows a stadium filled with spectators and a purple banner.

GUIDE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU

2026 - 2030



LIGUE
HANDISPORT
FRANCOPHONE

Abréviation	Signification
ACS	Agent Contractuel Subventionné (type de contrat)
ADAMS	Anti-Doping Administration & Management System
ADEPS	Administration Générale du Sport (Fédération Wallonie-Bruxelles)
ADEL	Anti-Doping Education and Learning
AGS	Administration Générale du Sport
AHN	Arbitre de Haut Niveau
AMA	Agence Mondiale Antidopage
APE	Aide à la Promotion de l'Emploi (type de contrat)
AUT	Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques
BPC	Belgian Paralympic Committee
CAPS	Centre d'Aide à la Performance Sportive
CAPSY	Centre d'Aide à la Performance Sportive (service psychologique)
CAUT	Commission d'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques
CBIP	Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
CE	Championnat d'Europe
CEL	Carnet d'Entraînement et de Liaison
CIDD	Confédération Interfédérale Disciplinaire en matière de Dopage
CM	Championnat du Monde
DEXA	Absorptiométrie biphotonique à rayons X
EPS	Enseignement de Promotion Sociale

Abréviation	Signification
ES	Espoir Sportif
FWB	Fédération Wallonie-Bruxelles
GsV	G-sport Vlaanderen (homologue flamand de la LHF)
IDHPS	Identification des Hauts Potentiels Sportifs
IFAPME	Institut wallon de Formation en Alternance et des indépendants et Petites et Moyennes Entreprises
IPC	International Paralympic Committee
JP	Jeux Paralympiques
JT	Jeune Talent
LHF	Ligue Handisport Francophone
NPC	National Paralympic Committee (ex : BEL pour la Belgique)
ONAD	Organisation Nationale Antidopage Communauté Française
PE	Partenaire d'Entraînement
PLP	Plan Programme
PTBEL	Paralympic Team Belgium
SFPME	Service de la Formation des Petites et Moyennes Entreprises
SHNR	Sportif de Haut niveau en Reconversion
UCLouvain	Université Catholique de Louvain
ULB	Université Libre de Bruxelles
ULg	Université de Liège

Introduction.....	11
1. La LHF et son service haut niveau.....	11
1.1 La LHF.....	11
1.2 Le bureau haut niveau de la LHF	12
1.2.1 Les disciplines soutenues par la LHF	12
1.2.2 Le staff de la LHF.....	12
2. L'évolution d'un sportif de haut niveau	14
2.1 L'identification des sportifs à potentiel	14
2.1.1 Organisation de journées de détection.....	14
2.1.2 Organisation d'entraînements fédéraux et/ou stages fédéraux	15
2.1.3 Détection via les fédérations valides partenaires.....	15
2.1.4 Détection active par suivi des résultats sportifs	15
2.1.5 Détection via les centres de revalidation.....	15
2.2 Les statuts Adeps	16
2.2.1 Sportifs de haut niveau ou espoirs sportif de haut niveau	16
2.2.2 Jeunes talents	16
2.2.3 Partenaires d'entraînement	16
2.2.4 Sportifs de haut niveau en reconversion	16
2.2.5 Arbitres de haut niveau	17
2.2.6 Critères de performances	17
2.2.7 Comment obtenir un statut.....	17
2.2.8 Décision et envoi des arrêtés ministériels.....	18
2.3 Les statuts BPC	18
2.3.1 Philosophie des critères de performance	19
2.3.2 Conditions.....	20

2.3.3 Critères de performance par sport	20
2.3.4 Procédure de demande d'attribution	21
2.3.5 Retrait du statut en cours d'année.....	22
2.4 Les sportifs sous contrat à l'Adeps	22
2.4.1 Types de contrats	22
2.4.2 Procédure d'obtention de contrat	23
2.4.3 Avantages	23
2.4.4 Un choix complexe pour les sportifs en situation de handicap	24
3. Les acteurs du sport de haut niveau.....	24
3.1 La cellule de proximité.....	24
3.1.1 La direction technique	25
3.1.2 Le coordinateur sportif	25
3.1.3 L'entraîneur/Le coach	26
3.1.4 Le préparateur physique	26
3.1.5 Le kinésithérapeute.....	27
3.1.6 Le mécanicien.....	27
3.1.7 L'infirmier	28
3.1.8 Le psychologue / préparateur mental.....	28
3.1.9 Le nutritionniste	28
3.1.10 Le médecin	29
3.1.11 Le référent Projet de Vie	29
3.2 Les partenaires institutionnel de la LHF	29
3.2.1 L'Adeps	29
3.2.2 La Communauté germanophone	30
3.2.3 Le BPC	31

3.2.4 G-sport Vlaanderen	32
4. Les services de la LHF et de ses partenaires pour les sportifs sous statut	32
4.1 Le soutien financier	32
4.1.1 Remboursement des frais sportifs (entraînement – stage – compétition)	32
4.1.2 Les frais admissibles	33
4.2 Le matériel et les équipements sportifs	35
4.3 Le CAPS	36
4.3.1 Ses missions	36
4.3.2 Qui peut bénéficier gratuitement des différents services du CAPS/CAPSY	37
4.3.3 Des services d'évaluation à la pointe	37
4.4 Les accès aux infrastructures sportives	45
4.4.1 Accès aux Infrastructures Adeps	45
4.4.2 Les centres de fitness Basic Fit	46
4.5 Le service Projet de Vie de l'Adeps	47
4.5.1 L'accompagnement des sportifs	47
4.5.2 Les aménagements scolaires	47
4.6 Cap sur l'or	50
4.7 Target Victory	51
4.8 KapLab	52
4.9 Be Gold	52
5. La communication	54
5.1 La communication vers la LHF	54
5.1.1 Informer sur les changements de planning	54
5.1.2 Faire une demande de reconnaissance de compétition nationale	55
5.1.3 La mise à jour régulière des résultats	57

Guide SHN 2026-2030

5.1.4 Les rapports de stage/compétition	58
5.1.5 Réunion annuelle de préparation de saison : une étape clé	58
5.2 La communication vers l'extérieur.....	59
5.2.1 Utilisation des réseaux sociaux	59
5.2.2 Mise en avant des partenaires LHF	60
5.2.3 Mise à jour des informations	60
5.2.4 CV des sportifs	61
5.2.5 Utilisation des équipements LHF.....	61
5.2.6 Photos, vidéos	61
5.3 Les équipements sportifs	61
5.3.1 Les équipements LHF	61
5.3.2 Les équipements nationaux.....	62
6. La classification.....	66
6.1 Se classifier au niveau national	66
6.1.1 Procédure déficience physique.....	66
6.1.2 Procédure déficience intellectuelle.....	66
6.1.3 Procédure troubles du spectre autistique	66
6.1.4 Procédure déficience visuelle	67
6.1.5 Procédures de réévaluation médicale	67
6.1.6 Appel ou protestation de classification	67
6.2 Se classifier au niveau international.....	67
6.2.1 Étape préalable : la classification nationale	67
6.2.2 Démarrer la procédure internationale	68
6.2.3 Documents médicaux spécifiques.....	68
6.2.4 Accompagnement lors de la classification	68

6.2.5 Statuts après classification	68
7. La logistique	69
7.1 La logistique des compétitions.....	69
7.2 Les ordres de mission	69
8. Les assurances.....	70
8.1 L'assurance de la LHF	70
8.1.1 Procédure à suivre lors d'un accident.....	70
8.2 L'assurance du BPC	71
8.2.1 Que couvre l'assurance.....	71
8.2.2 Informations pratiques	71
8.2.3 En cas de déclaration d'assurance	72
8.2.4 Ce qui n'est pas couvert	72
8.2.5 À emporter lors de vos déplacements.....	72
9. Le sponsoring et les partenaires privés	72
10. L'anti-dopage	73
10.1 Qui est concerné ?	73
10.2 Qu'est-ce que le dopage	73
10.3 Comment savoir si une substance est interdite ?	75
10.4 Que faire en cas de doute ?	75
10.5 Si le sportif suit un traitement médical.....	76
10.5.1 Qu'est-ce qu'une AUT ?	76
10.5.2 Qui doit demander une AUT ?	76
10.5.3 Quels sont les critères pour accorder une AUT ?	77
10.5.4 Quel formulaire pour demander une AUT ?	77
10.5.5 A quel moment demander une AUT ?	78

Guide SHN 2026-2030

10.5.6 Comment demander une AUT ?	78
10.5.7 Le sportif peut-il obtenir une AUT rétroactive ?	79
10.5.8 Quand le sportif recevra-t-il la décision concernant sa demande d'AUT ?	80
10.5.9 Le sportif doit renouveler son AUT	80
10.6 Comment se déroulent les contrôles ?	81
10.6.1 Sélection des sportifs	81
10.6.2 Notification de la sélection pour le contrôle.....	81
10.6.3 Présentation au contrôle	82
10.6.4 Choix des flacons de prélèvement.....	82
10.6.6 Prélèvement de l'échantillon sous surveillance	82
10.6.7 Sélection des bouteilles A et B	83
10.6.8 Division de l'échantillon et scellage des flacons	83
10.6.9 Mesure de la gravité spécifique	83
10.6.10 Remplissage du formulaire de contrôle.....	83
10.6.11 Envoi des échantillons au laboratoire.....	84
10.6.12 Traitement des résultats	84
10.6.13 Le sportif participe à une compétition internationale, les règles sont-elles les mêmes ?	84
10.7 Quelles sont les sanctions ?	85
10.8 Les compléments/suppléments alimentaires	86
10.8.1 Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?	87
10.8.2 À quoi le sportif doit veiller lors de l'utilisation de compléments ?	88
10.8.3 Recommandations générales concernant les compléments alimentaires ?	88
10.9 Le sportif se forme	89
11. L'éthique	90

Guide SHN 2026-2030

11.1 Sollicitation d'un extrait de casier judiciaire	90
11.2 Prévention de la maltraitance et de la violence en milieu sportif	91
11.3 Contact	91
12. Nos partenaires	92

Page 10

Introduction

Le guide du sportif de haut niveau de la Ligue Handisport Francophone (LHF) est un document qui fait partie d'un ensemble de deux documents qui se complètent et interagissent :

- Le guide du sportif de haut niveau de la LHF : Ce guide a pour vocation de présenter le fonctionnement du sport de haut niveau à la LHF et l'ensemble de ses services, de ses partenaires et des obligations qui incombent aux sportifs de haut niveau de la LHF.
- La convention du sportif LHF : Cette convention contient les objectifs et budgets concernant un sportif de la LHF en particulier. Il sera signé par les sportifs de la LHF chaque année.

1. La LHF et son service haut niveau

1.1 La LHF

La LHF est la fédération sportive reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles pour les personnes déficientes motrices, intellectuelles ou sensorielles.

L'objectif de la LHF est de permettre à TOUS de pratiquer un sport, qu'il soit de loisir ou au plus haut niveau.

Pour atteindre cet objectif, la LHF fédère plus de 250 clubs en Wallonie et à Bruxelles avec plus de 30 sports différents : du cécifoot au tennis en chaise roulante en passant par l'athlétisme, le ski, la natation, le triathlon, le basket, etc.

Outre la promotion du sport pour tous, la LHF développe un pôle « élites ». Elle encadre une cinquantaine de sportifs de haut niveau qui participent aux Jeux Paralympiques, aux Championnats du monde et aux compétitions internationales. A ce titre, comme son homologue flamand **G-Sport Vlaanderen**, la LHF est membre du [Belgian Paralympic Committee](#) (qui joue à la fois le rôle de fédération nationale handisport et de comité paralympique national) et contribue à former le **Paralympic Team Belgium**.

A travers son action, la LHF porte un message universel de tolérance et d'inclusion. Les handisportifs ne sont pas des sportifs à part mais des sportifs à part... entière.

La LHF est reconnue par la **Fédération Wallonie-Bruxelles** et l'Adeps et est membre de l'[Association Interfédérale du Sport Francophone \(AISF\)](#).

1.2 Le bureau haut niveau de la LHF

1.2.1 Les disciplines soutenues par la LHF

Le bureau haut niveau de la LHF a la responsabilité de soutenir et de développer l'ensemble des disciplines paralympiques, qu'elles soient estivales ou hivernales, même lorsque certaines ne sont pas considérées comme prioritaires par le bureau Handisport Pour Tous. Cette approche garantit une vision inclusive et équilibrée, favorisant la diversité des pratiques et l'égalité des chances pour tous les sportifs.

Les Jeux Paralympiques comprennent actuellement les disciplines suivantes : para athlétisme, para natation, para tir à l'arc, para badminton, para canoë, para cyclisme, para équitation, para judo, para aviron, para tir sportif, para tennis de table, para taekwondo, para triathlon, para escalade (nouveau), boccia, goalball, cécifoot, volleyball assis, basketball en fauteuil roulant, rugby en fauteuil roulant, tennis en fauteuil roulant, escrime en fauteuil roulant, para powerlifting, para ski alpin, para biathlon, para ski de fond, para snowboard, para hockey sur glace, curling en fauteuil roulant.

1.2.2 Le staff de la LHF

Sabrina Rys – Direction Technique – 0486/05.80.54 – sabrina.rys@handisport.be

Responsable :

- Du suivi des sportifs de haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents en athlétisme, équitation, goalball, natation et tennis
- De la coordination de l'équipe haut niveau
- De la politique sportive de haut niveau
- De la coordination de l'encadrement des sportifs haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents, de la nouvelle génération et du programme IDHPS dans les disciplines suivantes : athlétisme, équitation, goalball, natation et tennis

Jonathan Libert – Coordinateur sportif – 0476/62.83.21 – jonathan.libert@handisport.be

Responsable :

- Du suivi des sportifs de haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents en badminton, escalade, haltérophilie, tir à l'arc, ski, triathlon et disciplines non-paralympiques
- De la coordination des sportifs indépendants
- De la coordination de l'encadrement des sportifs haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents, de la nouvelle génération et du programme IDHPS dans les disciplines suivantes : athlétisme, équitation, goalball, natation et tennis

Antoine Dardenne – Coordinateur sportif – 0478/44.35.14 – antoine.dardenne@handisport.be

Responsable :

- Du suivi des sportifs de haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents en cyclisme, tennis de table, boccia, tir sportif, taekwondo.
- De la coordination de la discipline multisport
- De la coordination de l'encadrement des sportifs haut niveau, espoirs sportifs de haut niveau et jeunes talents, de la nouvelle génération et du programme IDHPS dans les disciplines suivantes : athlétisme, équitation, goalball, natation et tennis

Franca Alaimo – Assistante sport de haut niveau – franca.alaimo@handisport.be

Responsable :

- De l'assistance logistique dans les disciplines suivantes : athlétisme, natation, ski, tir à l'arc, triathlon, tennis et tennis de table.
- De l'assistance administrative : soutenir et faciliter le travail administratif lié à la gestion des sportifs sous-statuts et indépendants

ORGANISATION BUREAU SHN



2. L'évolution d'un sportif de haut niveau



2.1 L'identification des sportifs à potentiel

La détection sportive est un processus d'identification des sportifs à potentiel et de l'évaluation de leur potentiel pour réaliser des performances futures. Pour pouvoir devenir sportif de haut niveau, il est important de posséder un sérieux potentiel physique, technique et mental de base. La détection sportive contribue à augmenter qualitativement et quantitativement le nombre de sportifs pouvant disposer du statut de jeune talent et d'assurer la relève des sportifs de haut niveau actuels. Elle permet également de systématiser l'accompagnement spécifique des jeunes disposant d'un potentiel en les réunissant dans les différents groupes du programme de la New Generation.

Au sein de la LHF, la détection est réalisée sur **5 niveaux** :

2.1.1 Organisation de journées de détection

Ces journées sont ouvertes à toute personne se sentant l'âme d'un sportif de haut niveau. Des spécialistes sont présents dans diverses disciplines et une évaluation est réalisée. Les sportifs détectés sont approchés personnellement et invités à intégrer le programme de la New Generation.

La LHF s'engage à leur proposer un encadrement idéal pour favoriser leur développement et mettre toutes les chances de leur côté pour parvenir au haut niveau.

2.1.2 Organisation d'entrainements fédéraux et/ou stages fédéraux

Ces entraînements/stages sont ouverts à tous sportifs pratiquant dans un club LHF ou dans un club d'une fédération partenaire.

Les commissions techniques peuvent également identifier certains sportifs à potentiel et les rediriger vers ces entraînements ou stages.

Ces entraînements et stages sont dirigés par les entraîneurs des sportifs de haut niveau LHF.

Les sportifs de haut niveau LHF sont aussi invités, ce qui permet d'avoir un échange entre les différents participants et de voir le chemin à parcourir pour devenir un sportif de haut niveau.

2.1.3 Détection via les fédérations valides partenaires

Environ 80% des handicaps sont invisibles... Il y a donc des sportifs éligibles qui s'entraînent et qui performent en inclusion dans le monde valide. En collaborant avec nos fédérations partenaires, la détection s'établit grâce aux éléments suivants :

- Campagne de communication via les canaux de communication de la LHF et des fédérations partenaires.
- Formation des entraîneurs qui pourraient rencontrer un handisportif durant une compétition ou un entraînement et le rediriger vers la LHF ou le signaler à la LHF.
- Formation des arbitres-officiels qui pourraient rencontrer un handisportif durant une compétition et le rediriger vers la LHF ou le signaler à la LHF.
- Identification des handisportifs durant le processus d'affiliation.

2.1.4 Détection active par suivi des résultats sportifs

Les spécialistes de la LHF en collaboration avec la direction technique suivent activement les résultats des sportifs lors des compétitions régionales et nationales.

Un suivi approprié sera proposé aux sportifs qui réalisent des résultats prometteurs.

2.1.5 Détection via les centres de revalidation

La LHF a développé des relations avec différents centres de revalidation en Fédération Wallonie-Bruxelles. Dans ces centres, on rencontre des personnes en situation de handicap qui pratiquaient un sport avant leur accident. D'autres découvrent le sport pendant leur revalidation et y prennent goût. La LHF se doit donc de collaborer avec ces centres pour informer d'abord et détecter ensuite d'éventuels talents.

2.2 Les statuts Adeps

Au vu des niveaux de performance des sportifs de la LHF, certains peuvent bénéficier d'un statut reconnu par le/la Ministre des sports et la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Grâce à ce statut, les sportifs identifiés peuvent bénéficier des subsides du plan programme rentré par la LHF, mais également accéder à différents services mis à disposition par la Fédération Wallonie-Bruxelles ce qui offre un soutien non négligeable dans le cadre de la carrière sportive d'un sportif de haut niveau.

2.2.1 Sportifs de haut niveau ou espoirs sportif de haut niveau

a) dans le contexte des sports d'équipe : des sportifs sélectionnés, dans leur catégorie d'âge, pour les Jeux Paralympiques ou dans le cadre de compétitions significatives sur le plan européen, mondial ou assimilées ;

b) dans le contexte des sports individuels :

- 1) les sportifs sélectionnés ou présélectionnés pour les Jeux Paralympiques ;
- 2) les sportifs présentant des niveaux de performance permettant d'augurer des résultats probants lors des Championnats d'Europe, du Monde ou des compétitions assimilées, dans leur catégorie d'âge.

2.2.2 Jeunes talents

Les sportifs dont le niveau de performance ou de pratique, l'ensemble des paramètres permettant d'évaluer leur potentiel et leur capacité de progression autorisent la fédération à penser qu'ils puissent accéder au statut d'espoir sportif de haut niveau.

2.2.3 Partenaires d'entraînement

Des sportifs dont le niveau, tout en étant en-deçà de celui d'un sportif de haut niveau ou d'un espoir sportif reconnu, leur permet de tenir un rôle de partenaire ou d'opposant tant en vue d'optimaliser la préparation des sportifs de haut niveau ou des jeunes talents que de développer leurs propres potentialités.

2.2.4 Sportifs de haut niveau en reconversion

Les sportifs ayant bénéficié d'un statut de sportif de haut niveau pendant au moins 4 ans, présentant un projet de transition post-carrière sportive consécutif au projet de vie qu'ils ont initié et/ou développé pendant leur carrière sportive, concerté avec le référent projet de vie de la fédération concernée.

2.2.5 Arbitres de haut niveau

Les arbitres appelés à officier lors de Jeux olympiques ou Paralympiques, Championnats d'Europe, du Monde, Universiades ou compétitions assimilées.

2.2.6 Critères de performances

Les critères de performance sont disponibles via ces liens : [critères généraux](#) & [critères spécifiques](#)

2.2.7 Comment obtenir un statut

L'introduction des candidatures doit être faite par le sportif sur le site web de la LHF, où il trouvera en ligne un formulaire de demande de statut ADEPS : <https://www.handisport.be/sport-de-haut-niveau-2/devenez-sportif-de-haut-niveau/>

Par la suite, comme pour toutes les autres fédérations, la LHF introduira le dossier de chaque sportif sur la plateforme Adeps.

Remarque : En plus des coordonnées de base de l'arbitre pour lequel le statut est demandé, la validation du statut d'arbitre international émanant de la fédération internationale doit être fournie. Les demandes peuvent être introduites tout au long de l'année. Elles seront traitées par l'ADEPS lors de la session consécutive à la date d'introduction de la demande.

PROCÉDURE DE DEMANDE DE STATUT 6 SESSIONS : FIN FÉVRIER / FIN AVRIL / FIN JUIN / FIN AOUT / FIN OCTOBRE / FIN DÉCEMBRE



*AM = ARRÊTÉ MINISTÉRIEL

PÉRIODE DE VALIDITÉ DU STATUT

SESSION	STATUTS	PÉRIODE DÉBUT	PÉRIODE FIN
FEVRIER AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An-1	31 août An
AVRIL AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An-1	31 août An
JUIN AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An	31 août An +1
AOUT AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An	31 août An +1
OCTOBRE AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An	31 août An +1
DECEMBRE AN	JT - ES - SHN - SHNR - PE	1er Septembre An	31 août An +1

SI UNE PERFORMANCE EST RÉALISÉE ENTRE LA RENTRÉE SCOLAIRE/UNIVERSITAIRE ET LE 31 DÉCEMBRE,
CELLE-CI POURRA ÊTRE PRISE EN COMPTE POUR L'OCTROI D'UN STATUT POUR L'ANNÉE N/N+1 ET N+1/2

2.2.8 Décision et envoi des arrêtés ministériels

Le/La Ministre statue au plus tard dans les 15 jours ouvrables après la réception de l'avis de l'AGS. Au plus tard 7 jours ouvrables après sa décision, le/la Ministre notifie la décision intervenue : au sportif concerné (lettre de bonne nouvelle) ; à l'AGS qui informe ensuite les fédérations. Aménagement scolaire : Pour tout aménagement scolaire, le sportif doit s'identifier auprès de son établissement scolaire, académique ou de formation avec copie de la notification et de l'Arrêté Ministériel.

2.3 Les statuts BPC

Durant leur carrière et leur pratique sportive, les sportifs paralympiques belges de haut niveau peuvent se voir octroyer un statut.

Il en existe trois types :

- Statut d'Elite BPC, reconnu et défini par le Belgian Paralympic Committee,
- Statut d'Espoir BPC, reconnu et défini par le Belgian Paralympic Committee,
- Statut de Talent, reconnu et défini par les deux Ligues membres du BPC : Ligue Handisport Francophone et G-sport Vlaanderen.

2.3.1 Philosophie des critères de performance

Les critères de performance sont des normes et conditions sportives établies par le BPC, en collaboration avec GsV et la LHF, qui déterminent si un sportif peut obtenir ou conserver un statut de sportif de haut niveau.

La philosophie des critères de performance est définie par paralympiade (4 ans). Les critères peuvent être modifiés chaque année en fonction des classements, du nombre de sportifs participant aux compétitions internationales, etc.

Les critères de performance sont établis en vue de l'obtention de médailles aux championnats d'Europe, aux championnats du Monde et aux Jeux Paralympiques, et ce tant pour les sports d'équipe que pour les sports individuels, et pour les sports d'été comme pour les sports d'hiver.

Le BPC n'attribue que des statuts d'élite et d'espoir. Les statuts de talent sont octroyés à l'échelle des ligues (LHF/GsV) et le statut de sportif de haut niveau s'obtient dans une discipline paralympique relevant d'un sport paralympique.

Le sportif obtient un statut dès qu'il réalise une performance. Ce statut est valable pendant la saison en cours et la saison suivante. La durée de la saison dépend de la discipline sportive. L'évaluation du statut a lieu deux fois par an, en septembre et en janvier/février. S'il n'y a pas de compétition durant cette période, empêchant le sportif de confirmer son statut, celui-ci est prolongé jusqu'à la prochaine compétition dans sa discipline. Si un sportif bénéficie d'un statut d'élite, cette performance d'élite doit être confirmée. Dans le cas contraire, le statut du sportif élite n'est plus attribué.

Si le sportif ne confirme pas son statut, et sauf justification probante (par exemple pour raison médicale), il peut être délibéré maximum 2 fois.

Un sportif ne peut posséder qu'un seul statut par sport. On tiendra toujours compte de la meilleure performance réalisée dans le sport en question. Un sportif peut obtenir un statut de sportif de haut niveau dans plusieurs sports. Ces statuts peuvent varier selon le sport. Les critères de performance sont établis pour les sports qui offrent un potentiel de médailles au BPC, et ce pour la période courant jusqu'à 2028. Si des sportifs à fort potentiel de médailles se présentent dans des sports qui ne disposent pas encore de critères de performance, ceux-ci seront établis dans les meilleurs délais. Le BPC soumettra toujours les critères de performance à l'avis de la (des) fédération(s) régulière(s), si celle(s)-ci organise(nt) l'encadrement des sportifs de haut niveau pour le sport concerné en Belgique. Si la réglementation internationale ou le programme des Jeux Paralympiques subissent des modifications durant la Paralympiade, les critères de performance sont susceptibles d'être modifiés. Le conseil d'administration du BPC approuve ces critères de performance et il se réserve le droit de déroger aux critères de performance en fonction des circonstances et moyennant une décision motivée. Les critères mobilisés à cet effet par le conseil

d'administration et la pondération de ces critères sont établis à la discrétion du conseil d'administration.

2.3.2 Conditions

- Être membre de la LHF, de GsV ou de la fédération partenaire.
- Satisfaire aux conditions imposées par la fédération internationale (licences, éligibilité, etc.) pour pouvoir participer aux compétitions internationales.
- Avoir signé une convention avec la ligue concernée (LHF/GsV).
- Satisfaire aux critères de performance du BPC, établis par sport.
- Avoir obtenu une classification internationale (« review » ou « confirmed »).
- Les critères de performance ne peuvent être réalisés que lors d'une compétition reconnue par l'IPC.
- Le sportif doit informer à l'avance le BPC et la ligue concernée (LHF/GsV) de sa participation à une compétition reconnue par l'IPC s'il souhaite que le résultat soit pris en compte pour les critères de performance.

2.3.3 Critères de performance par sport

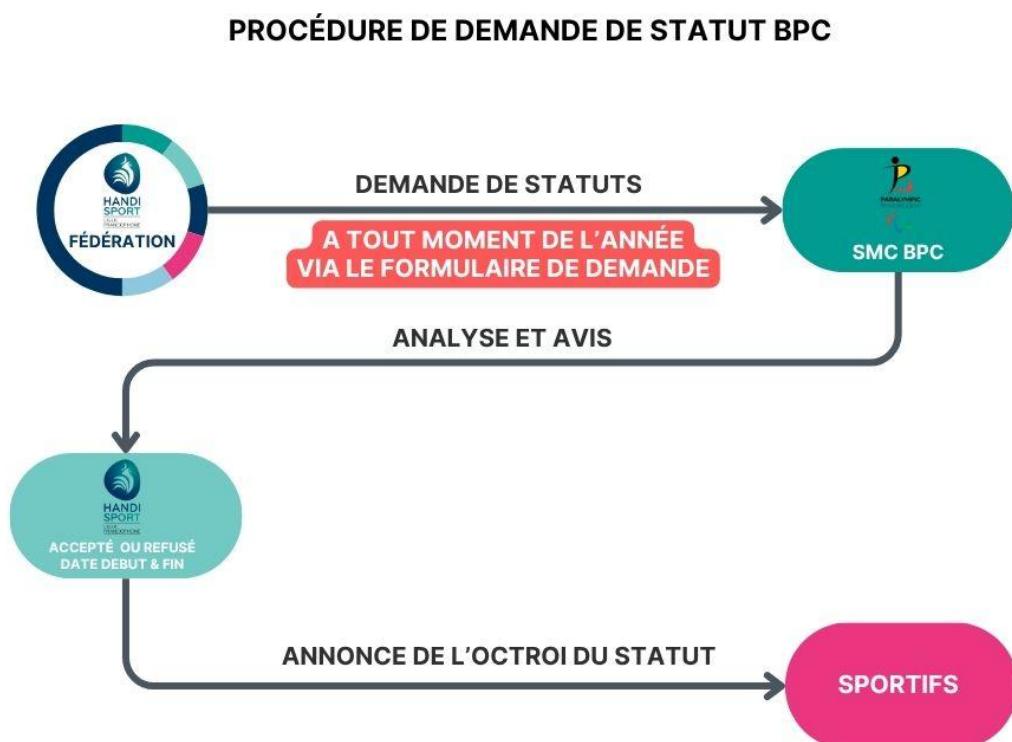
Les critères de performance sont disponibles via ce lien : <https://www.paralympic.be/fr/devenir-sportif-de-haut-niveau>

Attention : Afin de garantir que les données et temps mentionnés dans le document sont corrects, veuillez consulter celui-ci sur un ordinateur et non sur un smartphone ou une tablette.

La performance (place ou ranking) fait office de norme dès lors qu'au moins 5 participants provenant de 3 pays différents (NPC) figurent au classement. Ceci ne s'applique pas aux championnats du Monde et aux Jeux Paralympiques, vu le nombre limité d'inscrits en raison des critères de performance stricts. Une performance en double/en équipe n'est valable que si l'autre sportif ou les autres sportifs ont également la nationalité belge. La performance n'est valide que si la place/ranking du sportif est inférieur(e) ou égal(e) à la moitié du nombre d'inscrits. En cas de nombre impair d'inscrits, on arrondira au nombre entier de la moitié du pair inférieur (par ex. : 7 participants → 3 e place, 15 participants → 7 e place, etc.)

Le statut de sportif de haut niveau est attribué à l'équipe ou la team, et non à ses membres individuels. Le nombre de sportifs admis par équipe ou team est défini par la « Sport Management Commission» (SMC) du BPC. La composition de l'équipe peut être modifiée sur avis du coach national, qui soumet à cette fin une demande dûment motivée (voir 4. Procédure de demande d'attribution).

2.3.4 Procédure de demande d'attribution



La demande d'attribution d'un statut à un nouveau sportif est effectuée par la ligue à laquelle il est affilié, qui soumet le formulaire de demande prévu à cet effet. Le sportif ne peut pas solliciter directement un statut auprès du BPC. Les personnes habilitées sont Sabrina Rys (sabrina.rys@handisport.be) pour LHF asbl et Tim Maeyens (tim.maeyens@gSportvlaanderen.be) pour G-Sport Vlaanderen vzw. La SMC du BPC décide d'attribuer ou non le statut de sportif de haut niveau et le sportif est informé par sa ligue et par écrit de son statut, avec une mention claire de la date de début et de fin dudit statut.

Si le sportif n'est pas d'accord avec la décision du SMC, il peut s'y opposer. Il soumet alors, dans un délai de 10 jours suivant la notification par sa ligue, une explication détaillée mentionnant clairement ses performances et leur validité au Secrétaire Général du BPC (fabien.coulon@paralympic.be). Le conseil d'administration du BPC approuve/rejette la demande. Cette décision est définitive. Et le BPC informe le sportif par écrit de son statut, en mentionnant clairement la date de début et de fin dudit statut.

2.3.5 Retrait du statut en cours d'année

Le retrait d'un statut de sportif de haut niveau en cours d'année est effectué par la SMC du BPC. Le retrait du statut en application du présent article prend effet immédiatement dans l'un ou plusieurs des cas suivants :

- Le sportif n'est plus affilié à l'une des ligues ou à la fédération régulière si le sport est intégré au niveau (inter)national.
- Le sportif obtient un statut de classification « not eligible confirmed ».
- Le sportif ne fait plus partie d'une équipe nationale.
- Le sportif viole ou ne respecte pas la convention conclue avec la ligue à laquelle il est affilié et/ou viole le « Code de conduite du BPC » durant les Jeux Paralympiques.
- Le sportif viole ou ne respecte pas les conditions imposées par la fédération internationale de son sport (licences, codes, règlements, etc.).
- Le sportif commet une infraction à la législation anti-dopage.

2.4 Les sportifs sous contrat à l'Adeps

Combiner sport de haut niveau et emploi à temps plein n'est pas toujours évident. Voilà pourquoi, depuis plus de 20 ans, le/la Ministre des Sports octroie un contrat professionnel à des dizaines de sportifs afin qu'ils puissent se préparer à performer au plus haut niveau. Ils bénéficient d'une rémunération mensuelle et d'autres avantages.

2.4.1 Types de contrats

- **Contrat Aide à la Promotion de l'Emploi (APE)** : Le sportif bénéficie d'un contrat APE car il répond aux conditions régionales d'emploi : être demandeur d'emploi inoccupé inscrit auprès des services du [Forem](#).
- **Contrat Sportif de haut niveau**
- **Contrat Agent Contractuel Subventionné (ACS)** : Le sportif domicilié en Région de Bruxelles-Capitale répond aux conditions régionales d'emploi : être demandeur d'emploi inoccupé inscrit auprès des services d'[Actiris](#).

Pour les contrats APE : l'employeur est le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Les sportifs bénéficient toutefois d'une convention de détachement sportif prévoyant que l'exercice de leurs prestations se déroule sous la responsabilité de leur fédération. L'évaluation des sportifs sous contrat APE reste de la compétence du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Pour les contrats ACS : l'employeur est la fédération sportive. Cette dernière est responsable de l'évaluation du sportif sous contrat.

2.4.2 Procédure d'obtention de contrat

Les demandes de nouveaux contrats ou renouvellements de contrats relèvent des fédérations sportives. Ces dernières ont la responsabilité de compléter et envoyer ces dossiers à l'Adeps dans les délais fixés (généralement le 30/09 pour les contrats de l'année qui suit).

Dès réception des dossiers, le service Sport de haut niveau les analyse et émet un avis favorable ou non au ministre des Sports. Ce dernier accepte ou non la proposition de l'AGS et communiquera alors la décision finale aux fédérations et aux sportifs concernés.

2.4.3 Avantages

Un contrat de travail avec le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles (APE) assimile le sportif à un membre du personnel des Services de la Fédération Wallonie-Bruxelles. A ce titre, ils peuvent prétendre à une série d'avantages sur le plan sportif mais également en-dehors du champ sportif.

Avantages sportifs :

Les sportifs sous contrat avec l'Adeps sont identifiés comme public prioritaire aux yeux du service Sport de haut niveau et des services connexes. Ils ont droit aux avantages suivants :

- Suivi rigoureux de leur préparation et des résultats en compétition.
- Soutien approfondi concernant leur structure et encadrement.
- Accès gratuit et prioritaire aux services du [Centre d'Aide à la Performance Sportive \(CAPS\)](#).
- Accès gratuit et prioritaire aux [infrastructures d'entraînement des Centres Adeps](#).
- Suivi, conseils et soutien concernant leur projet de vie (orientation, financement, reconversion...).

Avantages hors champ sportif :

- Possibilité d'aménagement personnalisé et prise en charge financière des sportifs souhaitant suivre la [formation des cadres sportifs Adeps](#) (voir avec cellule Projet de Vie).
- Service social : Toutes les conditions proposées par le Service social (assurance soins de santé hospitalisation, aides sociales...) aux membres du personnel leur sont accessibles.
- L'asbl [Arts et Loisirs Vacances](#) propose des activités culturelles, sportives et de loisirs à des tarifs préférentiels. Pour en bénéficier, il suffit d'être membre de l'asbl en payant 5€ par an (au moment de la réservation).
- Chèques repas suivant les mêmes modalités que les agents de la FWB.

Les contrats de travail APE avec le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles ont également une incidence :

- Sur la pension : cotisation afin de bénéficier du régime de pension applicable aux membres du personnel contractuel de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

- Sur l'ancienneté dans le secteur public : les années prestées en tant que sportif de haut niveau sous contrat avec la Fédération Wallonie-Bruxelles seront prises en compte dans le calcul de l'ancienneté pécuniaire.

2.4.4 Un choix complexe pour les sportifs en situation de handicap

L'accès à un **contrat Adeps** est une opportunité majeure pour les sportifs de haut niveau, mais il comporte un **désavantage significatif** pour les sportifs en situation de handicap : **en acceptant ce contrat, ils doivent renoncer à une partie ou à la totalité de leurs allocations liées au handicap** (ex. Allocation de Remplacement de Revenus ou Allocation d'Intégration).

Ce choix est d'autant plus délicat que :

- Ces allocations couvrent souvent des **frais essentiels liés au handicap** (aides techniques, assistance, mobilité).
- Le montant du contrat Adeps **ne compense pas toujours la perte totale** de ces aides, surtout pour les sportifs ayant des besoins spécifiques élevés.
- **En cas de blessure ou de perte du contrat**, le sportif devra attendre un certain délai administratif avant de pouvoir récupérer ses allocations, ce qui peut entraîner une **précarité financière temporaire**.

3. Les acteurs du sport de haut niveau

3.1 La cellule de proximité

La cellule de proximité a pour objectif d'encadrer le sportif le plus professionnellement possible afin de pouvoir rivaliser avec la concurrence internationale. Une cellule de proximité idéale est composée de :

- Une direction technique
- Un entraîneur
- Un préparateur physique
- Un psychologue/préparateur mental
- Un nutritionniste/diététicien
- Une cellule médicale/paramédicale (médecin, kiné, ostéopathe...)
- Un référent Projet de Vie
-

3.1.1 La direction technique

La direction technique a pour rôle de coordonner l'ensemble des cellules de proximité de la LHF, de centraliser les informations reçues des coordinateurs sportifs et d'aider ces derniers dans la mise en place de l'encadrement et des projets des sportifs.

Missions :

- Aider et conseiller le coordinateur de cellule dans la mise en place de la cellule de proximité
- Centraliser les informations reçues des coordinateurs de cellule
 - o Planning d'entrainements, stages, compétitions
 - o Résultats des tests et compétitions
 - o Blessures ou autres empêchant le sportif de s'entraîner, ou s'il doit modifier son programme d'entrainement/stages/compétitions
 - o Evolution du sportif
 - o Problèmes éventuels
- Informer le coordinateur de cellule concernant le budget alloué aux projets des sportifs
- Assurer la gestion du budget alloué
- Faire signer les contrats destinés aux sportifs et entraîneurs
- Être à la disposition des membres de la cellule de proximité

3.1.2 Le coordinateur sportif

Comme son nom l'indique, le coordinateur a pour rôle de coordonner l'ensemble de la cellule de proximité et de faire en sorte que la communication circule entre tous les membres, le sportif et la LHF.

Missions :

- Former une cellule de proximité complète pour le sportif dont il est responsable
- Contacts réguliers avec la direction technique de la LHF
- Assurer la communication entre tous les membres de la cellule
 - o Planning d'entrainements, stages, compétitions
 - o Résultats des tests et compétitions
 - o Blessures ou autres empêchant le sportif de s'entraîner, ou s'il doit modifier son programme d'entrainement/stages/compétitions
 - o Evolution du sportif
 - o Problèmes éventuels
- Centralisation de toutes les informations
- Aide à la logistique des entraînements, stages et compétitions en collaboration avec le responsable logistique de la LHF

Remarque : Pour chaque cellule de proximité, il est obligatoire de déterminer un coordinateur de cellule et de l'identifier auprès de la direction technique de la LHF.

3.1.3 L'entraîneur/Le coach

L'entraîneur a pour rôle d'encadrer le sportif, principalement au niveau technico-tactique afin d'atteindre les objectifs fixés.

Missions :

- Préparer le planning sportif annuel en collaboration avec le préparateur physique et éventuellement le sportif.
- Fixer les objectifs du sportif avec la collaboration de ce dernier
- Transmettre le planning au coordinateur de cellule
- Encadrer le sportif lors des séances d'entraînement, stages et compétitions
- Evaluer le sportif
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec le coordinateur de la cellule
- Être à jour en termes de formation – Suivre au moins un colloque/an proposé par la LHF-ADEPS-CAPS- International - national - fédéral
- Faire un rapport après les stages et compétitions internationales
- Être présent lors des rassemblements des coaches LHF
- Soutenir le développement de la détection dans la discipline de son sportif

Missions en stage/compétition :

- S'il n'y a pas de chef de mission, gérer le planning avec l'hôtel, la cuisine, le staff, les sportifs. La prise des repas en commun et l'ambiance de la délégation. Organiser les staffs meetings. Assister aux meetings officiels et transmettre les informations. Transmettre les résultats des compétitions à l'adresse results@paralympic.be
- S'assurer que tout est en ordre au niveau du matériel avec les sportifs, kiné, infirmier et mécanicien.
- Envoyer les plannings d'entraînement et de compétition
- Gérer la communication au sein du groupe
- Être en contact rapproché avec les sportifs pour la gestion de la compétition, des plannings quotidiens, des entraînements, des tactiques et analyses.

3.1.4 Le préparateur physique

Le préparateur physique a pour rôle de préparer physiquement le sportif dans le but d'améliorer ses capacités physiques (vitesse, explosivité, force, endurance, souplesse...) et de prévenir les blessures.

Missions :

- Préparer le planning de préparation physique en collaboration avec l'entraîneur et en cohérence avec le planning annuel et les objectifs
- Encadrer le sportif lors des séances de préparation physique
- Evaluer le sportif
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule

- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule
- Être à jour en termes de formation

3.1.5 Le kinésithérapeute

Le kiné a pour rôle de s'assurer que le sportif soit en bonne santé physique.

Missions :

- Réaliser au minimum un bilan postural par an (kiné)
- Proposer des solutions si le sportif a des problèmes de santé physique
- Traiter et suivre le sportif jusqu'à ce que le problème soit réglé
- Proposer des exercices de prévention des blessures en fonction du profil du sportif
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule

Missions en stage/compétition :

- Vérifier le matériel de soin kiné et acheter de quoi compléter le sac kiné si nécessaire
- Accompagner les sportifs et coaches à l'entraînement/compétition
- Soins : échauffements/étirements/massages/traitement des blessures
- Gérer la logistique des soins kiné et créer une foodroom avec les en-cas et l'eau dans la salle kiné.
- Nutrition : vérifier que les sportifs aient de l'eau/préparer les collations sportives en dehors des repas, compléments et recovery (selon les instructions de l'entraîneur et du nutritionniste)
- Spécifique CYC : aider le cycliste dans sa préparation (sauf vélo), responsable de la veste réfrigérante si besoin, accompagner le sportif au départ et à l'arrivée
- Durant les temps où il n'y a pas de soin, le kiné aide à la logistique générale : trajets, courses, pleins, préparation de repas supplémentaires, etc.

3.1.6 Le mécanicien

Le mécanicien a pour rôle de veiller à ce que le matériel (vélo, wheeler ou autre) soit en parfait état de fonctionnement.

Missions en stage/compétition :

- Avoir tout le matériel nécessaire afin de pouvoir gérer tous les problèmes pouvant survenir autour du vélo/handbike/wheeler/etc.
- Connaitre tout le matériel des sportifs et être capable de l'entretenir et de le nettoyer
- Spécifique CYC :
 - o Conduire les camions transporteurs du matériel
 - o En cas de transport du matériel, ne pas déballer celui-ci sans la présence du sportif
 - o En cas de transport, s'assurer de l'absence de dégâts du matériel
 - o Aider les coureurs à monter les vélos à l'arrivée
 - o Accompagnement des sportifs et coaches à l'entraînement/compétition
 - o Monter les tentes et préparer le stand des coureurs

- Préparer les vélos pour les bikes check et 30 minutes avant l'échauffement de chaque coureur
- Prévoir un groupe WhatsApp pour que les coureurs communiquent les soucis et besoins pour leurs vélos.
- Être présent sur le parcours ou dans la voiture pour intervenir en cas de nécessité

3.1.7 L'infirmier

L'infirmier a pour rôle de s'assurer que le sportif soit en bonne santé physique.

Missions en stage/compétition :

- Emporter le matériel nécessaire pour prendre soin des sportifs présents.
- Connaitre le contenu de la valise kiné pour éventuellement faire des achats complémentaires.
- Effectuer les soins nécessaires aux sportifs dans un horaire convenu avec le chef de délégation
- Proposer des solutions si le sportif a des problèmes de santé physique
- Accompagner les sportifs et coaches à l'entraînement/compétition
- Durant les temps où il n'y a pas de soins, l'infirmier aide à la logistique générale : trajets, courses, pleins, préparation de repas supplémentaires, etc.

3.1.8 Le psychologue / préparateur mental

Le psychologue a pour rôle de s'assurer que le sportif soit en bonne santé « mentale » dans le but d'optimiser les résultats sportifs.

Le préparateur mental a pour rôle d'aider le sportif à mieux aborder la compétition, à supporter le stress et l'utiliser positivement, et à utiliser ses propres atouts compte tenu de sa personnalité.

Missions :

- Evaluer les besoins du sportif dans ce domaine
- Encadrer le sportif lors des séances et proposer des solutions
- Evaluer la progression du sportif
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule

3.1.9 Le nutritionniste

Le nutritionniste a pour rôle de suivre et conseiller le sportif de façon à optimiser sa pratique sportive et par conséquent sa performance.

Missions :

- Evaluer les besoins du sportif dans ce domaine
- Encadrer le sportif lors des séances et proposer des solutions
- Evaluer la progression du sportif

- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule

3.1.10 Le médecin

Le médecin a pour rôle de s'assurer que le sportif soit en bonne santé physique.

Missions :

- Réaliser au minimum un bilan médical par an (médecin)
- Proposer des solutions si le sportif a des problèmes de santé physique
- Traiter et suivre le sportif jusqu'à ce que le problème soit réglé
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule

3.1.11 Le référent Projet de Vie

Le référent projet de vie a pour rôle d'aider le sportif à combiner son projet sportif et son projet professionnel.

Missions :

- Evaluation des besoins du sportif
- Proposition de solution pour répondre aux besoins du sportif
- Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule
- Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de cellule

3.2 Les partenaires institutionnel de la LHF

3.2.1 L'Adeps

L'Administration générale du Sport (ADEPS) a pour mission de promouvoir, d'organiser, d'encourager et d'encadrer des activités physiques et sportives auprès de la population francophone de Wallonie et de la Région de Bruxelles-Capitale.

Les actions de l'ADEPS sont :

- Le développement du Sport pour Tous auprès d'un public scolaire ou du grand public, en particulier chez les personnes plus éloignées de la pratique sportive régulière (population précarisée, personnes porteuses d'un handicap...)
- L'organisation et l'accompagnement du sport de haut niveau afin d'aider nos sportifs (et leurs fédération), à obtenir les meilleurs résultats possibles lors des compétitions internationales (Jeux Paralympiques, Championnats du Monde)
- Le soutien financier à différents acteurs du monde du sport.

- L'amélioration de l'encadrement et de la gestion du sport via des [formations de cadres sportifs](#) à vocation pédagogique, managériale et sécuritaire.
- La représentation de la FWB dans les différentes instances sportives internationales : [Union européenne, Organisation Internationale de la Francophonie...](#)

L'ADEPS soutient le sport de haut niveau, notamment via :

- La formation de cadres sportifs agréés parmi près de 50 disciplines pour accroître leur champ de compétences à travers 4 niveaux de formation aboutissant chacun à un brevet homologué par l'ADEPS.
- Le service sport de haut niveau : il aide les fédérations à mettre à disposition de nos meilleurs sportifs un environnement de travail le plus professionnel et une structure d'encadrement la plus complète possibles.
- Le service projet de vie : il a pour but d'harmoniser le parcours éducatif et sportif des sportifs reconnus ainsi que la préparation de leur reconversion professionnelle.

L'ADEPS aide également les fédérations à développer leur politique sportive de haut niveau, d'une part via la subvention plan-programme et, d'autre part, grâce à différents types d'aides :

- L'octroi de contrats à plus de 50 sportifs de haut niveau choisis parmi l'élite, certains reconnus mondialement, pour leur assurer la sécurité d'emploi et le bénéfice de nombreux services.
- Les Aides à la Performance Sportives comprenant les évaluations métaboliques, musculaires, isocinétiques, le laboratoire d'analyse des mouvements humains, le suivi nutritionnel et la préparation mentale.
- La mise à disposition d'équipes d'encadrement à travers 11 centres permanents de mise en condition physique.

L'ADEPS est également partenaire du projet « Be Gold » (projet de soutien aux futures élites sportives) → explication un peu plus loin dans ce guide.

Pour plus d'informations : <https://www.sport-adeps.be/index.php?id=5905>

3.2.2 La Communauté germanophone

La **Communauté germanophone de Belgique (Ostbelgien)** dispose de son propre dispositif pour accompagner les sportifs germanophones ou faisant partie d'un club germanophone dans leur parcours vers l'excellence. Ce système vise à offrir un soutien financier et logistique aux sportifs domiciliés dans la Communauté germanophone ou affiliés à un club reconnu par celle-ci.

Objectifs :

- Permettre aux sportifs de **se préparer dans des conditions optimales** pour les compétitions nationales et internationales.

- Favoriser la progression des talents grâce à un encadrement adapté et des aides ciblées.

Organisation :

- Système à trois niveaux (A-B-C) :
- Statut A : sportifs de niveau international (championnats d'Europe, du Monde, Jeux Paralympiques).
- Statuts B et C : sportifs en développement ou à potentiel.

Autres soutiens :

- Aide aux clubs évoluant en divisions nationales.
- Soutien aux arbitres et juges de haut niveau.
- Accès aux centres de formation sportive (gymnastique, tennis, échecs, sport adapté).

Pour plus d'informations : www.ostbelgiensport.be

3.2.3 Le BPC

Le BPC représente le mouvement Paralympique et ses valeurs dans notre pays. Le BPC est reconnu par l'IPC.

Le BPC a deux membres : la [Ligue Handisport Francophone asbl](#) et [G-sport Vlaanderen](#).

Dans son plan stratégique 2022-2028, le BPC décrit ses missions comme suit :

- Représenter le Mouvement Paralympique belge au niveau international et promouvoir les valeurs Paralympiques en Belgique
- Permettre l'épanouissement des sportifs en développant le sport de haut niveau et en encourageant le sport pour tous.
- Collaborer de façon dynamique et positive avec toutes les parties prenantes tant en interne qu'en externe
- Assurer les moyens financiers nécessaires à la réalisation de tous les objectifs

Le Belgian Paralympic Committee remplit simultanément différentes fonctions :

- Le BPC envoie, comme **NPC**, le Paralympic Team Belgium aux Jeux Paralympiques d'hiver et d'été.
- Le BPC se positionne, dans le paysage sportif belge, comme **le partenaire national (fédération nationale)** pour le sport paralympique.
- En tant que **figure de proue**, le BPC a pour objectif d'augmenter, de façon durable, la reconnaissance du Mouvement Paralympique dans notre pays.

Pour plus d'information : <http://www.paralympic.be>

3.2.4 G-sport Vlaanderen

Le « G-sport » est le terme collectif désignant toute pratique sportive ou forme d'exercice adaptée par des personnes en situation de handicap, de vulnérabilité mentale ou de maladie chronique.

Comme la LHF, à côté de la promotion du sport pour tous, G-sport Vlaanderen guide et soutient les meilleurs sportifs flamands. Nos deux structures, qui travaillent en collaboration, encadrent les sportifs de haut niveau qui participent aux Jeux Paralympiques, aux Championnats du monde et aux compétitions internationales.

A ce titre, comme son homologue flamand G-sport Vlaanderen, la LHF est membre du **BPC** (qui joue à la fois le rôle de fédération nationale handisport mais aussi de comité paralympique national) et contribue à construire l'équipe paralympique belge.

4. Les services de la LHF et de ses partenaires pour les sportifs sous statut

4.1 Le soutien financier

Afin de faciliter la comptabilité au sein de la LHF, il est exigé que toute demande de remboursement rentrant dans un projet approuvé par la LHF se fasse via [la note de frais LHF](#) qui se trouve également sur [le site internet](#).

Toutes les explications pour remplir la note de frais se trouvent dans le document (onglet info).

Pour pouvoir être remboursé, il est impératif que la note de frais soit accompagnée des preuves de paiement originales (factures et extraits de compte). Les différents frais ci-dessous pourront être remboursés dans les limites des budgets accordés aux différents sportifs par leurs contrats.

4.1.1 Remboursement des frais sportifs (entraînement – stage – compétition)

Pour les entraînements, les stages et les compétitions, la LHF s'engage à rembourser les frais engendrés par l'activité sportive dans les limites du budget déterminé par le contrat qui est signé durant l'assemblée générale de haut niveau. Cependant, certaines consignes doivent être respectées :

- Les frais ne seront remboursés que s'ils sont rentrés au plus tard dans le mois suivant l'activité. Aussi, les frais renvoyés après la date du 31/12 de chaque année se verront refusés.
- Voici un exemple non exhaustif de frais que la LHF s'engage à rembourser :
 - o Repas le plus diététique possible, à partir du moment où ceux-ci ne sont pas compris dans l'organisation du stage ou de la compétition. La LHF remboursera les

repas pour un montant maximum de 50€/personne/jour. Chaque personne doit rester vigilant par rapport à ces montants journaliers et si ces derniers sont dépassés, le surplus des 50€ ne sera pas remboursé par la LHF.

- Voici une liste non exhaustive de frais que la LHF refuse de prendre en charge :
 - o Repas ne suivant pas la philosophie du sport de haut niveau (pizza, hamburger, ...)
 - o Déplacements ne faisant pas partie de la mission
 - o Boissons non sportives (alcool, ...)
 - o Cadeaux

4.1.2 Les frais admissibles

4.1.2.1 Rémunération du cadre sportif

HAUT NIVEAU	Niveau	Tarif horaire	Tarif journalier maximum 6h/jour
Entraîneur	Tronc Commun Handisport	10,00 €	60,00 €
Entraîneur	Animateur	15,00 €	90,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Initiateur ou Bac Education Physique	18,00 €	108,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Initiateur + Bac Education Physique	21,00 €	126,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Initiateur + Master Education Physique	25,00 €	150,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Educateur	23,00 €	138,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Educateur + Bac Education Physique	26,00 €	156,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Educateur + Master Education Physique	30,00 €	180,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Entraineur	28,00 €	168,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Entraineur + Bac Education Physique	33,00 €	198,00 €
Entraîneur	Moniteur Sportif Entraineur + Master Education Physique	35,00 €	210,00 €
Préparateur physique	Bac Education Physique	26,00 €	156,00 €
Préparateur physique	Master Education Physique	30,00 €	180,00 €
Kiné/Paramédical	≥3 ans expérience & Jeux Paralympiques	25,00 €	150,00 €
Kiné/Paramédical	<3 ans expérience	16,60 €	99,60 €
Médecin et Vétérinaire			175,00 €
Extra (technicien, mécanicien, sparring, etc)	≥3 ans expérience & Jeux Paralympiques	25,00 €	150,00 €
Extra (technicien, mécanicien, sparring, etc)	<3 ans expérience	16,60 €	99,60 €

4.1.2.2 Frais de déplacement

Type	Détails	Tarif
Voiture	Jeune Talent, Espoir ou Sportif haut niveau (Belgique)	0.36 €/km
Voiture	Missions à l'étranger	0.20 €/km
Voiture	Avec remorque	1.03 €/km
Voiture	Véhicule technique < 3.5T	2.28 €/km
Voiture	Camion > 3.5T	2.84 €/km
Voiture	Crafter	Remboursement essence

4.1.2.3 Frais médicaux

Le remboursement des frais se fera après déduction de l'intervention des mutuelles et des assurances, avec production des documents justificatifs, à concurrence de **35€/consultation**.

Attention, le remboursement des médicaments et des compléments alimentaires n'est pas admis.

Liste des frais médicaux admissibles :

- Consultations médicales chez un médecin ;
- Prestations KINESITHERAPEUTE - OSTEOPATHE - DIETETICIEN - DENTISTE - PODOLOGUE ; examens médicaux prescrits par un médecin (prise de sang - RMN - scintigraphie - échographie - etc, ...).

Remarque : Les consultations et examens doivent être en lien avec l'activité sportive et le recours aux assurances sera encouragé.

Diététique : Les frais liés aux consultations diététiques sont admis à la subvention. La **1ère visite est remboursée à 100%** après déduction de l'intervention de la mutuelle, **les suivantes, à concurrence de 35€/consultation**.

En dehors de ces consultations, les directions techniques peuvent requérir les services d'un diététicien. L'intervention horaire **est limitée à 35€**.

Pour bénéficier du remboursement, le diététicien doit être agréé par l'INAMI.

Remarque : Chaque année, les SHN sous contrat peuvent passer un examen de détermination de la composition corporelle (DEXA). Les prises de rendez-vous se font via Alain CARPENTIER (CAPS ULB – ALAIN.CARPENTIER@ULB.AC.BE). Cet examen est **gratuit**.

Consultations psychologiques : Les consultations psychologiques au CAPSY **sont gratuites** pour les ES et SHN (voir coordonnées en annexe). Les consultations chez un psychologue du sport ne faisant pas partie du CAPSY peuvent être admissibles au PLAN PROGRAMME, moyennant accord préalable du référent SHN, à concurrence de **35€/consultation** lorsque :

- La langue maternelle n'est pas celle du sportif ;
- Le sportif était déjà suivi par son psychologue du sport avant d'obtenir un statut ;
- Après une consultation au CAPSY, il s'avère que le/les collaborateur/s du CAPSY ne répond/ent pas aux attentes du sportif.

Ateliers du sommeil : Pour SHN et ES, intervention limitée à **35€ via PLP**.

Consultations dentaires, ostéopathiques et podologiques : Les consultations sont admises et remboursées après déduction des interventions de la mutuelle. **Le remboursement est limité à 35€/par consultation**. Les semelles orthopédiques (=orthèses) ne sont pas remboursées.

4.1.2.4 Frais liés à l'organisation de stages

Montants d'intervention pour les stages à l'étranger (le forfait journalier comprend l'hébergement et la restauration).

STATUTS	FORFAIT MAX/JOUR
SHN	140€
ES/PE	120€
ENCADRANT	140€

Montants d'intervention pour les stages en Belgique (le forfait journalier comprend l'hébergement et la restauration).

STATUTS	FORFAIT MAX/JOUR
SHN	140€
ES/PE	120€
JT	60€
ENCADRANT	140€

4.1.2.5 Frais liés à la participation aux compétitions

Pour les compétitions internationales majeures, lorsque l'hôtel est imposé par la fédération internationale ou européenne, l'ensemble des frais liés aux déplacements, à l'hébergement et la restauration sont pris en charge pour les sportifs et l'encadrement, y compris pour les arbitres, lorsque ceux-ci sont obligatoires ;

Pour les compétitions internationales majeures lorsque l'hôtel n'est pas imposé par la fédération internationale ou européenne

STATUTS	FORFAIT MAX/JOUR
SHN	140€
ES/PE	120€
JT	60€
ENCADRANT	140€

4.2 Le matériel et les équipements sportifs

La Ligue peut mettre à disposition des sportifs un ensemble de matériels paramédicaux et spécifiques, conçus pour accompagner la préparation et la récupération. Ces équipements ont pour objectif d'optimiser la performance, de favoriser la prévention des blessures et d'améliorer le confort lors des entraînements et compétitions.

Pour en bénéficier, il suffit de prendre contact avec la Ligue (franca.alaimo@handisport.be) afin d'organiser la mise à disposition selon vos besoins.

Parmi les équipements essentiels pouvant être mis à disposition (en fonction des disponibilités), vous trouverez notamment :

Tente hypoxique (altitude generator)	Cellules chrono
Capteur de puissance SRM	Ceinture cardio
Arceau draft (chaise athlétisme)	Compex
Gilet refroidissant Bioracer	Game Ready
Chariot de traction	Hypervolt 1
Compteur GPS Garmin Edge 1030 Plus	Gilet refroidissant Bioracer & Inuteq
Goal cécifoot officiel B1 avec filet (3,65m x 2,1m)	INUTEQ Casquette refroidissement
Handbike	KINVENT - K Force
Rouleaux handbike / vélo	NORMATEC
Oreillettes audit in aqua	PROPEAQ Luminettes
Roue pleine	SAC KINE 1 + DEA
Rack vélo Feedback Sports	Défibrillateur
Radio & oreillettes	TABLE KINE 1
Rouleau (large pour Wheeler)	THERABODY 1
Tonnelle BPC	4 Max - pressothérapie

En principe, la Ligue Handisport Francophone (LHF) n'intervient pas dans l'acquisition de matériel sportif. Toutefois, elle peut apporter un soutien lorsque cela est possible, en fonction des moyens disponibles, des opportunités et des besoins identifiés.

Il est essentiel que le sportif informe la Ligue lorsqu'il a besoin de matériel spécifique ou lorsqu'il envisage un investissement important. Cette communication permet à la LHF d'évaluer la situation et, le cas échéant, d'envisager une aide adaptée.

4.3 Le CAPS

Le CAPS est une asbl soutenue et financée par la Fédération Wallonie-Bruxelles et composée d'experts dans les matières liées à l'optimisation de la performance sportive. Soucieuse d'offrir des conditions de préparation optimales à ses sportifs les plus performants au niveau international, les représentants des 3 grandes universités wallonnes (UCLouvain, ULB, ULG) ont décidé de combiner leur expertise dans des domaines variés du sport en créant le CAPS. L'objet du CAPS est donc de fournir aux sportifs bénéficiant d'un statut toute l'aide nécessaire pour préparer au mieux les diverses échéances compétitives et devenir ainsi les porte-drapeaux du sport belge au plus haut niveau international.

4.3.1 Ses missions

- Evaluer les sportifs de haut niveau et les espoirs sportifs.
- Apporter un soutien scientifique aux directions techniques, entraîneurs et sportifs de haut niveau.

- Apporter un soutien scientifique au service Formation des Cadres de l'ADEPS en vue de l'élaboration des programmes et des contenus de formation des moniteurs sportifs.
- Développer des recherches en lien avec le sport de haut niveau et en publier les résultats dans des journaux scientifiques internationaux.
- Accompagner et soutenir les fédérations sportives, les entraîneurs, les sportifs de haut niveau et les espoirs sportifs dans leurs démarches vers le haut niveau.

4.3.2 Qui peut bénéficier gratuitement des différents services du CAPS/CAPSY

SHN	AHN	SHNR	ES	PE	JT
OUI	OUI	NON	OUI	OUI	NON

4.3.3 Des services d'évaluation à la pointe

4.3.3.1 Dimension métabolique

Description

En collaboration avec le Laboratoire d'Effort et le Laboratoire de Biochimie de l'exercice de l'Université catholique de Louvain (UCLouvain), les sportifs bénéficient du fruit des dernières recherches scientifiques au niveau de la réponse métabolique à l'exercice.

Parce que chaque sportif est unique, parce que chaque discipline possède ses spécificités, une multitude d'outils sont proposés afin d'analyser au mieux les différents déterminants métaboliques de la performance de haut niveau. L'expertise de l'équipe du CAPS permet ensuite d'utiliser les résultats obtenus pour leur implémentation dans les routines d'entraînement et/ou les routines compétitives, et ce, dans une perspective de haut niveau. Préalablement à toute évaluation, nos experts prendront le temps, avec le sportif et son staff, d'analyser la discipline et le niveau de performance souhaité pour les orienter vers les outils d'évaluation les plus pertinents. Et si, par hasard, les outils disponibles n'étaient pas suffisants, il est toujours possible d'orienter la discussion vers l'innovation !

Tests disponibles

- Evaluation fonctionnelle à l'effort : détermination de la consommation maximale d'oxygène (VO2 max), seuils lactiques, économie de déplacement, ce test est aussi bien utilisable pour les disciplines d'endurance que pour les disciplines intermittentes. L'évaluation fonctionnelle à l'effort peut être réalisée sur cyclo-ergomètre, tapis roulant, handbike, rameur ou kayak pour se rapprocher au mieux de l'expérience réelle de la pratique de chacun. Plusieurs protocoles sont disponibles en fonction de la discipline et du niveau de chacun.

- Tests supra maximaux, plutôt orientés vers les disciplines de durée courte et d'intensité très élevée, ces tests reprennent : test de déficit d'oxygène maximal accumulé (MAOD), test de Wingate, test de cadence, test d'habileté à répéter les sprints (RSA test)
- Evaluation de la masse totale d'hémoglobine : l'oxygène, principale source de vie de l'organisme, est transporté par l'hémoglobine dans les globules rouges. A l'aide de la méthode de CO-rebreathing, il est tout à fait possible d'évaluer à plusieurs moments dans la saison la masse totale d'hémoglobine et de vérifier si aucune carence ne s'installe au cours du processus d'entraînement.
- Evaluation du niveau d'hydratation : avant ou pendant l'entraînement/la compétition, le maintien d'un niveau d'hydratation optimal est primordial pour permettre d'optimiser le processus d'entraînement ou la performance : le taux sudoral est déterminé avec précision et des recommandations individuelles sont préconisées en regard des résultats.
- Test de stress thermique : parce que les sportifs sont parfois confrontés à des conditions de terrain difficile (chaleur et/ou humidité) et que chacun d'entre eux possède un niveau d'adaptation spécifique, ce test permet d'individualiser les recommandations en cas de pratique dans des conditions chaudes et humides. Taux sudoral, mesure de la température centrale et composition ionique de la sueur sont quelques paramètres qui sont évalués lors du test.
- Tests de performance : en simulant un exercice compétitif à deux périodes différentes et en comparant les résultats obtenus, il est possible de vérifier l'impact d'un changement de stratégie d'entraînement, de stratégie alimentaire ou encore d'un changement postural sur le niveau de performance envisagé.
- Entraînements en conditions spéciales simulées : le CAPS UCLouvain dispose de deux chambres climatisées qui permettent notamment aux sportifs de se préparer à la pratique de leur discipline dans des conditions chaudes et humides et de s'y acclimater afin de maintenir leur niveau de performance dans ces conditions particulières. Il est également possible de réaliser des entraînements spécifiques en conditions hypoxiques (simulation de l'altitude). L'altitude permet en effet, dans certaines conditions, de potentialiser les effets d'un entraînement classique.

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Responsable

Nicolas Benoit – nicolas.benoit@uclouvain.be Adresse : Place Pierre de Coubertin, 1348 Louvain-la-Neuve (dans les bâtiments de la Faculté des Sciences de la Motricité)

4.3.3.2 Dimension musculaire

Description

Depuis de nombreuses années, l'équipe du CAPS a mis sur pied une batterie de tests de base dont la fonction première est d'évaluer le niveau de condition musculaire générale des élites. Cette batterie de tests permet de suivre l'évolution des performances au cours de la saison mais également de saison en saison. Grâce à divers appareils comme la machine isocinétique Ariel, la plateforme de force, ainsi que le système de détection optique « optojump » les experts sont capables de dresser un profil musculaire précis de chaque sportif. Parmi les paramètres majeurs mesurés par ces appareils, nous retrouvons la force, la puissance, l'explosivité mais également différents indices de réactivité, de souplesse ou encore de coordination.

Tests disponibles en laboratoire

- La machine isocinétique Ariel permet lors de mouvements verticaux (développé-couché, squat,...) de déterminer un profil force-vitesse et puissance-vitesse lors de mouvements verticaux (développé-couché, squat,...).
- La plateforme de force couplée au système optique « optojump » permet de déterminer la puissance, la réactivité et la capacité de résistance à la fatigue lors de sauts verticaux.
- Une plateforme de force a été « greffée » sur la machine à quadriceps afin de définir les profils charge-vitesse et puissance-vitesse des extenseurs des jambes lors d'un mouvement horizontal.
- Un capteur de déplacement en combinaison avec divers appareils (Machine Ariel, Press leg extension,...) permet quant à lui de mieux définir les amplitudes de mouvements mais également la notion de vitesses moyenne et maximale d'une charge ou d'une personne lors d'un déplacement.
- L'électromyographie de surface utilisée lors des exercices cités ci-dessus, renseigne sur l'activité de divers muscles.
- Un échographe haute définition permet de mesurer les caractéristiques musculaires (architecture) et tendineuses (élasticité, raideur).

Tests disponibles sur terrain

- Les cellules photo-électriques qui permettent de mesurer le temps de déplacement (linéaire ou avec changement de direction lors de parcours standardisés). Grâce à des signaux lumineux combinés aux cellules, le Caps peut également mesurer le temps de mouvement.
- Des plaques de contact permettent de tester le temps de réaction lors de déplacements multidirectionnels.
- Plus spécifiquement pour l'athlétisme, des starting-blocks avec des capteurs sur chaque block fournissent les forces de poussée lors des départs en sprint.

- L'optojump placé sur des distances de 20-30m permet de mesurer les caractéristiques de foulées (longueur et fréquence des foulées ou des bonds, temps de contact au sol,) et trouve tout son intérêt lorsqu'il est associé au starting-block.

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Contact et lieu Responsable

Cédric Laurent - cedlaure@ulb.ac.be Adresse : Université Libre de Bruxelles, Campus Erasme
- Route de Lennik 808 Bâtiment N | B-1070 Anderlecht - Bureau N2.217 - Tél 02/555.36.33

4.3.3.3 Dimensions biomécanique et isocinétique

Evaluation isocinétique

L'isocinétisme est une méthode d'évaluation et de rééducation de la force musculaire basée sur les mouvements effectués à vitesse constante grâce à une résistance adaptée, elle-même fonction de la force développée par le patient. Cette expertise de performance musculaire peut déterminer objectivement tous les paramètres de force, de vitesse et de fatigabilité pour les différents groupes musculaires. Un objectif majeur sera de comparer les groupes musculaires agonistes et antagonistes (ex : quadriceps/ischios-jambiers) ainsi que les différents groupes musculaires entre eux (ex : quadriceps droit/quadriceps gauche) dans le but de démontrer un déséquilibre ou une faiblesse.

Evaluation biomécanique

- Analyse de terrain : L'analyse vidéo 2D combinée au logiciel Dartfish permet d'obtenir des images de la gestuelle du sportif. Différents types d'analyse peuvent être proposés : visualisation simple pour un retour direct vers le sportif, ralenti, comparaison de plusieurs gestes du même sportif ou de différents sportifs, mesure simple d'angles articulaires, ... Plusieurs caméras sont disponibles s'il est nécessaire de filmer le sportif sous plusieurs angles de vue.
- Analyse en laboratoire : Le Laboratoire d'Analyse du Mouvement Humain (ULg) dispose de matériel permettant l'évaluation 3D du mouvement. Grâce à la pose de marqueurs à la surface de la peau, il est possible d'estimer la position/la vitesse de segments osseux ainsi que les angulations/vitesses angulaires des différentes articulations. Par ailleurs, à l'aide de plateformes de force, il est possible de mesurer les forces de poussées au sol (ex : pendant un saut). Enfin, un système d'électromyographie de surface permet de mesurer l'activité musculaire. Grâce à ces outils, il est possible d'obtenir une analyse fine de la gestuelle et de la technique du sportif.
- Tests de prévention primaire et secondaire des membres inférieurs :

- Test de proprioception : permet de comparer le membre sain au membre pathologique.
- Tests sur la biomécanique des sauts et des réceptions : permet de vérifier l'amplitude du mouvement, la force, la puissance et l'appréhension du patient et l'évaluation de la qualité de réception de saut.
- Test spécifique aux ischios-jambiers : en complément aux tests isocinétiques. Mouvement de flexion de hanche le plus rapidement possible.
- Souplesse : adducteurs – ischios-jambiers – quadriceps
- Evaluation de la proprioception de la cheville

Test en aérodynamisme

Ces tests en aérodynamisme sont effectués au sein du Wind Tunnel Lab (Soufflerie aérodynamique) de l'ULiège sur le campus du Sart Tilman.

Cette collaboration unique en Wallonie entre le Laboratoire d'Analyse du Mouvement et le Wind Tunnel Lab de l'ULiège est mise en place de manière à évaluer simultanément les aspects biomécaniques (gestuel, technique du sportif) et aérodynamiques, le but étant de proposer le compromis optimal pour la performance du sportif.

Si l'aérodynamisme est une composante importante de la performance, elle est encore peu évaluée chez les sportifs belges francophones de haut niveau. Pourtant, à titre d'exemple, à 40 km/h, 90 % de l'énergie du sportif est dépensée pour contrer la résistance aérodynamique.

Le Laboratoire d'Analyse du Mouvement et le Wind Tunnel Lab ont travaillé ces derniers mois à la mise au point de tests aérodynamiques spécifiquement adaptés aux sportifs de haut niveau dans plusieurs disciplines (sprint en chaise, triathlon, cyclisme, handbike). Il s'agit d'étudier les effets de la posture sur la traînée (perte de performances).

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Responsable

Isocinétisme : Jean-Louis Croisier – jlcroisier@ulg.ac.be

Adresse : 1 Avenue de L'Hôpital, 4000 Bâtiment B 35 du CHU

Biomécanique : Gilles Berwart – gberwart@ulg.ac.be

Adresse : 13C Allée de la Découverte, 4000 Liège – Institut de Mécanique et Génie Civil / Bâtiment B52/8

4.3.3.4 Dimension diététique

Description

Une bonne alimentation permet à la fois de diminuer les risques de blessures, mais aussi d'optimiser la performance sportive. L'alimentation du sportif n'est pas un régime alimentaire à proprement parlé et ne se limite pas uniquement à bien manger. Les spécialistes en diététique sportive apprennent ce qu'il faut manger, quand il faut manger et en quelle quantité, et cela en fonction de son profil personnel et de sa discipline. Les diététiciens peuvent également proposer une stratégie alimentaire pour préparer au mieux une compétition. Savoir ce qu'il faut manger avant, pendant, après la compétition est primordial pour donner le meilleur de soi-même. Au haut niveau, un détail peut tout changer !

Test disponible : DEXA

Une DEXA consiste en une analyse de la composition corporelle par absorptiométrie biphotonique à rayons X. La mesure de la composition corporelle est un élément fondamental de l'évaluation diététique qui permet notamment de déterminer le pourcentage de masse grasse et maigre de manière très précise chez l'individu.

Remarques :

- Dorénavant, les fédérations pourront collaborer avec le diététicien de leur choix agréé par l'INAMI. Les frais liés aux différentes interventions pourront être pris en charge par le Plan Programme selon les modalités inscrites dans la liste des frais admissibles. Il va de soi qu'une communication efficace entre le diététicien et le CAPS diététique améliorera l'analyse de la composition corporelle réalisée par le CAPS.
- Les compléments alimentaires et les examens DEXA effectués en dehors du CAPS-ULB ne sont pas pris en charge. De plus, Serge Pieters, diététicien de référence en FWB, est engagé à mi-temps par l'AGS avec pour missions principales :
 - Suivi de l'aspect diététique au sein des centres de formation
 - Suivi des sportifs sous contrat

Prendre rendez-vous

1. Pour les SHN sans contrat, évaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur ;
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail.

Contact et lieu

Responsable DEXA : Cédric Laurent – cedlaure@ulb.ac.be

Adresse : Université Libre de Bruxelles, Campus Erasme - Route de Lennik 808 Bâtiment N | B-1070 Anderlecht - Bureau N2.217

Diététicien : Serge Pieters – serge.pieters@cfwb.be

4.3.3.5 Dimension psychologique

Description

« Un esprit sain dans un corps sain » ... Ce proverbe prend tout son sens quand on parle de sport de haut niveau. La psychologie du sport vise à optimiser le bien-être et la performance des sportifs. Cela concerne la motivation, la fixation des objectifs, les émotions, le stress, la confiance en soi, la concentration, etc. Sont aussi pris en compte les aspects relationnels, l'articulation des projets de vie et des projets sportifs, et les transitions entre les différentes phases d'une carrière sportive.

Plus spécifiquement, les services du CAPSy concernent :

- L'optimisation du bien-être et de la performance sportive des sportifs ;
- Le soutien des sportifs en difficulté (blessures, stress, difficultés relationnelles, problèmes alimentaires...) ;
- Le conseil et l'accompagnement de l'entourage du sportif, des entraîneurs, des clubs et des fédérations sur les aspects psychologiques et relationnels. Les consultations psychologiques via le CAPSY sont gratuites pour les ES et SHN (voir coordonnées en annexe).

Les consultations chez un psychologue du sport ne faisant pas partie du CAPSY peuvent être admissibles au plan programme, moyennant accord préalable du référent SHN et suivant les conditions ci-dessous :

- La langue maternelle n'est pas celle du sportif ;
- Le sportif était déjà suivi par son psychologue du sport avant d'obtenir un statut ;
- Après une consultation au CAPSY, il s'avère que le/les collaborateur/s du CAPSY ne répond/ent pas aux attentes du sportif.

Prendre rendez-vous

1. Pour optimiser son bien-être et sa performance sportive, le sportif de haut niveau ne doit pas hésiter à prendre contact avec le CAPSy. Il ne doit pas être en situation d'urgence pour entamer cette démarche.
2. Prendre rendez-vous avec le responsable par mail ou directement avec un des membres du CAPSy.

Contact et lieu Responsable

Pierre Philippot - pierre.philippot@uclouvain.be

Adresse : Place Cardinal Mercier, 1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve – Faculté de psychologie
bureau e235

4.3.3.6 Le sommeil

Description

Le sommeil est un pilier invisible de la performance sportive. Dans le monde du sport de haut niveau, chaque détail compte. On parle souvent d'entraînement, de nutrition, de récupération active... mais un facteur essentiel reste parfois sous-estimé : **le sommeil**.

Le sommeil n'est pas un simple moment de repos. Il est un processus biologique fondamental qui influence directement :

- La récupération musculaire et la réparation des tissus.
- La consolidation de la mémoire et des apprentissages moteurs.
- La régulation hormonale, notamment la sécrétion de l'hormone de croissance.
- La gestion du stress, de l'humeur et de la motivation.
- La réduction du risque de blessure.

Des études montrent que les sportifs qui dorment suffisamment :

- Ont de meilleures performances physiques (vitesse, force, endurance).
- Sont plus concentrés et réactifs.
- Récupèrent plus vite après l'effort.
- Sont moins sujets aux erreurs techniques et aux décisions impulsives.

À l'inverse, un manque de sommeil chronique peut entraîner :

- Une baisse de la performance.
- Une augmentation du risque de blessure.
- Des troubles de l'humeur et de la motivation.
- Une fragilisation du système immunitaire.

Pour les sportifs de haut niveau, le sommeil doit être planifié et protégé comme une séance d'entraînement. Cela implique :

- Des horaires réguliers de coucher et de lever.
- Un environnement calme, sombre et frais.
- Une limitation des écrans avant le coucher.
- Une gestion du stress et des routines de relaxation.

Personne de contact

Virginie Massant - virginie.massant@slbo.be et virginie.massant@gmail.com

Consultation à Jodoigne - Adresse : Rue Saint-Antoine 21, 1370 Mélin

Consultation à Namur – Adresse : Place Baudouin 1er, 5004 Bouge

Consultation à Louvain-la-Neuve – Adresse : Faculté de Psychologie (UCLouvain) Rue Paulin Ladeuze 7, 1348 Louvain-la-Neuve

4.4 Les accès aux infrastructures sportives

4.4.1 Accès aux Infrastructures Adeps

Les centres Adeps disposent de diverses infrastructures sportives accessibles aux sportifs détenteurs d'un statut sportif Adeps, reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Cette accessibilité dépend du statut et du type d'infrastructure.

4.4.1.1 Liste des centre Adeps

Arlon	Loverval
Auderghem	Mons
Chiny	Neufchateau
Engreux	Peronne
Froidchapelle	Seneffe
Jambes	Spa
Liège	Woluwe *
Louvain-la-Neuve	

* En plus des centres Adeps, une convention de fonctionnement établie entre l'Adeps et l'UCLouvain Centre Sportif Mounier (Avenue Mounier, n°87 à 1200 Woluwé-St-Lambert) permet d'ajouter une salle de musculation à la liste des infrastructures.

4.4.1.2 Liste des infrastructures

- Salle de préparation physique
- Piste d'athlétisme
- Terrains intérieurs et extérieurs divers
- Piscine

4.4.1.3 Liste des publics cibles

- Les sportifs sous contrat avec la Fédération Wallonie-Bruxelles (contrats APE et SHN) – Région Bruxelloise (contrats ACS) – Sport Elite Défense (contrats SED)
- Les sportifs possédant le statut de « Jeune Talent » (JT) ou « Espoir Sportif » (ES) ou « Sportif de haut niveau » (SHN) ou « Partenaire d'Entraînement » (PE) ou « Arbitre de haut niveau » (AHN), ou « Sportif de haut niveau en Reconversion » (SHNR), statuts accordés par la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) après analyse par le service Sport de haut niveau

- Les centres de formation organisés par les fédérations sportives reconnues, dans les centres Adeps
- En plus de ces différents statuts, le chargé de mission engagé par l'Adeps (Arlon et Auderghem) pour la supervision des salles de préparation physique aux horaires déterminés peut accepter des sportifs n'ayant pas de statut, mais dont le niveau sportif est élevé. Cet accès sera facturé selon le tarif en vigueur et l'accueil de ces sportifs NE peut perturber le bon déroulement des services au détriment des sportifs ayant un statut. Par niveau sportif élevé, on entend un niveau sportif qui permettrait, à moyen terme, d'obtenir le statut JT, ES ou PE.

4.4.1.4 Condition d'accès / Tarification et facturation

L'accès aux infrastructures sportives sera accordé par la direction du centre sportif durant les heures d'ouverture et en tenant compte des activités qui y sont programmées et de la disponibilité du personnel.

	Infrastructures			
Sportifs	Salle de musculation	Piste d'athlétisme	Autres infrastructures (intérieures et extérieures)	Piscine
1. Sous contrat 2. Statut SHN 3. Statut ES 4. Statut PE 5. Statut AHN 6. Statut SNHR	Gratuit	Gratuit dans le cadre d'une séance de préparation physique	Payant selon le tarif en vigueur *	Payant selon le tarif en vigueur *
Statut JT	Payant selon le tarif en vigueur *	Payant selon le tarif en vigueur *	Payant selon le tarif en vigueur *	Payant selon le tarif en vigueur *

* Lorsque l'accès aux infrastructures est payant, la facture est envoyée à la personne ayant fait la réservation selon le tarif en vigueur accordé aux fédérations sportives reconnues par la FWB.

4.4.2 Les centres de fitness Basic Fit

Les sportifs reconnus Elites par le **Belgian Paralympic Committee (BPC)** peuvent bénéficier d'un **abonnement gratuit chez Basic-Fit**. Cette initiative permet aux sportifs de s'entraîner dans des conditions optimales, tout en réduisant les coûts liés à leur préparation physique. Il est toutefois important de noter que cette initiative n'est pas garantie d'année en année et que des changements peuvent intervenir à tout moment, selon les partenariats ou les décisions des parties concernées.

Basic-Fit est aujourd'hui la **plus grande chaîne de salles de sport non franchisée au monde**, avec plus de **1 600 clubs** répartis dans six pays européens, dont **plus de 230 en Belgique**. Son objectif est clair : **rendre le fitness accessible à tous**, partout et à tout moment.

Trouvez une salle : <https://www.basic-fit.com/fr-be/salles-de-fitness>

4.5 Le service Projet de Vie de l'Adeps

Mener une « double carrière » ou viser la « double excellence » procure un double bénéfice :

- A long terme : insertion professionnelle plus facile (« reconversion réussie »).
- A court terme : meilleur équilibre d'où meilleures performances sportives.

Depuis 2009, le service « Projet de Vie » des élites sportives, cellule intégrante du service général de la politique sportive de l'AG Sports, prône une approche holistique du sportif et met en œuvre les lignes directrices de l'Union européenne en matière de double carrière. Il a pour mission d'aider les sportifs reconnus et sous contrat à ne plus devoir choisir entre leur projet sportif et leur projet d'études/de formation/d'emploi, et ainsi leur permettre d'exceller dans ces deux domaines.

Les domaines d'action du service Projet de Vie concernent l'accompagnement individuel et les aménagements « sectoriels ».

4.5.1 L'accompagnement des sportifs

Les actions du service Projet de Vie visent à offrir un accompagnement individualisé aux sportifs :

- Un suivi de proximité en direct pour les sportifs sous contrat.
- Un accompagnement par les référents Projet de Vie des fédérations sportives pour les sportifs reconnus.

4.5.2 Les aménagements scolaires

Le service Projet de vie développe des actions structurelles et conclut des partenariats avec les acteurs clés de chaque secteur (enseignement obligatoire, enseignement supérieur, formation professionnelle, emploi) en vue d'offrir à tous les sportifs reconnus un cadre optimal d'aménagements.

AVANTAGES pouvant être accordés aux SPORTIFS RECONNUS	SHN	ES	PE	JT/AI/SHNR
Aménagements (scolaires, académiques, de formation)	OUI	OUI	OUI	OUI

4.5.2.1 L'enseignement obligatoire

Des aménagements scolaires sont octroyés aux sportifs qui se voient attribuer un statut :

- 30 demi-jours d'absences justifiées pour des raisons sportives
- Allègements d'horaire qui varient selon le type d'enseignement (général, professionnel...).

FONDAMENTAL	Demi-jours d'absence	Aménagements horaires
De la 1 ^{re} à la 6 ^e primaire	30 (et plus si dérogation pour stages ou compétitions)	/

SECONDAIRE (général et technique de transition)	Demi-jours d'absence	Aménagements horaires
1 ^{er} degré	30	Activités complémentaires (4 périodes maximum) et l'éducation physique (3 périodes max) moyennant une dérogation ministérielle
2 ^e et 3 ^e degré	30	Deux options de bases simples ou une option de base groupée (8 périodes max) et le cours d'éducation physique (3 périodes max).

SECONDAIRE (professionnel et technique de qualification)	Demi-jours d'absence	Aménagements horaires
1 ^{er} degré	30	Cours d'Education physique moyennant une dérogation ministérielle
2 ^e degré	30	Cours d'Education physique
3 ^e degré	30	Cours d'Education physique

Remarque : Les aménagements scolaires, remplacements d'options et du cours d'E.P. doivent être envisagés en fonction des besoins du sportif. Il n'est pas souhaitable de recourir systématiquement au maximum de ce qu'il est possible d'obtenir d'un point de vue réglementaire : il s'agit de privilégier l'excellence sportive et scolaire.

Les sportifs ayant un statut doivent solliciter leurs aménagements scolaires auprès de la direction de l'établissement via le [Carnet d'Entrainement et de Liaison \(CEL\)](#).

Les étudiants qui ne trouvent pas leur place dans un parcours scolaire « classique » ou qui ont dû interrompre celui-ci, peuvent obtenir les diplômes nécessaires à la poursuite de leur scolarité ou la recherche d'un emploi en suivant la filière alternative des Jurys (anciennement « jury central »). Les Jurys de la Fédération Wallonie-Bruxelles organisent des épreuves pour différents diplômes. Pour plus d'informations, visitez la page [Jurys de la Fédération Wallonie-Bruxelles du portail de l'enseignement](#).

L'e-learning permet au sportif régulièrement à l'étranger de suivre sa scolarité à distance grâce à un accompagnement (tutorat) individualisé et une inscription possible tout au long de l'année. Cette formule est valable aussi bien pour l'enseignement primaire que secondaire et permet une préparation efficace aux Jurys grâce à un soutien scolaire de qualité.

Rendez-vous sur elearning.cfwb.be.

4.5.2.2 L'enseignement supérieur et la formation professionnelle

Des aménagements et l'étalement des études peuvent être sollicités par les sportifs bénéficiant d'un statut qui s'engagent dans des études supérieures, universitaires ou dans une formation professionnelle (IFAPME-SFPME). Il n'y a aucune limite dans le temps en ce qui concerne l'étalement des études. *L'étudiant doit toutefois conserver un minimum de 15 crédits par année académique.

Enseignement supérieur et universitaire	Etalement	Aménagements horaires
Supérieur	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci.
Universitaire	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci.

Enseignement supérieur et universitaire	Etalement	Aménagements horaires
IFAPME (Région wallonne)	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et l'Adeps.
SFPME (Région Bruxelloise)	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et l'Adeps.

Le double parcours dans l'Enseignement Supérieur, c'est possible ! L'ASEUS propose un service transversal d'accompagnement du Sportif de haut niveau dans l'Enseignement Supérieur (Hautes-Ecoles et Universités). Il s'agit d'un réseau dédié à faciliter l'accompagnement du sportif au sein de son institution et à la mise en œuvre d'aides (étalement, services/aides complémentaires). Consultez la [page dédiée au sport de haut niveau de l'ASEUS](#) pour en savoir plus.

4.5.2.3 L'Enseignement de Promotion Sociale (EPS)

Démocratique, certifiant, flexible et proche des sportifs (163 écoles), l'Enseignement de Promotion Sociale permet d'obtenir des certificats et des diplômes reconnus par la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'EPS, c'est l'enseignement supérieur : brevet d'enseignement supérieur (BES), bachelier, master, spécialisation, certificat d'aptitudes pédagogiques (CAP)... L'EPS, ce sont aussi différents domaines de formations : formation de base – alphabétisation, sciences économiques, langues,

informatique, agronomie, industrie, services sociaux, familiaux et paramédicaux, etc. Pour plus d'informations, visitez la page [Enseignement de promotion sociale du portail de l'enseignement](#).

4.5.2.4 Le secteur du chômage et de l'emploi

Le Service « Projet de Vie » collabore avec le FOREM par l'intermédiaire de son référent sportif. Les aménagements obtenus permettent aux sportifs de décaler leurs rendez-vous au FOREM pour une compétition mais pas d'en être dispensés ; ceux-ci restent obligatoires ! L'obligation de s'inscrire au chômage reste elle-aussi d'application.

L'octroi du statut sportif constitue, pour le FOREM, une preuve de recherche d'emploi (décrocher un contrat sportif).

4.5.2.5 Mais aussi...

Le service « Projet de Vie » vise également à répondre aux besoins de développement de compétences des sportifs reconnus. A cet effet, il organise des formations « sur mesure » dans des domaines variés tels que : les langues, l'informatique, les formations de cadres, les permis de conduire, le « Média Training », les réseaux sociaux, etc.

4.5.2.6 Dispense de service/congés pour activités sportives

Divers textes réglementaires (au niveau fédéral, de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région Wallonne, de l'enseignement ou encore de certaines provinces) prévoient l'octroi de dispenses de service ou de congés pour activités sportives aux agents et aux membres du personnel bénéficiant d'un statut sportif, ou faisant partie de la cellule d'encadrement d'un sportif reconnu (arbitre international, entraîneur, dirigeant), en vue de sa participation et ou de sa préparation à une manifestation sportive.

Pour toute information ou demande d'avis de l'Adeps pour une dispense de service ou un congé pour activités sportives, prenez contact avec Olivier FORTAMPS (olivier.fortamps@cfwb.be) ou le référent « Projet de Vie » de la LHF - Sabrina Rys – sabrina.rys@handisport.be.

Pour plus d'informations, [consultez la fiche complète dispenses de service](#).

4.6 Cap sur l'or

Le projet CAP SUR L'OR a pour ambition de récolter les moyens financiers requis pour aider les handisportifs francophones à briller à l'échelle mondiale.

Malgré un soutien grandissant des pouvoirs publics, les financements structurels octroyés par ceux-ci au handisport de haut niveau sont actuellement insuffisants pour soutenir intégralement toutes les disciplines dans lesquelles des talents existent. La Fédération Wallonie-Bruxelles a en

effet la chance d'avoir de nombreux handisportifs talentueux qui souhaitent inspirer notre population en représentant notre pays lors des plus grandes compétitions internationales.

C'est pourquoi CAP 48 s'est associé à SMS, la régie publicitaire entièrement dédiée au sport créée par Zelos et RMB, régie publicitaire de la RTBF.

L'objectif du projet CAP SUR l'OR est d'apporter, avec des partenaires privés et dans le cadre d'un co-financement, des ressources financières aux handisportifs de haut niveau dans les disciplines suivantes : athlétisme, cyclisme, équitation, golf, natation, tennis, tir à l'arc, triathlon et sports moteurs. Hormis dans les sports moteurs, les sportifs soutenus par le projet CAP SUR L'OR s'entraînent dans les clubs et les structures de la Ligue Handisport Francophone.

Le programme vise aussi à médiatiser davantage le handisport et à sensibiliser le grand public aux performances de ces sportifs hors du commun. Enfin, l'ambition est de faire des handisportifs de haut niveau une référence et une source d'inspiration pour de nombreuses personnes en situation de handicap en soulignant les bénéfices de la pratique sportive.

4.7 Target Victory

Le programme « B2B » pour aider le handisport de haut niveau en Belgique.

Pour faciliter la diversité et l'inclusion, pas de meilleur moyen que le sport en général, et le sport de haut niveau en particulier. Les performances des sportifs qui nous représentent, particulièrement lors de rendez-vous planétaires, créent des émotions qui transcendent toutes les autres et nous font vibrer à l'unisson. C'est sur cette vision que s'appuie **Target Victory**, un programme spécifiquement conçu pour les entreprises, les organisations et les fondations.

Target Victory croit en l'inspiration que peuvent créer des sportifs de haut niveau et en leur pouvoir de faire changer le regard du grand public sur les choses. C'est pourquoi **Target Victory** s'est donné comme mission d'**aider du mieux possible les sportifs de haut niveau, porteurs d'un handicap**, pour leur donner la possibilité :

- D'avoir du matériel de la meilleure qualité
- D'être accompagné par les meilleurs entraîneurs
- De pouvoir se mesurer à leurs concurrents lors des compétitions internationales indépendamment du lieu où celles-ci sont organisées

Changer le regard du public

Plus il y aura de handisportifs performants, plus les médias leur prêteront attention. Les Jeux Paralympiques sont déjà de plus en plus diffusés et les reportages sur les performances de certains handisportifs se multiplient. Le mouvement est en marche, Target Victory veut contribuer à l'accélérer.

Si cette lumière médiatique augmente, elle devrait graduellement inspirer plus de personnes, valides ou porteuses d'une déficience physique, intellectuelle ou sensorielle, à se mettre au sport et surtout aider à changer le regard sur les personnes handicapées et leur place dans nos sociétés.

« *Gagner rassemble, gagner crée l'émotion, gagner stimule et est pour tout sportif de haut niveau l'objectif ultime. C'est pour cela que nous avons appelé ce projet Target Victory. Pourtant, encore plus importantes que la victoire, ce sont les valeurs qui portent ce projet : des valeurs d'abnégation et de dépassement de soi, valeurs communes à tout sportif d'élite, et des valeurs liées à la diversité et à l'inclusion.* » – Yves De Voeght, coordinateur du programme Target Victory

Pour plus d'informations : <https://www.zelos.be/target-victory/>

4.8 KapLab

Le projet Kaplab a été créé pour favoriser les innovations dans le service de rééducation du CHU de Liège. Le service met son expertise médicale et son expérience au service des étudiants, des sociétés, des soignants et des patients désireux de travailler sur des projets d'innovation.

KapLab est donc un laboratoire d'innovation dédié au domaine de la revalidation. Le laboratoire est né d'un besoin : accélérer l'innovation et l'accès à la technologie en revalidation.

Les services proposés sont :

- Le handigaming
- Un centre de test/ projet I2Cort
- L'impression 3D

L'impression 3D peut particulièrement aider le sportif en permettant de répondre à des besoins spécifiques en un rien de temps et à moindre coût. De plus, le patient est impliqué dans la création de son outil.

L'impression 3D permet la création libre d'objets et l'adaptation des objets à chaque pathologie (calle pour vélos, ouvre bouteilles et porte bouteilles sur mesure, manche pour smartphone, grossissement de manches...).

Plus d'informations : <https://www.kaplab.be/>

4.9 Be Gold

Be Gold contribue au développement des meilleurs jeunes talents sportifs ayant pour objectif de préster un Top 3 aux Jeux Paralympiques.

Créé en 2004, le projet ABCD « jeunes talents sportifs » devenu par la suite projet « Be Gold », vise à promouvoir des projets spécifiques dans les domaines de la détection, l'épanouissement et

l'accompagnement des jeunes talents sportifs dans une perspective à moyen et long terme et dans un objectif de participation aux Jeux Paralympiques avec la réalisation d'un top 3.

Le programme :

Un sportif qui fait partie du projet "Be Gold", c'est avant tout un jeune espoir sportif qui a déjà réalisé quelques performances sportives à l'échelon national ou international en catégorie d'âge, qui a une marge de progression importante et qui a démontré un potentiel à atteindre le plus haut niveau sportif mondial.

Un jeune sportif est généralement présenté par sa fédération sportive pour intégrer le projet "Be Gold". Son niveau actuel laisse présager à long terme de la réalisation d'un top 3 aux Jeux Paralympiques d'été ou d'hiver.

Aide financière :

L'aide financière pour un sportif du projet "Be Gold" s'organise sur différents postes budgétaires. La répartition de ces postes budgétaires est analysée en fonction des besoins spécifiques et individuels, du parcours du sportif et des échéances sportives. Le budget est attribué en tenant compte des moyens structurels déjà octroyés par les Administrations des sports (ADEPS-Sport Vlaanderen-Ostbelgien) à la Fédération sportive pour le sportif concerné.

Les budgets concernent essentiellement l'encadrement (technique, physique, médical, mental, diététique, etc.), les entraînements réguliers, les stages, la participation aux compétitions internationales, etc.

Les moyens budgétaires octroyés via le projet "Be Gold" doivent être utilisés de manière additionnelle aux aides structurelles des fédérations sportives. L'objectif est d'optimiser et de professionnaliser l'encadrement des meilleurs jeunes talents sportifs à travers le projet "Be Gold".

Évaluation et objectifs :

L'évaluation du processus au travers du projet "Be Gold" s'effectue, en partie, sur la base d'une courbe d'objectifs intermédiaires à réaliser chaque année pour chaque sportif/équipe. A terme, cette courbe, et les exigences sportives doivent amener chaque sportif "Be Gold" à l'objectif final : une place de finaliste (Top 8) aux Jeux Olympiques ou d'un top 3 aux Jeux Paralympiques.

Pour rester dans le projet "Be Gold" le sportif/l'équipe doit réaliser annuellement les objectifs intermédiaires (performances/résultats) et prouver son engagement à tout mettre en œuvre pour y parvenir. Le projet "Be Gold" s'arrête habituellement si le sportif/équipe ne peut réaliser ses objectifs sportifs fixés pendant deux années consécutives.

Durée du programme :

A partir de 2025, l'intégration des nouveaux jeunes talents sportifs dans des disciplines sportives individuelles est prévue pour les jeunes qui se trouvent dans un parcours de développement de 5 à 6 ans en vue d'une première performance dans le Top 8 mondial (disciplines sportives olympiques) ou le Top 3 mondial (disciplines sportives paralympiques), dont 4 années peuvent être soutenues au travers du programme Be Gold sous réserve d'une évaluation annuelle positive.

Les jeunes talents sportifs qui sont en 2024 dans un projet sportif individuel pourront rester pour une durée de maximum 4 années dans le programme Be Gold en tenant compte du nombre d'années déjà effectuées dans le programme et sous réserve d'une évaluation annuelle positive de l'ABCD Technique.

Pour plus d'informations : <https://www.begold.be/fr>

5. La communication

5.1 La communication vers la LHF

La communication régulière avec la Ligue Handisport Francophone est **indispensable** pour assurer un suivi optimal et éviter les imprévus.

Elle permet à la LHF :

- De connaître l'état de forme et les objectifs de ses sportifs
- D'anticiper les difficultés (blessure, fatigue, contraintes scolaires ou professionnelles)
- D'adapter l'encadrement, le calendrier et le budget

Le sportif doit informer la LHF **quand tout va bien** (résultats, progression, calendrier respecté) et **quand ça va moins bien** (problèmes physiques, logistiques ou personnels). Même un message bref est précieux pour ajuster l'accompagnement de ces derniers.

5.1.1 Informer sur les changements de planning

Le sportif doit **obligatoirement** communiquer à la LHF toute modification de son planning initial (annulation ou ajout de compétition, changement d'entraînement, déplacement).

Pourquoi ?

- Pour éviter de communiquer sur une compétition où il ne participe pas
- Pour revoir le budget et les ressources (déplacements, staff, matériel)
- Pour mettre à jour le calendrier officiel et informer les parties prenantes

Comment communiquer ?

- **Fréquence conseillée** : un point mensuel + alerte immédiate en cas d'imprévu
- **Canaux** : e-mail, téléphone ou Teams auprès de ton/ta référent·e fédéral·e
- **Confidentialité garantie** : tes informations sont traitées dans ton intérêt sportif

Communiquer tôt et régulièrement, c'est gagner en sérénité et en performance.

5.1.2 Faire une demande de reconnaissance de compétition nationale

Pourquoi demander une reconnaissance à l'IPC ?

- Pour que le sportif puisse apparaître dans le ranking mondial
- Pour que le sportif puisse être sélectionné pour une compétition majeure (CE-CM-JP)
- Pour valider un record mondial, européen ou de championnat d'un sportif
- Pour que le sportif puisse bénéficier d'un statut BPC si les critères sont atteints

Comment faire pour demander la reconnaissance d'une compétition en natation ?

- Après la parution des calendriers nationaux et **8 semaines maximum avant le début de la compétition**, il suffit de compléter le tableau Excell partagé entre les coaches et la LHF :
[Fichier partage reconnaissance SWI.xlsx](#)

REMARQUE: Passé le délai de 8 semaines, la LHF ne pourra garantir la reconnaissance de la compétition.

- La liste des compétitions reconnues en Belgique et à l'étranger se trouve sur le site de l'IPC :
<https://www.paralympic.org/swimming/events>

Comment faire pour demander la reconnaissance d'une compétition en athlétisme ?

- Après la parution des calendriers nationaux et **4 semaines maximum avant le début de la compétition**, il suffit de compléter le tableau Excell partagé entre les coaches et la LHF :
[Fichier partage reconnaissance ATH.xlsx](#)

REMARQUE: passé le délai de 4 semaines, la LHF ne pourra garantir la reconnaissance de la compétition.

- La liste des compétitions reconnues en Belgique et à l'étranger se trouve sur le site de l'IPC :
<https://www.paralympic.org/athletics/events>

Quelles sont les sanctions en cas de non-participation à une compétition qui a été reconnue par l'IPC ?

Les frais liés à la reconnaissance d'une compétition sont pris en charge par la LHF.

Toutefois, en cas de non-participation d'un sportif à une compétition qui a été reconnue à sa demande :

- Si le sportif n'envoie pas de justificatif pertinent (ex : certificat médical) et que plusieurs sportifs ont demandé la reconnaissance de la compétition, le montant prorata lui sera refacturé.
- Si le sportif n'envoie pas de justificatif pertinent et qu'il est le seul à avoir demandé la reconnaissance de la compétition, la totalité des frais lui seront refacturés.
- Si le sportif envoie un justificatif pertinent le lundi suivant la compétition, il n'y aura pas de refacturation des frais de reconnaissance.

Les justificatifs sont à envoyer à franca.alaimo@handisport.be

Homologation des performances

Les conditions pour homologuer les performances réalisées à une compétition reconnue par l'IPC sont :

- Avoir une licence internationale :

Pour l'obtenir, il faut envoyer les informations suivantes à franca.alaimo@handisport.be :

- Copie recto verso de la carte d'identité (PDF)
- Photo d'identité (Jpeg – taille max 1MiB)
- [IPC Eligibility Agreement complété \(PDF\)](#)
- REMARQUE : Sur le document IPC Eligibility Agreement veuillez compléter les informations « National Paralympic Committee » et « NPC » comme suit :
- National Paralympic Committee: Belgian Paralympic Committee
- NPC: BEL

- Obtenir une classification internationale :

Pour l'obtenir, il faut en faire la demande auprès de la LHF à l'une des adresses suivantes : sabrina.rys@handisport.be ou jonathan.libert@handisport.be ou antoine.dardenne@handisport.be ou classification@handisport.be

Quelle est la procédure pour l'homologation d'un record de Belgique en natation ?

- Être en ordre de classification nationale
- Réaliser le record dans une compétition reconnue par la FFBN (Fédération Francophone Belge de Natation), VZF (Vlaamse Zwemfederatie) et/ou FRBN (Fédération Royale Belge de natation).

- Une fois le record réalisé, envoyer le fichier comprenant le résultat officiel (publié par l'organisateur) à l'adresse suivante : kevin.jehasse@handisport.be

Quelle est la procédure pour l'homologation d'un record du monde et/ou d'Europe en natation ?

- Être en ordre de classification internationale
- Réaliser le record dans une compétition reconnue par World Para Swimming.
- Dans les 15 jours qui suivent le record, envoyer aux deux adresses suivantes : sabrina.rys@handisport.be & sophie.tassenoy@paralympic.be :
 - o Le [formulaire de demande de reconnaissance de record](#) complété
 - o La feuille des résultats officiels
 - o La fiche de chronométrage électronique.

Quelle est la procédure pour l'homologation d'un record de Belgique en athlétisme ?

- Être en possession d'un certificat imprimé (Attention, il existe un certificat pour les [épreuves de courses](#) ET un certificat pour [les concours](#)).
- Présenter le « certificat pour un record de Belgique » au responsable des juges présents sur le site du meeting.
- Une fois complété, envoyer le certificat à l'adresse suivante : kevin.jehasse@handisport.be

Quelle est la procédure pour l'homologation d'un record du monde et/ou d'Europe en athlétisme ?

- Être en possession d'un certificat imprimé (**Attention**, il existe un certificat pour les [épreuves de courses](#) ET un certificat pour [les concours](#)).
- Présenter le « World Para Athletics Record Application Form » pré-complété au responsable des juges présents sur le site du meeting.
- Le numéro SDMS du sportif est consultable dans le « [listing LHF des sportifs affiliés en athlétisme](#) ».
- Se présenter à l'équipe antidopage présente sur place qui signera la partie qui lui est destinée. Pas d'obligation d'être testé par l'équipe antidopage. La présence de celle-ci sur le lieu du meeting est suffisante pour pouvoir signer le document de record du monde et/ou d'Europe. S'il n'y a pas d'équipe antidopage prévue sur la compétition, le record ne peut être homologué.

Une fois complété, **dans les 24 h après l'épreuve**, envoyer le certificat aux deux adresses suivantes : sabrina.rys@handisport.be & office@paralympic.be

5.1.3 La mise à jour régulière des résultats

Après chaque compétition, le sportif est **obligé** de renseigner ses résultats dans le **tableau partagé tableau des résultats partagés 2026.xlsx**

Cette démarche est essentielle pour plusieurs raisons :

- **Suivi de l'état de forme des sportifs** : Leurs performances permettent à la LHF d'adapter l'encadrement et le planning.
- **Communication externe** : La LHF pourra partager des informations fiables avec la presse et sur ses réseaux sociaux.
- **Statut ADEPS** : La LHF doit prouver que les critères sont remplis pour les demandes de statut.
- **Réponses aux questions officielles** : L'ADEPS sollicite régulièrement la LHF pour des données précises.
- **Analyse sportive** : Les résultats des sportifs alimentent les statistiques et les bilans pour améliorer la stratégie fédérale.
- **Préparation des sélections** : Connaître les performances des sportifs aide la LHF à anticiper les compétitions futures.

5.1.4 Les rapports de stage/compétition

Remplir le rapport en ligne est **obligatoire** après chaque stage ou compétition. Il constitue un outil essentiel pour la fédération afin de :

- **Évaluer la qualité de l'organisation** : logistique, respect du planning, conditions générales.
- **Analyser le rôle du chef de mission** : coordination, communication, gestion des imprévus.
- **Contrôler la qualité des infrastructures** : hôtels, lieux d'entraînement, restauration.
- **Apprécier le travail du staff médical** : kinésithérapeutes, médecins, disponibilité et efficacité.
- **Identifier les points forts et les axes d'amélioration** pour les prochains événements.
- **Garantir la sécurité et le confort des sportifs** en ajustant nos choix futurs.

Comment faire ?

- **Quand ?** : Dans les 48 heures suivant la fin du stage ou de la compétition.
- **Où ?** : Grâce au formulaire en ligne → [cliquez ici](#)

5.1.5 Réunion annuelle de préparation de saison : une étape clé

Chaque année, en **septembre/octobre**, la LHF rencontre l'ensemble de ses sportifs pour **débriefez la saison écoulée et préparer la suivante**.

Cette réunion est cruciale pour plusieurs raisons :

- **Analyser les résultats de l'année en cours** afin d'identifier les points forts et les axes d'amélioration.

- **Planifier la saison suivante** : localisation des compétitions internationales (Europe ou hors Europe), ce qui impacte directement le **budget**.
- **Budgétiser la saison** afin d'**introduire les demandes de financement auprès de l'ADEPS**.
- **Formuler des demandes spécifiques** (ex. achat de matériel coûteux, besoins particuliers).

Préparation indispensable : le tableau partagé

Pour préparer efficacement ce rendez-vous, **chaque sportif et sa cellule de proximité** doivent compléter le **tableau partagé** qui leur sera envoyé en amont avec les informations suivantes :

- Coordonnées complètes du sportif
- Horaires et lieux d'entraînement
- Coordonnées de la cellule de proximité (entraîneur, kiné, etc.)
- Planning complet de la future saison (compétitions, stages)
- Résultats de la saison écoulée

Ce tableau est également utilisé pour **les demandes de statuts ADEPS**, ce qui le rend **indispensable et stratégique**.

Pourquoi est-ce primordial ?

- **Anticipation** : La LHF peut ajuster le calendrier et le budget en fonction des compétitions prévues.
- **Fiabilité** : Disposer d'informations exactes pour les demandes officielles et la communication.
- **Optimisation des ressources** : Allocation des moyens humains et financiers.
- **Reconnaissance sportive** : Vos données sont essentielles pour défendre vos droits et vos besoins.

5.2 La communication vers l'extérieur

Le sportif de haut niveau affilié à la LHF est un ambassadeur du mouvement paralympique. Son image, ses prises de parole et sa présence sur le terrain comme en ligne contribuent directement au développement du handisport et des valeurs de la LHF.

5.2.1 Utilisation des réseaux sociaux

La LHF encourage l'usage actif des réseaux sociaux (Facebook, Instagram & LinkedIn) pour que les sportifs :

- partagent leurs parcours, leurs entraînements, leurs compétitions et leurs réussites,
- inspirent la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap,
- valorisent la communauté handisport et ses valeurs (respect, persévérance, inclusion, fair-play),
- mettent en avant leur personnalité, leurs passions,

- relayent, dans la mesure du possible, les campagnes et projets de la LHF.

Lorsque que le sportif publie :

- Il doit veiller à diffuser une image positive, respectueuse et conforme aux valeurs de la LHF.
- Il doit identifier/mentionner la Ligue Handisport Francophone sur ses publications lorsque cela est pertinent (ex : compétitions, participation à un événement de la LHF, interventions avec partenaires LHF et/ou BPC)
- Quand cela est possible, il utilise les hashtags et visuels de la LHF mis à sa disposition.

5.2.2 Mise en avant des partenaires LHF

Les partenaires de la LHF soutiennent les parcours des sportifs. Il est important que les sportifs montrent leurs reconnaissances et les remercient pour leur soutien.

Les sportifs doivent :

- Identifier clairement les partenaires institutionnels (ex. : Fédération Wallonie-Bruxelles, ADEPS, LHF) dans leurs communications relatives aux compétitions et évènements LHF.
- Participer, dans la mesure du possible, aux campagnes de sensibilisation ou de promotion initiées par la LHF.

En cas de partenariat avec des partenaires privés, les sportifs peuvent valoriser leurs sponsors :

- Dans le respect des obligations vis-à-vis de nos propres partenaires publics
- En dehors des évènements officiels LHF, sauf accord préalable.
- En informant la LHF de tout nouveau partenariat afin d'assurer une cohérence globale dans les communications et d'éviter tout malentendu.

En cas de doute ou pour toute question relative à l'utilisation des réseaux sociaux, à la mise en avant des partenaires ou à l'usage des éléments visuels de la LHF, celle-ci invite les sportifs à prendre contact avec le service communication. Celui-ci se tient à leur disposition pour les accompagner et leur fournir tout support nécessaire.

5.2.3 Mise à jour des informations

Afin d'éviter toute communication inadaptée (annonce d'un évènement annulé, publication d'un résultat erroné, etc.), la LHF demande à ses sportifs de les informer **rapidement** de toute modification :

- Annulation d'une compétition ou d'une participation,
- Changement de programme ou blessure,
- Retour de résultat corrigé.

Un simple message suffit – cela permet à la LHF d'adapter sa communication efficacement.

5.2.4 CV des sportifs

Les sportifs LHF bénéficient d'une page type « Curriculum Vitae » sur le site de la LHF : [Sportifs Archive - Ligue Handisport Francophone](#) – cette page est rédigée et mise à jour par le service communication de la LHF. Des erreurs, imprécisions ou oubli sont parfois à déplorer. Il est demandé aux sportifs de consulter (2x/an minimum) cet espace et de signaler les modifications à réaliser au responsable communication de la LHF.

5.2.5 Utilisation des équipements LHF

Lorsque le sportif porte les équipements LHF (à ne pas confondre avec ceux du BPC) :

- Il doit les utiliser dans des contextes cohérents (compétitions, préparations, évènements sportifs ou médiatiques) ;
- Il doit maintenir une tenue professionnelle et respectueuse ;
- Il doit éviter de les associer à des communications commerciales tierces (sans accord).

5.2.6 Photos, vidéos

Afin de permettre une valorisation optimale des activités des sportifs, la LHF les encourage à documenter leurs compétitions, stages... (photos, vidéos, courts témoignages) et à les transmettre (en haute définition si possible) au service communication. Ces contenus sont essentiels pour promouvoir leurs parcours, renforcer la visibilité du handisport et alimenter les supports de communication de la LHF.

5.3 Les équipements sportifs

5.3.1 Les équipements LHF

Afin de renforcer l'identité et la visibilité de notre fédération, des équipements officiels ont été offerts à nos sportifs de haut niveau. Ces tenues doivent être portées lors de tous les évènements organisés ou soutenus par la fédération, notamment :

- Assemblées et rencontres sportives de haut niveau
- Événements ADEPS (pour les sportifs ne disposant pas d'équipements ADEPS professionnels)
- Stages fédéraux et stages à Spa
- Entraînements fédéraux
- Actions de communication de la LHF
- Journées de sensibilisation dans les écoles
- ...

Le port de ces équipements contribue à promouvoir notre image, à renforcer le sentiment d'appartenance et à garantir une représentation homogène de nos sportifs lors des activités officielles.

QUELQUES VISUELS DE LA TENUE JAKO LHF



5.3.2 Les équipements nationaux

Il est important de savoir quels équipements porter et quand les équipements doivent être portés par le Paralympic Team Belgium (PTBEL). Si le sportif a des questions, il ne doit pas hésiter à prendre contact avec Sophie Tassenoy à l'adresse sophie.tassenoy@paralympic.be.

Quand faut-il porter les vêtements PTBEL ?

- Obligatoire pour tous les participants aux :
 - o World Championships
 - o European Championships
- Obligatoire pour les sportifs élites et espoirs lors des compétitions suivantes :
 - o World Cup
 - o World Series
 - o European Cup
 - o Grand Prix
 - o Future events
 - o Challenger events
 - o Elite events
 - o International Team Competition
- Non obligatoire, mais autorisé, en cas de statut d'élite, d'espoir ou de talent (toujours sous réserve du stock), à toutes les autres compétitions, à moins que le règlement du sport/de la compétition n'en décide autrement.
- Moments (officiels) où l'équipement PTBEL doit être porté :
 - o Cérémonies d'ouverture et de clôture + cérémonie de remise des médailles.
 - o Compétitions, échauffement, call-room, zone mixte, moments presse...
 - o Moments et activités de groupe officiels.
 - o ...

Vêtements généraux Jako

JAKO est le fournisseur officiel de Paralympic Team Belgium pour les vêtements généraux (temps libre), ce qui signifie que le sportif devra toujours porter ces vêtements lors des moments officiels. La seule exception concerne les Jeux Paralympiques, pour lesquels PEAK est le fournisseur. Le BPC informera toujours le sportif en temps utile si PEAK doit être porté à la place de JAKO comme équipement.

Le Belgian Paralympic Committee a offert à toutes les personnes ayant un statut d'espoir ou d'élite (y compris le staff) un ensemble complet de vêtements JAKO en 2025, avec éventuellement des logos de partenaires spécifiques au sport (par exemple Allianz, Engie, AG, Lotto).

La LHF fournira aux sportifs avec un statut de talent les vêtements JAKO appropriés.

Lors des séances photos (les photos de groupe par exemple), le BPC demande au sportif de porter les hauts rouges plutôt que les hauts noirs.

QUELQUES VISUELS DE LA TENUE JAKO (2025) – Dynamic + Pro Casual



Logos des partenaires spécifiques au sport

Chaque sport a ses sponsors spécifiques. Ceux-ci sont imprimés sur les vêtements JAKO et, dans certains cas, sur les vêtements spécifiques au sport. Le sportif ne portera jamais d'autres sponsors lors des moments officiels/compétitions.

- ALLIANZ : athlétisme
- AG/ LOTTO : cyclisme
- ENGIE/LOTTO : ski et boccia
- ENGIE : goalball
- LOTTO : tous les autres sports pour lesquels le BPC fournit les vêtements.

Lignes directrices spécifiques par sport (le cas échéant)

ATHLÉTISME :

Seules les tenues sportives spécifiques de DECCA, reçues depuis 2024, nouveau design de Paris 2024, peuvent être portées lors des moments officiels/compétitions.



Exception : Marathon ces sportifs ont des équipements de BIORACER.



BOCCIA :

Seules les tenues sportives spécifiques de JAKO, reçues depuis 2024, peuvent être portées lors des moments officiels/compétitions.



TIR A L'ARC :

Seuls les vêtements spécifiques au sport de JAKO, reçus depuis 2022 et 2024 (Paris 2024), peuvent être portés lors des moments officiels/compétitions.



TENNIS DE TABLE :

Seule la tenue spécifique au sport (TIBHAR), reçue en 2023 et 2024 (Paris 2024), peut être portée lors des moments officiels/compétitions.



GOALBALL :

En 2022, le logo Engie a été changé sur tous les vêtements, ainsi que le logo PTBEL. Seuls les vêtements spécifiques au sport de JAKO, reçus en 2023, peuvent être portés lors des moments officiels/compétitions.



TRIATHLON :

Seule la tenue spécifique au sport reçue depuis 2025 peut être portée lors des moments officiels/compétitions.



CYCLISME :

En 2022, le logo Engie a été changé sur tous les vêtements, ainsi que le logo PTBEL. Par conséquent, seules les tenues reçues depuis 2023 peuvent être portées lors des moments officiels/compétitions.



NATATION :

Non applicable, pas de logos sur les vêtements spécifiques au sport.

AUTRES SPORTS (TENNIS, BADMINTON, EQUITATION...) :

Le Belgian Paralympic Committee ne fournit pas de vêtements spécifiques pour ces sports. Cela se fait par l'intermédiaire de la fédération ou de partenaires personnels.

6. La classification

La classification est une étape indispensable pour le sportif désireux d'intégrer un circuit de compétition handisport. Elle garantit l'équité entre les participants.

6.1 Se classifier au niveau national

Selon le type de déficience, il existe des procédures différentes pour se faire classifier et pouvoir participer à des compétitions handisports.

[Le Manuel de classification nationale](#) énonce les règles générales pour la classification nationale des sportifs déficients physiques, visuels ou intellectuels qui souhaitent pratiquer un sport en compétition.

6.1.1 Procédure déficience physique

Le sportif doit lire la [Procédure de classification](#) pour les déficiences physiques.

Le sportif doit compléter en ligne le [Formulaire de demande de classification nationale](#).

Le sportif doit faire compléter le [Formulaire de diagnostic médical](#) par un médecin et le renvoyer 4 semaines avant la date de sa classification fonctionnelle à classification@handisport.be.

Le jour de la classification, le classificateur complète et signe le [formulaire de classification fonctionnelle](#), le fait signer par le sportif et le renvoie à l'adresse classification@handisport.be.

6.1.2 Procédure déficience intellectuelle

Le sportif et/ou son entourage doit lire la [Procédure de classification](#) pour les sportifs déficients intellectuels.

Le sportif et/ou son entourage doit faire compléter l'[Attestation de QI](#) par un centre agréé, un médecin ou un psychologue et le renvoyer à l'adresse classification@handisport.be.

6.1.3 Procédure troubles du spectre autistique

Le sportif et/ou son entourage doit lire la [Procédure de classification](#) pour les sportifs porteurs de troubles du spectre autistique (TSA).

Le sportif et/ou son entourage doit faire compléter l'[Attestation de TSA](#) par un médecin ou psychologue.

Le sportif et/ou son entourage doit compléter la [Demande de classification TSA](#), y joindre l'attestation de TSA complétée par le médecin ou psychologue et renvoyer le tout à la LHF par mail à l'adresse classification@handisport.be.

Attention, ces documents doivent être fournis à la LHF minimum 4 semaines avant la première compétition à laquelle le sportif concerné souhaiterait participer en tant que sportif reconnu comme porteur d'un TSA.

6.1.4 Procédure déficience visuelle

Le sportif et/ou son entourage doit lire la [Procédure de classification](#) pour les sportifs déficients visuels.

Le sportif et/ou son entourage doit compléter en ligne le [Formulaire de demande de classification nationale](#).

Le sportif et/ou son entourage doit faire compléter le [Formulaire de diagnostic médical](#) par un ophtalmologue et le renvoyer 4 semaines avant la date de sa classification à l'adresse classification@handisport.be.

Le jour de sa classification, le sportif complète et signe le [formulaire d'engagement d'intégrité](#) et le remet à l'ophtalmologue.

6.1.5 Procédures de réévaluation médicale

Si le sportif souhaite demander une réévaluation médicale, il doit remplir le [Formulaire de demande de réévaluation médicale](#).

6.1.6 Appel ou protestation de classification

Si le sportif souhaite aller en appel ou protester contre sa classification, il doit remplir le [Formulaire d'appel ou de protestation de classification](#).

Des questions ? La Ligue Handisport Francophone est à la disposition pour informer et guider les sportifs dans les procédures de classification : classification@handisport.be.

6.2 Se classifier au niveau international

La **classification internationale** est un élément fondamental pour tout sportif souhaitant participer à des compétitions de niveau mondial. Elle **prime sur la classification nationale** : si les résultats diffèrent entre les deux, c'est la **classification internationale qui sera retenue**.

6.2.1 Étape préalable : la classification nationale

Avant toute démarche internationale, il est **indispensable d'être classifié au niveau national**. Cette étape garantit que le sportif répond aux critères de base pour son sport.

6.2.2 Démarrer la procédure internationale

Lorsque le sportif souhaite être classifié à l'international, il doit :

- Prendre contact en fonction de sa discipline avec Jonathan (jonathan.libert@handisport.be) ou Sabrina (sabrina.rys@handisport.be) ou Antoine (antoine.dardenne@handisport.be).

Et

- Envoyer un mail à : classification@handisport.be.

Ceux-ci vérifieront les **opportunités de classification** (lieux et dates) afin de **limiter les déplacements coûteux à l'étranger** et aiguilleront le sportif vers les différentes étapes à franchir avant sa classification.

6.2.3 Documents médicaux spécifiques

Chaque **Fédération Internationale** impose un **formulaire médical spécifique à son sport**. Les deadlines varient également de fédération à fédération (entre 4 et 6 semaines avant la classification).

Ce formulaire doit être **rempli en anglais** par un **médecin agréé et reconnu**. Une fois rempli, signé et daté par le médecin, ce document est valable un an.

Un fois complété, le sportif doit le retourner avec une copie de son dossier médical complet (également en anglais) à la LHF qui pourra **uploader le tout** sur la **plateforme officielle de la Fédération Internationale**.

6.2.4 Accompagnement lors de la classification

Lors des déplacements pour la classification, le sportif est **souvent accompagné d'un kinésithérapeute fédéral**. Son rôle sera de :

- Assurer la traduction (la classification se déroule en anglais)
- Veiller au bon déroulement de la procédure

6.2.5 Statuts après classification

Une fois la classification internationale effectuée, le sportif obtient un **statut officiel** qui détermine la validité et la stabilité de sa classification :

- **Non Eligible** : le sportif ne répond pas aux critères.
- **Review sans date** : la classification est **partiellement complétée**. Le sportif doit **absolument être revu à la prochaine opportunité de classification** pour finaliser son statut.

- **Review avec date** (ou "Review Fixed Date") : réévaluation obligatoire avant une date donnée.
- **Confirmed** : classification définitive, sans révision prévue.

Ces statuts sont définis par le [Code de Classification du Comité International Paralympique \(IPC\)](#).

7. La logistique

7.1 La logistique des compétitions

La LHF organise la logistique des différentes compétitions internationales, la plupart du temps en collaboration avec G-sport Vlanderen et sous la houlette du BPC.

La LHF réalise les actions suivantes :

- Demande de licence internationale : pour les nouveaux sportifs, prise de contact afin de rassembler tous les documents nécessaires (carte d'identité – photo d'identité – documents internationaux). Pour les sportifs déjà en activité, renouvellement automatique de la licence pour les sportifs sous statut
- Inscription : prise de contact avec les sportifs dès la parution officielle de l'ouverture des inscriptions jusqu'à l'envoi des noms des sportifs participant avec le cas échéant les épreuves choisies
- Réservation des billets d'avion sur la base des indications données par le sportif concernant les dates de départ et de retour, le matériel à transporter, le besoin d'assistance...
- Réservation des hôtels en direct ou bien par le biais des organisateurs locaux lorsque cela fait partie du package proposé par l'entité organisatrice
- Demande d'accréditation
- Réservations des créneaux d'entraînement
- Organisation de la logistique sur place (Shuttle...)
- Préparation de l'ensemble des pièces administratives
- Enregistrement des vols et envoi des cartes d'embarquement
- Envoi de l'ordre de mission

7.2 Les ordres de mission

Avant chaque compétition internationale, les sportifs recevront un ordre de mission au minimum 15 jours avant le départ. L'ordre de mission est envoyé par le BPC et contient toutes les informations utiles tant au niveau logistique, administratif que sportif. Il donne également les contacts des organisateurs locaux et renvoie au site dédié à la compétition qui rassemble l'ensemble des informations pertinentes.

L'ordre de mission contient au minimum les informations suivantes : membres et chef de délégation, transport, visa, logement, programme, équipements, informations pratiques y compris médicales relatives à la compétition et au pays, contacts sur place...

8. Les assurances

8.1 L'assurance de la LHF

La Ligue Handisport Francophone a souscrit à une assurance en responsabilité civile et contre les accidents corporels chez P&V (Police 36.932.544).

Une copie de la couverture d'assurance P&V est disponible [ici](#).

Par accident corporel, il faut entendre un évènement soudain qui produit une lésion corporelle et dont la cause ou l'une des causes est extérieure à l'organisme de la victime.

8.1.1 Procédure à suivre lors d'un accident

Voici la procédure qu'il convient de suivre obligatoirement et chronologiquement lors d'un accident survenu au cours d'une activité :

1. Le responsable du cercle fournira au sportif un [formulaire de déclaration de sinistre](#) à compléter.
2. Le sportif devra compléter les points de 1 à 3, dater et signer la déclaration de sinistre.
3. Le sportif consultera au plus vite le médecin qui complètera un certificat médical sans oublier son cachet et sa signature.
4. Le sportif remettra les deux documents à son responsable de cercle qui les expédiera à la Ligue Handisport Francophone (par courrier postal ou par mail : info@handisport.be).
5. La Ligue Handisport Francophone, après avoir vérifié l'affiliation du sportif, transmettra la déclaration et le certificat à P&V. Elle enverra ensuite un accusé de réception au responsable du cercle. Un éventuel refus de la prise en charge de la déclaration d'accident sera également envoyé au responsable du cercle (par exemple, si le sportif victime n'est pas affilié ou si le délai d'introduction de la déclaration est dépassé – contractuellement, P&V a fixé un délai de 8 jours pour la réception de la déclaration).
6. P&V transmettra au sportif un numéro de dossier par courrier, ainsi que le nom du correspondant chez P&V. A partir de ce moment, la suite de la gestion du dossier se passera entre le sportif et le correspondant P&V.

Notes importantes :

7. Le sportif devra remettre la déclaration et le certificat à son responsable de cercle dans les plus brefs délais afin que son dossier soit traité le plus rapidement possible.

8. Le sportif devra conserver tous les autres documents en relation avec l'accident (attestations de soins et/ou frais engagés, attestations de remboursement de la mutualité...) jusqu'à l'obtention du numéro de dossier P&V. Le sportif devra conserver une copie des documents envoyés à P&V.
9. Le sportif communiquera le n° de dossier lors de chaque correspondance.
10. P&V ne paiera aucune facture directement. Le sportif devra régler ces dernières et sera remboursé par sa mutuelle et ensuite P&V couvrira la différence (dans les limites des conditions du contrat).
11. Le responsable du cercle sera l'unique interlocuteur jusqu'à l'obtention du n° de dossier P&V. La LHF transmettra au sportif toutes les informations de l'évolution du dossier jusqu'au transfert de ce dernier à P&V.

8.2 L'assurance du BPC

Les déplacements à l'étranger pour les compétitions sportives comportent des risques, notamment en cas d'accident corporel. Afin de garantir une **protection adaptée**, les sportifs reconnus par le **Belgian Paralympic Committee (BPC)** ou participant à des compétitions internationales (Championnats d'Europe, du Monde, Jeux Paralympiques...) bénéficient d'une **assurance assistance voyage** souscrite auprès d'**Europ Assistance**.

8.2.1 Que couvre l'assurance

Cette assurance prendra en charge les risques liés aux accidents corporels survenus à l'étranger. Elle est activée automatiquement pour les sportifs :

- Ayant un **statut de sportif de haut niveau** (élite, espoir, aspirant ou international).
- Sélectionnés pour des compétitions officielles.

8.2.2 Informations pratiques

- **Assureur** : Europ Assistance
- **Numéro de contrat** : 0005103704 (Belgian Paralympic Committee)
- **Contact**
+32 (0)2 533 75 75 - help@europ-assistance.be
- **Prime** :
2€/jour en Europe - 4,5 €/jour hors Europe - Plafond annuel : 86 €

La LHF ou la **Paralympic Team Belgium** prendra en charge cette prime **par année civile** pour les sportifs éligibles. Les sportifs qui ne remplissent pas les conditions recevront une **déclaration en fin d'année**, sauf s'ils ont explicitement indiqué ne pas vouloir être couverts.

8.2.3 En cas de déclaration d'assurance

Il sera impératif d'informer : sabrina.rys@handisport.be et olek.kazimirowski@paralympic.be

8.2.4 Ce qui n'est pas couvert

L'**assurance annulation** n'est pas incluse dans cette couverture. Si le sportif souhaite être protégé en cas d'annulation (maladie, imprévu...), il doit contracter une assurance annulation personnelle.

8.2.5 À emporter lors de vos déplacements

Chaque sportif devra voyager avec :

- Les **informations de ses assurances personnelles** : nom de l'entreprise, type d'assurance, numéro de police, contact.
- Sa **carte européenne d'assurance maladie** ou sa **World Assistance Card**.

9. Le sponsoring et les partenaires privés

La pratique du sport de haut niveau, notamment en **handisport**, exige des moyens considérables : matériel spécialisé, déplacements internationaux, encadrement technique, suivi médical... Bien que les **sportifs soient soutenus par la Ligue Handisport Francophone (LHF)**, cette aide, aussi précieuse soit-elle, **ne couvre pas l'ensemble des dépenses** liées à une carrière sportive ambitieuse.

C'est pourquoi les **partenaires privés** jouent un rôle essentiel. Leur engagement permet aux sportifs de :

- Se concentrer pleinement sur leur performance
- Participer à des compétitions internationales
- Accéder à du matériel de pointe
- Bénéficier d'un encadrement optimal

Une collaboration à encadrer avec intelligence

La LHF est pleinement consciente de l'importance de ces partenariats. Elle ne cherche **en aucun cas à les freiner**, mais elle doit **être informée** des engagements pris par les sportifs avec des sponsors privés. Cette transparence est nécessaire pour :

- **Éviter des promesses irréalisables**, comme garantir une visibilité à un sponsor lors d'évènements où cela est strictement réglementé (ex. : Jeux Paralympiques, Championnats du monde).
- **Prévenir les conflits d'intérêts**, notamment en cas de partenariat avec une **marque concurrente** à celles soutenues par la LHF ou le **Belgian Paralympic Committee (BPC)**.
- **Accompagner les sportifs** dans la gestion de leurs contrats, en leur offrant des conseils stratégiques.

10. L'anti-dopage

Les sportifs ont déjà tous entendu parler du dopage, mais savent-ils ce que ça représente concrètement dans leur pratique sportive ? Sont-ils tous concernés ? Qu'est-ce que c'est exactement ? Quelles sont les règles à respecter ? Les sanctions ? Que se passe-t-il si le sportif ne s'est pas dopé intentionnellement ?

Autant de questions que les sportifs se posent peut-être, auxquelles l'ONAD tente d'apporter des réponses et pour lesquelles elle fournit aux sportifs des liens utiles pour les aider à approfondir leurs connaissances.

Pour la santé des sportifs et pour le respect du sport, il est essentiel que les sportifs puissent tous développer de bonnes pratiques.

La LHF et L'ONAD encouragent fortement les sportifs à s'informer et à tenir compte des différents conseils, car un manquement ou une erreur dans ce domaine peut coûter cher dans la vie d'un sportif.

10.1 Qui est concerné ?

Tout **sportif**, amateur ou d'élite, est susceptible de faire l'objet d'un contrôle antidopage.

Tous les **sportifs**, des amateurs aux sportifs d'élite, sont susceptibles de subir un contrôle antidopage.

De même, tout leur **entourage** est concerné : parents, amis, professeurs, entraîneurs, médecin traitant, médecin du club, pharmacien, etc.

Bref, toute personne avec qui le sportif est en contact et par qui celui-ci pourrait se faire conseiller ou aider, est un acteur clé dans la lutte contre le dopage

10.2 Qu'est-ce que le dopage

En Belgique, le dopage est défini comme : Une ou plusieurs violations des 11 **règles antidopage** énoncées aux articles 6, 1° à 11° du [Décret du 14 juillet 2021 \(PDF\)](#):

11 RÈGLES ANTIDOPAGE



Pour retrouver les informations : <https://dopage.cfwb.be/le-dopage/>

10.3 Comment savoir si une substance est interdite ?

Une liste des substances interdites est mise à jour et publiée par l'Agence mondiale antidopage (AMA) chaque 1^{er} janvier.

Elle reprend les noms des produits et méthodes interdits. C'est la même pour tous les sportifs et dans tous les pays.

L'AMA a été fondée en 1999 en tant qu'agence internationale indépendante, elle a mis en place le Code mondial antidopage ([le Code](#)), le document de base qui harmonise les politiques, règles et règlements antidopage des organisations sportives et des autorités publiques à travers le monde.

À ce jour, près de 700 organisations sportives ont accepté le Code mondial antidopage dont bien sûr le Comité Paralympique et l'Organisation Nationale Antidopage (ONAD) belges.

Utilisez l'application CBIP pour vérifier vos médicaments !

Afin d'éviter tout risque lié au dopage, la LHF recommande vivement à ses sportifs d'utiliser l'application **CBIP ou son site internet**. Ceux-ci permettent de contrôler rapidement si un médicament ou un complément est conforme aux règles antidopage.

Pourquoi l'utiliser ?

- Vérification simple et rapide des substances.
- Réduction des risques de sanctions ou d'exclusion.
- Conformité avec les réglementations sportives.

Téléchargez CBIP dès maintenant et vérifiez systématiquement vos traitements avant utilisation.

La vigilance du sportif est essentielle pour préserver sa santé et sa carrière sportive !

➔ Voici le lien : <https://www.cbip.be/fr/>

10.4 Que faire en cas de doute ?

En cas d'interrogation sur la nature d'un médicament ou d'un complément alimentaire : le sportif doit prendre contact avec l'Onad !! aut@onadcf.be ou 02 413 20 56

Une personne répondra aux courriels, même en période de congés. Le sportif doit toujours prévenir son médecin/pharmacien de son statut de sportif/sportive.

Des substances interdites sont aussi présentes dans des médicaments commercialisés sans ordonnance, le sportif ne doit jamais consommer un produit qui se trouve dans sa pharmacie personnelle (=un reste que l'on retrouve chez soi) sans se renseigner avant.

10.5 Si le sportif suit un traitement médical

En cas de traitement nécessaire, les sportifs/sportives peuvent demander une AUT (autorisation d'usage à des fins thérapeutiques).

10.5.1 Qu'est-ce qu'une AUT ?

Une AUT est un document autorisant un sportif à utiliser une substance interdite ou à avoir recours à une méthode interdite figurant sur la [Liste des interdictions](#) de l'Agence mondiale antidopage (AMA).

Les sportifs peuvent être atteints d'une affection médicale qui les force à prendre des médicaments ou à avoir recours à certaines procédures. Si le médicament ou la méthode qu'un sportif doit utiliser pour traiter une affection particulière est interdit selon la Liste des interdictions, une AUT peut permettre au sportif de recourir à cette substance ou à cette méthode tout en participant à des compétitions sportives, et ce, sans se rendre coupable d'une violation des règles antidopage (VRAD) ni subir de sanction applicable. Les demandes d'AUT sont évaluées par un comité de médecins, la Commission d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (CAUT).

Une AUT accordée par l'ONAD CF n'est **valable qu'au plan national**.

Si le sportif devient sportif de niveau international ou si le sportif participe à une grande manifestation sportive, cette AUT ne sera pas valable à moins d'avoir été **reconnue** par la **Fédération internationale (FI)** ou par **l'organisateur de grandes manifestations (OGM)** concerné. Il est de la responsabilité du sportif de vérifier si son AUT de l'ONAD CF est automatiquement reconnue par cette FI ou cet OGM.

L'ONAD CF peut aider le sportif et déterminer les exigences à satisfaire à l'égard de la demande d'AUT et, au besoin, l'aider à présenter son AUT à une FI ou un OGM en vue d'obtenir une reconnaissance.

10.5.2 Qui doit demander une AUT ?

Depuis le 10 mai 2015, tout sportif utilisant ou souhaitant utiliser une substance interdite doit soumettre une demande d'AUT.

1. Les sportifs **amateurs**

Toute personne qui n'est pas un sportif d'élite de niveau national ou international. Tout sportif participant à des compétitions ou pratiquant un sport dit 'libre' (Fitness, Trail, CrossFit, ou autre) sur le territoire de la Communauté française.

Si le sportif est un sportif amateur, il sera **autorisé à demander une AUT après avoir été soumis à un contrôle du dopage**. Pour cette catégorie de sportifs, la demande n'est pas obligatoire avant l'utilisation de la substance interdite.

2. Les sportifs de **haut niveau** (ADEPS) et les sportifs d'**élite** de niveau national (ONAD Communauté française)

Si le sportif est un **sportif de haut niveau ou un sportif d'élite**, il devra obligatoirement **effectuer les démarches de demande d'AUT à l'avance**, dès que le besoin surgit, à moins d'une urgence ou de circonstances exceptionnelles.

Dans le cas des substances interdites uniquement en compétition, il devra demander une AUT **au plus tard 30 jours avant** sa prochaine compétition sportive.

10.5.3 Quels sont les critères pour accorder une AUT ?

Les autorisations sont accordées uniquement si chacune des conditions suivantes est respectée :

- La substance interdite ou la méthode interdite en question est **nécessaire au traitement** d'une affection médicale diagnostiquée étayée par **des preuves cliniques** pertinentes.
- L'usage thérapeutique de la substance ou de la méthode interdite **ne produira pas**, par prépondérance des probabilités, **d'amélioration de la performance** au-delà de celle attribuable au retour à l'état de santé normal du sportif après le traitement de son affection médicale.
- La substance ou la méthode interdite est un traitement indiqué de l'affection médicale, et il n'existe **pas d'alternative thérapeutique** autorisée et raisonnable.
- La nécessité d'utiliser la substance ou méthode interdite n'est **pas une conséquence partielle ou totale de l'usage antérieur** (sans AUT) d'une substance ou méthode qui était interdite au moment de son usage.

10.5.4 Quel formulaire pour demander une AUT ?

Le formulaire de demande d'AUT doit contenir des informations détaillées relatives au traitement du sportif comme :

La dose administrée, la voie d'administration, la fréquence d'administration, et la durée du traitement.

- [Téléchargez le formulaire de demande d'AUT \(PDF\)](#)

10.5.5 A quel moment demander une AUT ?

Les sportifs amateurs qui font usage, pour raison thérapeutique, de substances en principe interdites, ou qui ont recours à une méthode interdite, ont la **possibilité** de demander une AUT, **de manière et avec effet rétroactif**.

Si le sportif est un sportif amateur : avant tout contrôle, il doit **déclarer, au médecin contrôleur, toute prise de médicament**. Ces faits sont consignés, par le médecin contrôleur, dans le procès-verbal de contrôle.

Après analyse de l'échantillon, si une substance interdite est détectée et que le résultat est positif, **si les substances déclarées coïncident avec le résultat**, l'organisation antidopage enverra, le cas échéant, un courrier en proposant au sportif amateur de compléter une demande d'Autorisation à Usage Thérapeutique (AUT).

Si le sportif est un sportif de haut niveau ou un sportif d'élite : il devra obligatoirement **effectuer les démarches de demande d'AUT à l'avance**, dès que le besoin surgit, à moins d'une urgence ou de circonstances exceptionnelles.

Dans le cas des substances interdites uniquement en compétition, le sportif de haut niveau ou sportif d'élite devra demander une AUT **au plus tard 30 jours avant** sa prochaine compétition sportive.

10.5.6 Comment demander une AUT ?

[Téléchargez le formulaire de demande d'AUT \(PDF\) \(s'ouvre dans un nouvel onglet\)](#)

Le sportif doit remplir le formulaire de demande et le faire compléter et signer par son médecin. Il doit y joindre un dossier complet justifiant sa demande, et le renvoyer au secrétariat de la Commission AUT (CAUT) (dans les 15 jours à dater de la réception du courrier de l'ONAD pour les sportifs amateurs).

Cette demande doit être accompagnée de tous les documents probants quant à la nécessité d'utiliser la substance concernée (voir [critères](#) ci-dessus). Cela comprend :

- Les antécédents médicaux complets, y compris la documentation du ou des médecins ayant posé le diagnostic original (si possible) ;
- Les résultats de tous les examens, analyses de laboratoire et études d'imagerie en rapport avec la demande.

Le sportif doit [consulter les listes de vérification](#) liées aux cas particuliers et aux pathologies pour lesquels une AUT est le plus souvent sollicitée pour s'assurer que son dossier est complet.

Le formulaire est à renvoyer :

- Soit via **ADAMS** - www.adams.wada-ama.org - consultez la procédure pour demander une **AUT via ADAMS (PDF)** (pour les sportifs d'élite uniquement).
- Si le sportif opte pour cette méthode, il ne doit pas oublier de bien ajouter son dossier médical complet et de prévenir l'ONAD CF afin qu'elle puisse consulter et traiter sa demande au plus vite.
- Soit par **courriel** à l'adresse aut@onadcf.be.
- Soit par courrier à l'adresse suivante (avec la mention **CONFIDENTIEL** sur l'enveloppe) :

Fédération Wallonie-Bruxelles
Secrétariat général
Secrétariat de la CAUT – Dr. Anne Daloze
Boulevard Léopold II 44
1080 Bruxelles

Si la demande est jugée incomplète, le sportif dispose de 5 jours ouvrables pour fournir les informations demandées par la CAUT, avec l'aide éventuelle de son médecin traitant.

La CAUT fera connaître au sportif et à son médecin traitant sa décision dans les 15 jours ouvrables à compter de la réception de la demande ou de la constatation du caractère complet de celle-ci.

En cas d'acceptation de la demande d'AUT, le sportif recevra l'autorisation pour l'utilisation de la substance demandée selon certaines conditions. La décision favorable sera envoyée au sportif par courriel (ou par courrier, si son adresse électronique est inconnue de l'ONAD CF ou erronée).

En cas de refus de la demande d'AUT, le sportif en sera informé par courriel (ou par courrier, si son adresse électronique est inconnue de l'ONAD CF ou erronée).

10.5.7 Le sportif peut-il obtenir une AUT rétroactive ?

Le sportif pourra faire une demande d'AUT de manière rétroactive auprès de l'ONAD CF uniquement dans les cas suivants :

- Le sportif a besoin d'un traitement d'urgence pour une affection médicale.
- Le sportif n'a pas assez de temps pour présenter une demande d'AUT, il n'en a pas eu l'occasion ou d'autres circonstances exceptionnelles l'ont empêché de soumettre une demande d'AUT ou de la faire évaluer avant d'être soumis au contrôle.
- Conformément aux règles antidopage de l'ONAD CF, le sportif n'était pas tenu de faire une demande d'AUT à l'avance (sportifs amateurs).
- Le sportif est un sportif de niveau inférieur qui ne relève pas de la compétence d'une FI ou d'une ONAD et a été soumis à un contrôle.

- Le sportif a obtenu un résultat positif après avoir fait usage d'une substance hors compétition qui n'est interdite qu'en compétition (par exemple, les glucocorticoïdes).

Dans des cas rares et exceptionnels, et nonobstant toute autre disposition du [Standard International pour l'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques\(s'ouvre dans un nouvel onglet\)](#) (SIAUT) de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA), le sportif peut faire une demande d'approbation rétroactive pour l'utilisation thérapeutique d'une substance ou méthode interdite et obtenir cette approbation si, étant donné l'objectif du Code, il serait manifestement injuste que l'AUT rétroactive ne soit pas accordée.

Cette AUT rétroactive unique ne sera accordée qu'avec l'approbation préalable de l'AMA (et l'AMA peut, à sa libre et entière appréciation, accepter ou rejeter la décision de l'ONAD CF).

10.5.8 Quand le sportif recevra-t-il la décision concernant sa demande d'AUT ?

La CAUT de l'ONAD CF doit rendre une décision dès que possible, habituellement dans les 15 jours à compter de la date de réception de la demande d'AUT dûment remplie, y compris les informations médicales exigées.

10.5.9 Le sportif doit renouveler son AUT

La durée de chaque AUT varie, arrivée à son terme, elle expire automatiquement.

Si le sportif doit continuer d'utiliser la substance ou méthode interdite, il est de sa responsabilité de soumettre une nouvelle demande d'AUT accompagnée des informations médicales mises à jour **avant la date d'expiration**, afin qu'une décision puisse être prise avant l'expiration de l'AUT courante.

ATTENTION :

La présence (à la suite d'un prélèvement d'échantillons), l'utilisation, la possession ou l'administration de la substance ou méthode interdite doit être en accord avec les conditions de son AUT.

Par conséquent, si le sportif a besoin d'une posologie, fréquence, voie ou durée d'administration d'une manière qui diffère sensiblement de celle indiquée dans l'AUT, il doit communiquer avec l'ONAD CF, car il pourrait devoir présenter une nouvelle demande d'AUT. Certaines posologies et substances, comme l'insuline, font souvent l'objet de modifications pendant le traitement ; ces changements éventuels doivent être mentionnés par le médecin traitant dans la demande d'AUT et ils seront généralement acceptés par la CAUT de l'ONAD.

Si le sportif a besoin d'aide sur des questions médicales spécifiques, les médecins de la LHF peuvent aussi bien sûr l'aider :

Sophie Cockx : sophiecockx@hotmail.com

Jean-François Kaux : jfkaux@chu.ulg.ac.be

Sophie Lambrecht : sophie.lambrecht@uclouvain.be

Pour des questions plus générales : Sabrina, Jonathan, Antoine sont à disposition de leurs sportifs pour les assister : sabrina.rys@handisport.be – jonathan.libert@handisport.be – antoine.dardenne@handisport.be

10.6 Comment se déroulent les contrôles ?

Attention, les contrôles du dopage peuvent avoir lieu n'importe où et n'importe quand. En effet, les sportifs peuvent être contrôlés sur leur **lieu de compétition** mais également hors compétition, à l'**entraînement** ou à leur **domicile**, par exemple.

Voici les différentes étapes des contrôles :

10.6.1 Sélection des sportifs

Le sportif est sélectionné pour un contrôle antidopage soit au hasard, par un tirage au sort, soit selon des critères déterminés à l'avance (classement, etc.).

Les contrôles peuvent aussi cibler des sportifs en particulier.

10.6.2 Notification de la sélection pour le contrôle

Le **chaperon** (aussi appelé Agent de Contrôle du Dopage / ACD) avertit le sportif de sa sélection pour le contrôle et l'informe sur ses droits et responsabilités. Cela comprend le droit d'être accompagné par un représentant pendant toute la durée de la procédure.

Chaque sportif doit alors signer le volet "notification" du formulaire de contrôle du dopage (FCD), confirmant que le contrôle lui a été notifié.

Dans le cas de contrôle de **sportifs avec un handicap**, une tierce personne, désignée par le sportif, peut également assister au contrôle.

Dans le cas de contrôle de **sportifs mineurs**, ceux-ci doivent être accompagnés par un de leurs représentants légaux ou par une personne désignée à cet effet.

À partir de cette notification, un chaperon accompagnera le sportif.

10.6.3 Présentation au contrôle

Le sportif doit se présenter au poste de contrôle au plus tard dans les 30 minutes après la notification. Un délai peut également lui être accordé dans certains cas (conférence de presse, etc.) mais quoi qu'il en soit, le sportif restera toujours accompagné du chaperon.

Avant tout, le médecin contrôleur expliquera le déroulement du contrôle et demandera au sportif de présenter une pièce d'identité avec photo. Durant toute la procédure de prélèvement, seules de l'eau et des boissons non alcoolisées peuvent être consommées par le sportif.

Les personnes autorisées dans le local de contrôle sont les suivantes :

- Le sportif
- La personne désignée pour l'accompagner
- Le représentant légal du sportif mineur
- Le représentant désigné par le sportif porteur d'un handicap pour l'accompagner
- Le médecin délégué de l'organisation sportive nationale ou internationale

10.6.4 Choix des flacons de prélèvement

Le sportif pourra alors choisir parmi plusieurs kits de prélèvement scellés. Il faudra vérifier que le kit sélectionné soit intact.



10.6.6 Prélèvement de l'échantillon sous surveillance

Le sportif se rendra dans les toilettes, accompagné du médecin contrôleur (ou d'un chaperon du même sexe, si le médecin contrôleur est du sexe opposé).

Personne d'autre ne pourra y accéder durant le prélèvement de l'échantillon. Bien que le représentant d'un mineur ou d'un sportif handicapé puisse l'accompagner, il ne sera pas autorisé à assister à la production de l'échantillon.

Après s'être lavé les mains, le sportif devra enlever tout vêtement se trouvant entre sa poitrine et ses genoux, et entre ses mains et ses coudes afin de garantir la provenance directe de l'urine et la non-altération de l'échantillon fourni.

Si moins de 90ml sont récoltés, l'échantillon sera considéré comme « partiel ». L'échantillon sera scellé, sécurisé et restera sous le contrôle du médecin contrôleur. En cas de la fourniture d'un échantillon ne répondant pas au volume demandé, le sportif pourra prendre le temps de s'hydrater avant de fournir un deuxième échantillon avec un volume suffisant, tout en restant toujours accompagné de son chaperon.

10.6.7 Sélection des bouteilles A et B

Une fois l'échantillon fourni, le sportif choisira une boite scellée contenant les flacons A et B dans lesquels il versera son urine.

10.6.8 Division de l'échantillon et scellage des flacons

Après avoir vérifié que tout soit intact et que les numéros de code d'échantillon sur la boite correspondent à ceux des flacons, il répartira lui-même (sauf en cas de handicap ou à la demande du sportif) une partie de son urine dans l'échantillon A et le reste dans l'échantillon B.

Le sportif pourra ensuite refermer les deux flacons. Son représentant ou le médecin contrôleur vérifiera que tout soit bien scellé.

Une petite quantité sera également conservée dans le flacon de recueil afin de mesurer la gravité spécifique de l'urine fournie.

10.6.9 Mesure de la gravité spécifique

À l'aide d'un réfractomètre urinaire, le médecin contrôleur mesurera la densité de l'échantillon. S'il est trop dilué (mesure inférieure à 1.005), le sportif devra fournir un autre échantillon.

10.6.10 Remplissage du formulaire de contrôle

Après avoir renseigné ses coordonnées et informations d'identification, le sportif devra **déclarer tout médicament ou complément alimentaire pris dans les 7 jours qui précèdent le contrôle**, ainsi que toute [Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques \(AUT\)](#) en cours obtenue pour une substance.

C'est sur ce document qu'il pourra également émettre **des commentaires sur le déroulement du contrôle qu'il vient de subir**.

Avant de le signer, le sportif devra s'assurer que toutes les **informations sont correctes** (numéro d'échantillon, nom, prénom, date de naissance, données de contact, etc.) et que le formulaire destiné au laboratoire ne contient aucune information qui puisse l'identifier.

10.6.11 Envoi des échantillons au laboratoire

Une fois la procédure terminée et les documents signés, les échantillons scellés sont disposés dans un sac scellé lui aussi.

Le sceau ne sera ouvert qu'une fois le sac arrivé au laboratoire agréé par l'Agence Mondiale Antidopage.

Le laboratoire analyse l'échantillon A et conserve l'échantillon B. Ce dernier pourra être analysé si les résultats de l'échantillon A sont atypiques ou se révèlent être positifs.

10.6.12 Traitement des résultats

Le laboratoire envoie ensuite les résultats à l'Organisation Antidopage compétente.

En cas de résultat négatif, un e-mail est envoyé à chaque sportif personnellement (ainsi qu'à la fédération sportive concernée) l'informant de son résultat.

En cas de résultat d'analyse anormal, un courrier recommandé doublé d'un e-mail est envoyé au sportif (ainsi qu'à la fédération sportive concernée) l'informant de son résultat et de la suite de la procédure.

Retrouvez toute la procédure suivie en cas de résultat positif sur notre [page Résultat positif](#).

Les résultats sont également introduits dans la [plateforme ADAMS](#) où le sportif ayant un compte actif pourra consulter ses propres résultats.

10.6.13 Le sportif participe à une compétition internationale, les règles sont-elles les mêmes ?

Si les lignes de base relatives au dopage sont assez similaires dans le monde entier, il peut y avoir des différences au niveau de certaines règles antidopage et des sanctions nationales.

Cependant pour une compétition internationale, les organisations nationales antidopage (ONAD), qui sont les entités désignées par chaque pays comme autorités principales responsables des programmes antidopage sur le plan national, sont censées suivre les règles dictées par l'AMA.

ATTENTION

Si un sportif participe à des manifestations sportives organisées par sa Fédération internationale, aussi bien en Belgique qu'à l'étranger, et qu'il possède déjà une AUT délivrée par la CAUT (de l'ONAD Communauté française), il devra introduire une demande de reconnaissance de celle-ci auprès de sa Fédération internationale.

10.7 Quelles sont les sanctions ?

Pour chacune des violations des règles 11 antidopage citées précédemment, une sanction de principe ou une fourchette de sanction est prévue. Néanmoins, la sanction qui sera finalement retenue par la Confédération fédérale interdisciplinaire en matière de dopage (CIDD) prendra en compte les circonstances de la violation, notamment le type de substances, le niveau du sportif, son intention éventuelle et son degré de faute.

Dans tous les cas également, la CIDD évaluera, au regard des circonstances, si le sportif a commis la violation de manière intentionnelle, ainsi que son degré de faute ou de négligence. Ces deux éléments auront également une influence sur la sanction qui sera finalement retenue par la CIDD dans le cas d'espèce.

Violation des règles antidopage	Sportif d'élite	Sportif récréatif
1. Présence d'une substance interdite	2 à 4 ans *	Réprimande à 2 ans **
2. Usage/tentative d'usage d'une substance interdite	2 à 4 ans *	Réprimande à 2 ans **
3. Refus de se soumettre à un contrôle antidopage	2 à 4 ans	Réprimande à 2 ans
4. Manquement aux obligations de localisation	1 à 2 ans	/
5. Falsification	2 à 4 ans	Réprimande à 2 ans
6. Possession	2 à 4 ans *	Réprimande à 2 ans **
7. Trafic	4 ans à suspension à vie	4 ans à suspension à vie
8. Administration	4 ans à suspension à vie	4 ans à suspension à vie
9. Complicité	2 ans à suspension à vie	2 ans à suspension à vie
10. Association interdite	1 à 2 ans	1 à 2 ans
11. Menace, intimidation ou représailles	2 ans à suspension à vie	2 ans à suspension à vie

Il convient de noter qu'à côté des sanctions sportives, les violations aux règles antidopage reprises aux points 6, 7, 8, 9, 10 et 11 sont également considérées comme des infractions pénales, potentiellement punissables de peines d'emprisonnement et/ou d'amendes.

En cas de récidive, sur le plan pénal, ces peines peuvent être doublées. Enfin, un sportif qui a été reconnu comme s'étant dopé, à la suite d'une décision définitive de la CIDD, est tenu de payer une **amende administrative** oscillant entre 250 et 1000 euros, en fonction de la gravité de la violation commise. Celle-ci dépend notamment du type de violation, du niveau du sportif mais également du type de substance concernée, de l'intention éventuelle du sportif ainsi que de son degré de faute ou de négligence.

Dans certaines circonstances, **il existe des exceptions** à cette fourchette de 250 à 1000 euros. Tel est le cas par exemple si la substance concernée est une substance d'abus. Ainsi, lorsqu'un sportif récréatif commet une première violation des règles antidopage sur base d'une substance d'abus et qu'il apparaît dans la décision de la CIDD que cette prise de substance étant sans rapport avec la compétition, l'amende administrative se situera entre 25 et 50 euros, selon qu'il s'agit d'une substance spécifiée ou non spécifiée.

A noter que le produit des amendes administratives est réaffecté à différents projets et actions en matière d'éducation et de prévention.

10.8 Les compléments/suppléments alimentaires

Ce paragraphe a pour but de donner au sportif quelques renseignements utiles, objectifs et indépendants, sur les nombreux compléments /suppléments alimentaires disponibles sur le marché des produits destinés aux sportifs. Il s'adresse à tous les sportifs pratiquant la compétition, aux entraîneurs et à tous les intéressés.

Certains fabricants de compléments alimentaires n'hésitent pas à affirmer que leurs produits sont sans danger pour les sportifs, ou déclarer que le complément alimentaire ne contient pas de substances interdites, jusqu'à les marquer d'une mention DOPING FREE. C'est faux. Ces personnes cherchent à commercialiser leurs produits de manière à les rendre attrayants et convaincants. De plus, **une contamination** sur le site de fabrication est toujours possible. **Sans contrôle des compléments**, il est donc **impossible** de faire ces déclarations. Le sportif doit se **méfier de ces fausses affirmations et des faux logos**.

Une **norme européenne**, la norme Afnor NF EN 17444, a été développée pour prévenir les risques de dopage liés à l'ingestion de compléments ou denrées alimentaires pour sportifs. Son objectif est d'offrir aux consommateurs une sécurité pour choisir des produits sans substance interdite.

NF EN 17444

V 94-002

Un certain nombre de **firms** ont dans leurs priorités de faire **contrôler leurs produits** avant leur mise sur le marché et ainsi **éviter** autant que possible **les risques de contamination**. Ainsi les risques de contamination sont très faibles (attention : le risque 0 n'existe pas).

Voici les logos et les liens vers les sites Internet des **principaux labels**, afin de pouvoir identifier les produits contrôlés.

Méfiez-vous des compléments alimentaires qui se déclarent *DOPING FREE* et prétendent être approuvés par l'AMA ou une Organisation antidopage.

CE N'EST PAS LE CAS.

Assurez-vous qu'un **logo officiel** d'un **label reconnu** soit apposé sur le contenant et que le complément soit listé sur le site officiel du label.

10.8.1 Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?

Un complément alimentaire est une préparation contenant un ou plusieurs nutriments sous forme concentrée.

Une alimentation variée, équilibrée, saine et savoureuse suffit à couvrir tous les besoins en nutriments. Néanmoins, dans certaines situations physiologiques (croissance importante, fatigue...) ou liées à la pratique d'un sport (surcharge d'entraînement, augmentation de la masse musculaire, régime pour perte de poids...) il se peut que les besoins en certains nutriments ne soient pas entièrement couverts par l'alimentation.

Les compléments alimentaires sont donc censés aider à rééquilibrer, de manière passagère, l'alimentation.

Dans le monde sportif, les compléments alimentaires sont utilisés pour différentes raisons : corriger des carences alimentaires, augmenter la masse musculaire, perdre de la masse grasse, optimiser les performances.

A l'inverse, les suppléments nutritionnels se présentent sous forme de méga-doses de nutriments. Les risques d'un excès sont réels et les conséquences pour la santé sont plus importantes.

10.8.2 À quoi le sportif doit veiller lors de l'utilisation de compléments ?

Il est **déconseillé** de prendre des compléments durant de longues périodes (plus d'un mois) et **sans un conseil personnalisé de la part d'un professionnel de la santé compétent** (médecin, diététicien). Il est conseillé de garder une partie des compléments alimentaires pour pouvoir les analyser en cas de contrôle positif.

En effet, de nombreuses études scientifiques indiquent que la prise importante de certains nutriments concentrés n'est pas sans effets secondaires. Pour assurer des performances optimales, les sportifs doivent d'abord veiller à **adopter une alimentation équilibrée** conformément aux principes régissant la pyramide alimentaire pour sportif.

Les compléments sont des éléments isolés de la mosaïque de l'alimentation. Il se peut que des compléments pris de manière adéquate aient des effets favorisant la performance, mais leur action n'est probablement pas à la hauteur de ce que nombre de sportifs en espèrent. La prise de compléments ne palliera que de manière limitée une alimentation déséquilibrée ou des erreurs dans l'alimentation.

Les compléments ne devraient provenir que de **sources sûres**. Les compléments alimentaires sont soumis à la législation sur les denrées alimentaires. Cela signifie que les fabricants sont seuls responsables de la qualité et du respect des dispositions légales et qu'il n'existe pas de véritable procédure officielle d'enregistrement.

Des cas de **contrôles antidopage positifs** dus à des compléments prétendument contaminés ont suscité ces dernières années quelques inquiétudes concernant la pureté des compléments et diverses études ont montré que ce **danger** est bien réel.

Certains fabricants proposent de soumettre leurs produits à une certification officielle garantissant l'absence de substances interdites par l'Agence Mondiale Antidopage (norme AFNOR NF V94-001, label Sport PROTECT,) mais il revient toujours au sportif de s'assurer de la sécurité des produits qu'il utilise puisque **le sportif est seul responsable** en cas de contamination des compléments qu'il consomme.

10.8.3 Recommandations générales concernant les compléments alimentaires ?

Il convient au sportif de se conformer à quelques règles générales dans le domaine des compléments alimentaires :

- Les compléments ne sont que des petits éléments dans l'édifice que représente la capacité de performance physique et **ne compensent en aucun cas une alimentation déséquilibrée ou des erreurs dans l'alimentation.**

- Le mode d'utilisation précis des compléments et les dosages préconisés devront faire l'objet d'une **discussion avec son médecin ou diététicien**. Il abordera les éventuels avantages, mais également les aspects éthiques et la question des éventuels effets indésirables.
- Vérifier qu'aucune substance figurant dans la [Liste des interdictions \(PDF\)](#) n'est utilisée.
- Pour réduire au maximum le risque de contamination par des substances dopantes, mieux vaut renoncer aux commandes sur Internet et auprès de fournisseurs inconnus. Dans le cas où le sportif souhaiterait avoir recours à la consommation d'un complément alimentaire, **il doit toujours choisir une gamme labellisée** par une des firmes reprises ci-dessus.

Le sportif a besoin de plus d'infos ? Le sportif veut creuser un point en particulier ?

Le sportif trouvera les informations complètes sur le dopage en Belgique sur le site : [Organisation Nationale Anti-Dopage](#)

Les informations au niveau international sont disponibles ici : <https://www.wada-ama.org/fr>

10.9 Le sportif se forme

Il est essentiel que chaque sportif comprenne les enjeux liés à la lutte contre le dopage. La formation sur cette thématique ne se limite pas à une simple formalité : elle constitue un outil fondamental pour préserver l'intégrité du sport, la santé des sportifs et garantir l'équité des compétitions.

Pour cette raison, **tous les sportifs bénéficiant d'un statut reconnu (SHN, Espoirs, etc.) ont l'obligation de suivre une formation antidopage**. Cette exigence s'inscrit dans le cadre des réglementations nationales et internationales, conformément au Code mondial antidopage et aux directives des fédérations. À l'issue de cette formation, **le sportif doit transmettre son certificat ou diplôme à notre organisation** afin de valider son engagement et son respect des règles.

Pourquoi cette formation est importante ?

- Elle sensibilise aux risques sanitaires et éthiques liés au dopage.
- Elle explique les procédures de contrôle et les droits des sportifs.
- Elle informe sur la liste des substances interdites et les démarches pour les AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques).

Lien vers la formation officielle

La formation qui est imposée à nos sportifs est disponible sur la plateforme **ADEL (Anti-Doping Education and Learning)**, développée par l'Agence Mondiale Antidopage. Elle propose des modules interactifs adaptés aux sportifs de haut niveau et délivre un certificat à la fin du parcours :

[Accéder à la formation ADEL pour les sportifs.](#)

[Accéder à la formation ADEL pour les entraîneurs.](#)

11. L'éthique

L'éthique sportive désigne les principes et valeurs qui régissent le comportement dans le sport, comme le fair-play, l'intégrité et le respect, afin d'assurer une compétition juste et honnête. Cela inclut la lutte contre le dopage, les discriminations, la corruption, la violence et le racisme. L'éthique sportive englobe également la sécurité des pratiquants sur le plan relationnel, en prévenant toute forme de harcèlement, d'abus ou de comportements inappropriés. Pour garantir un environnement sain et protéger les sportifs, notamment les mineurs, il est souvent exigé des encadrants la présentation d'un extrait de casier judiciaire attestant de leur moralité. Enfin, l'éthique s'étend à la dimension écologique, promouvant des pratiques durables pour réduire l'impact environnemental, comme l'économie d'eau et d'énergie, l'utilisation de produits écoresponsables et le recours à des marques de vêtements de sport éthiques.

11.1 Sollicitation d'un extrait de casier judiciaire

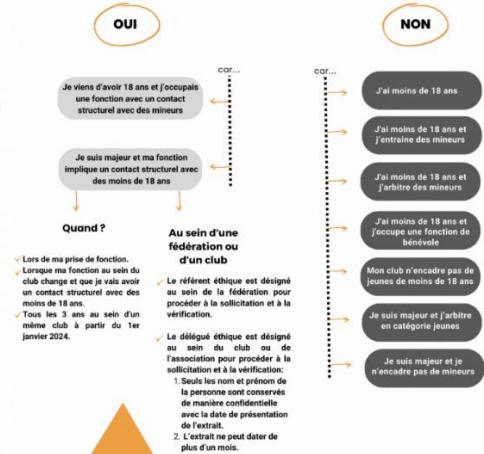
La LHF considère la sécurité et l'intégrité des mineurs comme une priorité.

Dans toute une série de secteurs privés ou publics, le modèle 596-2 est requis lorsque, dans une fonction, une personne majeure sera en relation ou aura en charge des mineurs.

L'extrait de casier judiciaire 596-2 constitue un outil supplémentaire pour permettre à une organisation de juger des compétences et des capacités d'une personne à s'occuper de mineurs. Solliciter ce document n'a pas pour objectif de créer d'obstacles à l'engagement et l'investissement d'une personne au sein du mouvement sportif.

[Documents explicatifs](#)

**UN EXTRAIT DE CASIER JUDICIAIRE PEUT-IL
M'ÊTRE DEMANDÉ ?**



11.2 Prévention de la maltraitance et de la violence en milieu sportif

Une grande partie de l'action du mouvement sportif repose sur l'engagement des enfants et des adolescents. Pour la **Ligue Handisport Francophone (LHF)**, leur participation ne se limite pas à la pratique sportive : elle constitue un levier essentiel de développement, d'épanouissement et d'émancipation. Il est donc primordial que ces activités se déroulent dans un **environnement sain et sécurisé**, où le plaisir reste au cœur de la pratique. La LHF rappelle que la sécurité ne concerne pas uniquement les aspects physiques, mais aussi la **prévention du harcèlement, des abus et de toute forme de comportement inapproprié**. C'est pourquoi elle recommande fortement à chaque **cellule de proximité** de suivre une formation dédiée à la « sécurité dans le sport », afin de garantir un cadre protecteur et respectueux pour tous les jeunes sportifs.

Ressources :

- <https://www.maintenantjenparle.be/>
- <https://www.yapaka.be/thematique/maltraitance>
- <https://www.yapaka.be/page/formation-pour-les-professionnels-du-sport>
- [Fiches explicatives](#)

11.3 Contact

Courriel Adeps : ethique.adeps@cfwb.be

Courriel handisport : ethique@handisport.be .

12. Nos partenaires

PARTENAIRES LHF



TargetVictory



PARTENAIRES PARALYMPIC TEAM BELGIUM



Media partners



Suppliers & project partners

