Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de l'aviron :
contacter **aviron@handisport.org**

AVIRON

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 10**

Description

→ Installé(s) dans le bateau, le ou les rameurs sont assis dos au sens d'avancement sur un siège coulissant appelé « coulisse ». Selon la discipline, la propulsion de l'embarcation sur l'eau est assurée par 1 ou 2 rames appelées « avirons », fixées à la coque du bateau. Exemple de discipline :

En aviron de pointe (avec 1 rame), le rameur saisit son aviron avec ses 2 mains.
• **Le quatre avec barreur**

En aviron de couple (avec 2 rames), le rameur saisit un aviron dans chaque main.
• **Le skiff**

→ La position assise au dessus du niveau de l'eau et le profil effilé des bateaux (réduisant la résistance à l'eau) procurent des sensations de glisse et de vitesse.

→ Selon le niveau technique du rameur et son handicap, le bateau peut être équipé d'un flotteur de chaque côté afin d'augmenter sa stabilité et le rendre quasiment insubmersible.

→ La propulsion du bateau à l'aide des avirons réclame une poussée des jambes et une traction des bras et du tronc. Ainsi et selon les aptitudes fonctionnelles du rameur, des adaptations de matériel et un aménagement de l'embarcation ouvrent la pratique au plus grand nombre. A titre d'exemple, les rameurs présentant des troubles de préhension peuvent utiliser une orthèse pour fixer la main à l'aviron.

→ Dans un souci de garantir l'équité sportive lors des compétitions, une classification regroupe les pratiquants selon leurs aptitudes fonctionnelles. Ainsi, on distingue 3 grandes catégories, décrites ci-dessous :

1. À (Bras)

→ Cette catégorie est réservée aux rameurs dont les capacités fonctionnelles du tronc sont minimes voire nulles et qui utilisent principalement leurs bras pour ramer. Ainsi, ils s'installent sur un siège fixe équipé de ceintures (détachement rapide) pour maintenir leur tronc contre le dossier du siège.

2. TA (Tronc et Bras)

→ Entrent dans cette catégorie, les rameurs ayant une déficience fonctionnelle des membres inférieurs. Ne pouvant pas utiliser un siège à coulisse, ils sont donc assis sur un siège fixe et utilisent les bras et le tronc pour ramer.

3. LTA (Jambes, Tronc et Bras)

→ Cette catégorie regroupe les rameurs handicapés ayant un usage total ou partiel des jambes, du tronc et des bras ou atteints de déficience visuelle.
→ Ces rameurs utilisent une embarcation sans adaptations particulières avec un siège à coulisse.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.avironfrance.asso.fr**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique du canoë kayak :
contacter **canoekayak@handisport.org**

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

CANOË KAYAK

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 1**

Description

→ Installé dans son embarcation, le pratiquant utilise une pagaie pour se propulser sur l'eau à l'aide de ses membres supérieurs. Selon la discipline, canoë ou kayak, la pagaie est respectivement pourvu d'une ou deux pales.

→ Le canoë et le kayak sont des activités de pleine nature qui se pratiquent sur différents plans d'eau (lac, rivière, mer). Cette diversité du milieu d'évolution permet de répondre à toutes les envies, des sensations fortes dans les rapides d'une rivière à l'observation de la nature sur les berges d'un lac.

→ La prérogative principale d'accessibilité est de savoir nager ou du moins d'être à l'aise dans l'eau. Le kayakiste doit également avoir certaines capacités physiques et fonctionnelles inhérentes à l'activité, telles que l'équilibre en position assise, un minimum de force des membres supérieurs comme dans la préhension. Cependant, des orthèses peuvent parer à ce manque de saisie manuelle.

→ L'initiation au canoë kayak doit être encadrée par des personnes diplômées d'état ou fédérales ayant reçu une formation spécifique sur l'enseignement de l'activité pour tous les types de handicaps.

En eau calme

→ En loisir, la pratique en eau calme sur des canaux, des lacs ou encore des rivières calmes se résume à de magnifiques promenades.

→ Le pratiquant s'installe confortablement dans son kayak ou son canoë. Selon ses capacités physiques et fonctionnelles, il peut pratiquer seul, avec un ou plusieurs équipiers chevronnés.

→ Pour les experts, de nombreuses compétitions sont organisées en eau calme.

En eau vive

→ Véritable source de sensations fortes, le pratiquant se fraie un chemin dans les rapides des rivières plus ou moins mouvementées.

→ Ainsi, l'emploi d'un matériel spécifique, la connaissance du milieu, la maîtrise de son embarcation et l'encadrement par des personnes diplômées sont indispensables pour s'aventurer sur ces cours d'eau.

En mer

→ Que ce soit seul ou accompagné d'un équipier, le kayak de mer combine le plaisir de réaliser une randonnée avec la découverte de ce milieu marin quasi infini.

→ D'autres embarcations permettent de naviguer sur mer, comme la pirogue polynésienne ou le Va'a.

Rééducation

→ Sur le plan psychique : Naviguer tous ensemble en kayak ou en canoë, gomme certaines différences et augmente l'entraide et la solidarité entre les individus où chacun est à l'écoute de l'autre.
→ Sur le plan physique : le sportif va découvrir ou redécouvrir son corps à travers ce mode de déplacement ludique et attractif.
→ Pour une pratique optimale, il est important de bien aménager et adapter son matériel en fonction de son handicap et de se capacités fonctionnelles.

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique du char à voile :
contacter **charavoile@handisport.org**

CHAR À VOILE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 2**

Description

→ Propulsé par le vent, le char à voile, engin à ras du sol, se pratique en général sur de grandes plages de sable ouvertes au vent pendant la marée basse.

→ Trois roues, une voile, un châssis suffisent pour procurer des sensations de vitesse et de liberté dès les premiers mètres de pilotage en position couchée, semi-couchée ou assise.

→ Quelque soit sa version, une ou deux places, le char à voile est accessible à toutes personnes, avec plus ou moins d'autonomie selon le type de handicap et le matériel utilisé.

→ Pour optimiser la sécurité des pratiquants et l'apprentissage de l'activité, la découverte du char à voile doit être encadrée par des personnes compétentes et diplômées dans une Ecole Française de Char à Voile labellisée par la Fédération Française de Char à Voile.

Monoplace

→ Une seule personne possédant un minimum de force, de préhension et de motricité d'un des membres supérieurs, peut prendre place dans ce char à voile qui se compose:

- d'un siège ergonomique permettant une position semi-assise avec sangles individualisées,
- d'un palonnier pour le diriger avec les pieds ou les mains (volant et stick pour les personnes n'ayant pas de mobilité des membres inférieurs),
- de deux roues arrières et d'une roue avant,
- et d'un gréement comprenant une voile, des poulies et une corde. L'utilisation de poulies démultipliées permet de border et choquer l'écoute (= gonfler et dégonfler la voile) plus facilement.

Biplace

→ Le biplace permet la pratique du char à voile pour les personnes n'ayant pas les capacités physiques et motrices suffisantes pour piloter seules en toute sécurité.

→ La pratique en binôme permet ; au-delà de faciliter le roulage, de partager des sensations, de développer une relation d'équipe et de confiance.

→ Dans un processus d'apprentissage, il peut aussi être une étape intermédiaire pour conduire un monoplace.

Adaptations pour les déficients visuels

→ Outre le choix du matériel, l'adaptation pour l'apprentissage du char à voile réside dans la pédagogie adoptée. L'emploi d'un code de communication commun et de repères dans l'espace bien identifiés permet aux personnes déficientes visuelles de pouvoir pratiquer de la même façon que tout autre personne (en monoplace ou en biplace).

→ La possibilité d'utiliser un porte-voix ou tout autre guide sonore peut faciliter l'apprentissage.

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

CURLING

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 14**

Description

→ Cette activité de visée et d'adresse pratiquée par équipe sur une surface glacée est ouverte aux personnes handicapées des membres inférieurs se déplaçant en fauteuil manuel ou électrique. Depuis 2006, cette discipline est inscrite aux Jeux Paralympiques pour un certain public.

→ L'objectif de ce sport est de faire glisser une pierre au centre d'une cible à anneaux concentriques.

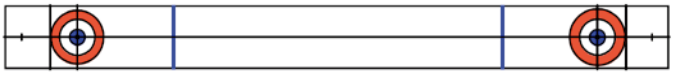
Règlement

→ Réglement Lors d'un match, 2 équipes de 4 joueurs (obligatoirement mixtes) s'affrontent pendant 6 manches. Chaque joueur dispose de 2 pierres à faire glisser. Une fois les 16 pierres jouées, chaque pierre de même couleur située la plus près du centre, rapporte un point à l'équipe qui les a lancé. L'équipe ayant inscrit le plus de point à l'issue des 6 manches remporte le match.

→ Les règles officielles et la surface de jeux sont identiques à celles du curling valide avec quelques aménagements inhérents à la pratique en fauteuil :

- Le lancer s'effectue à l'arrêt depuis la ligne bleue tracée au sol ;
- Le balayage de la glace n'est pas autorisé ;
- Le joueur peut utiliser un bâton pour faire glisser la pierre.

→ La partie se joue sur une surface glacée de 42m de long sur 4.5m de large. De part et d'autre de cette aire est dessinée une cible à anneaux concentriques de 3.66m de diamètre.



Matériel

→ Les pierres sont en granite et pèsent un peu plus de 19kg. Elles sont surmontées d'une poignée permettant aux joueurs de la saisir ou de la pousser à l'aide d'un bâton, mais aussi de pouvoir lui donner une légère rotation.

→ Le joueur présentant des troubles de la préhension pour saisir le bâton peut utiliser une orthèse pour le fixer à sa main.

→ Le terrain ainsi que les pierres étant identiques au curling valide, cette discipline réclame très peu de matériel spécifique à la pratique en fauteuil. Ainsi tous les clubs locaux sont en mesure d'accueillir un joueur en fauteuil roulant sous réserve que l'infrastructure de la patinoire soit accessible.

Adaptations pour les déficients visuels

→ Cette activité réalisée sur glace peut également être pratiquée dans un gymnase en remplaçant les
→ pierres en granite par des boules d'intérieur de pétanque et en traçant au sol un terrain de taille réduite.
→ Le joueur présentant des difficultés de préhension peut réaliser ses lancers à l'aide d'une goulotte.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handidansenational.com**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

EXPRESSION CORPORELLE « DANSE »

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 16**

Description

→ Cette activité physique d'expression ouvre de nouvelles perspectives aux personnes à handicap physique (danseur debout, en fauteuil manuel ou électrique) et sensoriel (danseur déficient visuel ou auditif) en s'appuyant sur les principes liés à la motricité expressive où le corps devient un « outil » de communication.

→ La production et la réalisation d'une chorégraphie individuelle ou en groupe développent le sens créatif des danseurs, ainsi cette activité contribue au développement de la personne tant sur le plan personnel que sur le plan relationnel.

→ L'encadrement de cette activité peut réclamer une certaine connaissance artistique pour que les danseurs de différents horizons puissent évoluer ensemble et que chacun trouve sa place dans le groupe.

→ Quelque soit le handicap physique ou sensoriel, l'ossature d'une séance reste identique avec néanmoins quelques aménagements et adaptations inhérents au type de handicap.

Échauffement

→ Comme pour toute activité physique et pour rentrer pleinement dans la pratique sans risque de blessures articulaires ou musculaires, des exercices sollicitant isolément chaque membre et des déplacements sont réalisés en début de séance, sur un fond musical.

Diagonales et transversales

→ Ces déplacements réalisés seul ou en groupe ont pour objectifs l'apprentissage et le perfectionnement des fondamentaux de la danse.

→ Ainsi et selon le but recherché, les danseurs peuvent s'exercer à la coordination gestuelle, au déplacement sur le rythme de la musique, au maniement du fauteuil et/ou à la mobilité corporelle, à l'occupation spatiale…

Chorégraphie

→ Seul ou en groupe, les danseurs élaborent une chorégraphie de quelques minutes, en vue d'être regardée par des spectateurs ou le reste du groupe. Cette production artistique implique que chaque danseur soit en relation avec les autres membres du groupe.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handidansenational.com**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de l'équitation :
contacter **equitation@handisport.org**

ÉQUITATION

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 3**

Description

→ La pratique de l'équitation correspond pour beaucoup à un rêve d'enfant. Le contact, la relation privilégiée avec ce noble animal, la possibilité d'être transporté et de partager les plaisirs de cette discipline à plusieurs, sont autant de qualités qui la rendent accessible à un large public, en loisir comme en compétition, pourvu que l'encadrement soit compétent et les techniques employées adaptées et sécurisantes.

→ Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte de l'équitation doit être encadrée par des personnes compétentes (moniteur équestre, diplômé d'état…).

Loisir

→ Un ensemble d'activités dites « loisirs » permettent d'établir une relation privilégiée avec le cheval, monté ou pas. Parmi celles-ci figurent :

→ **Les slaloms au pas, les déguisements :** Ce sont des activités d'animation qui offrent un engouement autour de la pratique.

→ **L'équimobile :** Deux fauteuils roulants sont fixés à un attelage permettant de ressentir avec précision les sensations liées au déplacement du cheval.

Traditionnelle

→ **Le Dressage :** C'est la réalisation d'une série de figures imposées ou libres en musique.

→ **Le Saut d'Obstacles :** Le but est de franchir des obstacles dans un ordre précis et sans les renverser.

→ **L'attelage :** Le cheval est utilisé comme moyen de traction avec plusieurs finalités: balade, concours...

→ Chacune de ces disciplines peut être pratiquée en loisir ou en concours.

Rééducation

→ Sur le plan physique, l'équitation contribue à l'amélioration de l'équilibre, du tonus musculaire et de façon plus générale au développement de l'habileté motrice.
→ Sur le plan psychique, la communication mise en place avec le cheval, faite de douceur et d'attentions, permet l'épanouissement de la personne handicapée.
→ « Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et pour le coeur », Xénophon, Ve siècle avant JC.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.commissionequitationhandisport.fr**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

ESCALADE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 4**

Description

→ Véritable défi physique contre la pesanteur, l'ascension d'une paroi rocheuse, d'un bloc, d'une structure artificielle (SAE) ou en glace procure des sensations fortes pour le grimpeur.

→ L'éloignement du sol, la maîtrise de soi et le plaisir d'une nouvelle gestuelle font de l'escalade une activité physique très complète où de nombreux handicaps peuvent être compensés grâce à l'utilisation d'un matériel adapté, ouvrant ainsi la pratique à tous.

→ Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte de l'escalade handisport doit être encadrée par des personnes compétentes (diplômé d'Etat ou fédéral…) en utilisant du matériel aux normes.

Mal marchant

→ La pratique de l'escalade est ouverte à toute personne marchante ou pouvant se tenir debout car seuls 3 appuis sont nécessaires pour pouvoir grimper :

- Personnes hémiplégiques avec une mobilité minimale de ses membres (orthèses et autres petits appareillages spécifiques facilitent l'appui sur les prises de la paroi).
- Amputés des membres inférieurs ou supérieurs (prothèses spécifiques).
- IMC et assimilés.

Personne en fauteuil

→ Ces pratiquants peuvent participer pleinement à l'activité :

- En étant suspendu dans un baudrier ou dans une coque pour faciliter le déplacement sur la paroi.
- En assurant au pied de la paroi, l'ascension d'un grimpeur.

Déficients visuels ou auditifs

→ L'aménagement de la paroi facilite le repérage spatial des grimpeurs déficients visuels :

- Repères tactiles à proximité des points d'assurage.
- Sur des structures artificielles (SAE), des prises peuvent être ajoutées avec des couleurs très vives et contrastées.
- L'assureur ou un grimpeur à proximité peuvent le guider oralement.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handisport.org/content/pleine_nature/contacts.php**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de l'escrime :
contacter **escrime@handisport.org**

ESCRIME

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 15**

Description

→ L'activité se pratique en fauteuil. Le sportif est placé dans un appareil de fixation handifix. Les mouvements avants et arrières du tronc, permettent à l'escrimeur de se déplacer avec pour objectif de toucher avec son arme l'une des parties autorisées du corps de son adversaire, sans être touché. La pratique en fauteuil ne diminue en rien la rapidité du jeu, la qualité des échanges et l'engagement physique.

→ Activité ouverte à tous où les escrimeurs sont classés en fonction de leur handicap ; ainsi la classe A regroupe les personnes ayant l'équilibre du tronc, la classe B ceux qui ne l'ont pas et la classe C les sportifs tétraplégiques.

→ Le règlement est celui de la Fédération Internationale d'Escrime (FIE) et de l'International Wheelchair Fencing Comitee (IWFC) avec quelques adaptations inhérentes à la pratique en fauteuil. De nombreuses compétitions nationales et internationales sont organisées avec les Jeux Paralympiques comme épreuve reine.

Armes

→ Que ce soit en individuel ou par équipe, féminin ou masculin, 3 armes existent avec des surfaces différentes à atteindre :

→ **Le fleuret :** Arme de convention (1), la touche est portée avec la pointe du fleuret sur le tronc de son adversaire.

→ **L'épée :** Arme non conventionnelle, la touche est portée avec la pointe de l'arme sur toutes les parties du corps situées au dessus des hanches de l'adversaire.

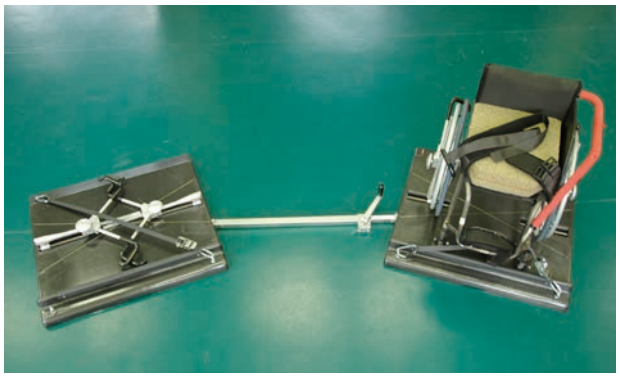
→ **Le sabre :** Arme de convention (1). La touche peut être portée avec toutes les parties de la lame sur toutes les parties du corps situées au dessus des hanches de son adversaire.

(1). La convention est une règle qui donne la priorité à l'offensive, l'attaqué(le) doit alors écarter la pointe de son adversaire (parade) pour avoir le droit de porter une touche (riposte).

Matériel

→ **Fauteuil :** Le fauteuil doit être adapté à la morphologie de l'escrimeur et répondre à des normes réglementaires, telles que la hauteur de l'assise, la largeur du fauteuil, la position des repose-pieds, la dimension et la texture du coussin si le tireur en utilise un …

→ **Handifix :** Afin que les escrimeurs puissent s'exprimer dans les meilleures conditions en toute sécurité, les fauteuils sont bloqués dans un appareil de fixation appelé « Handifix ». Une barre centrale reliant les 2 plateformes permet de régler la distance entre les escrimeurs.



Pratique pour les personnes déficientes visuelles

→ En France, la pratique de l'escrime handisport à l'épée a été élargie aux escrimeurs déficients visuels. Pour respecter l'équité sportive, les escrimeurs portent un bandeau leur occultant la vision.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.escrime-handisport.com**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

FOOTBALL DE TABLE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 17**

Description

→ Plus communément appelé babyfoot, l'objectif de cette activité est d'inscrire le maximum de buts en envoyant la balle dans le but adverse tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant. Les équipes, composées de 1 à 2 joueurs, sont placées de part et d'autre de la table de jeu et agissent sur la balle grâce à 11 joueurs fixés sur 4 barres coulissantes.

→ Convivialité, sportivité et esprit d'équipe caractérisent cette activité généralement pratiquée en loisir avec quelques compétitions nationales organisées chez les personnes valides.

Jeu en double

→ Lors d'une pratique en double, 2 équipes de 2 joueurs se positionnent de chaque coté de la table. Chaque joueur agit sur 2 barres coulissantes, soit en position de défense avec le contrôle du gardien de but et de 2 défenseurs, soit en position d'attaque avec les 5 milieux de terrain et les 3 attaquants à sa charge.

Jeu en simple

→ La mobilité en fauteuil roulant ne permet pas de se déplacer aisément de l'arrière de la table vers l'avant. Ainsi, les 2 barres « d'attaque » sont retirées ou maintenues à l'envers par une cale et le jeu se déroule de but à but. Chaque pratiquant agit alors sur 2 barres en jouant avec 3 joueurs (le gardien de but et les 2 défenseurs).

Table de jeu

→ Actuellement, il existe 2 modèles de table, l'une française « Bonzini » (à gauche) et l'autre italienne « Roberto Sport » (à droite) adaptées à la pratique des personnes en fauteuil roulant. Les pieds excentrés de ces tables permettent aux joueurs de passer leurs jambes dessous sans risque de se blesser. De plus sur certains modèles, les bords de la table sont remplacés par du plexiglas afin d'améliorer la visibilité de la balle.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **soune10.skyrock.com**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

HANDI STEP

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 18**

Description

→ Le handi step est une adaptation du step pratiqué dans les salles de fitness et destiné aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant et celles pouvant pratiquer debout.

→ Cette activité consiste à réaliser un enchainement d'action, appelé « routine » sur et autour d'un socle rigide, tout en suivant le rythme de la musique.

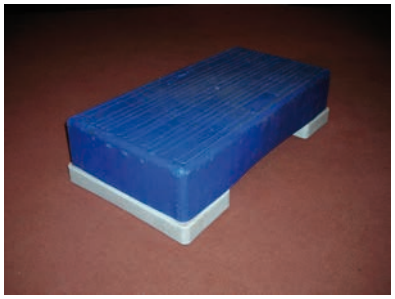
→ Selon le type de handicap, ces routines sont adaptées aux pratiquants et se déclinent de différentes manières, cependant les fondamentaux restent inchangés : montée et descente de socle, déplacement avant et arrière, sur 2 ou 4 roues, pivot, contournement, gestuelle avec les bras…

→ Le rythme parfois élevé de certaines routines sollicite considérablement les capacités physiques et cardio-vasculaires.

Sportif debout

→ Au rythme de la musique, le sportif pratiquant debout réalise une routine plus ou moins complexe sur une marche appelée « step ». Ce step est réglable en hauteur modulant ainsi l'intensité de l'activité. Plus il est haut et plus la sollicitation physique est importante. En général, les steps sont réglables sur 3 hauteurs différentes grâce à des pieds revêtus d'une surface antidérapante. La hauteur du step est à adapter en fonction des capacités de mobilité et de fatigabilité du sportif, voire remplacé par un socle de quelques centimètres seulement.

→ L'enchainement réalisé sur le step peut être complété par des actions de coordination : frapper dans ses mains pour marquer le rythme, réaliser une chorégraphie avec ses bras…



Sportif en fauteuil manuel

→ Les sportifs en fauteuil manuel effectuent des routines sur un step d'une hauteur de 8 à 10 cm et un peu plus large qu'un fauteuil (15 à 20cm de plus). Pour pouvoir se hisser dessus, le step est légèrement incliné sur 3 côtés (face et latéraux), le 4ème côté est volontairement plus raide pour augmenter le niveau de difficulté. Lors d'une initiation, le step peut être remplacé par une simple planche de bois épaisse de quelques centimètres.

→ En alternant les mouvements sur et autour du step, le sportif entretient son capital santé et perfectionne la maîtrise de son fauteuil.

→ La sollicitation physique et cardio-vasculaire est aussi éprouvante que pour les sportifs debout, voire davantage.

Sportif en fauteuil électrique

→ L'adaptation de cette activité pour les sportifs en fauteuil électrique est moins sollicitant sur le plan physique et cardio-vasculaire. Néanmoins, elle est tout aussi enrichissante en termes de maîtrise du fauteuil grâce aux nombreux déplacements effectués au rythme de la musique.

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

HOCKEY SUR LUGE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 19**

Description

→ Pratiqué sur une patinoire, ce sport collectif est une adaptation du hockey sur glace et destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs et assimilées. Depuis 1994, cette discipline est inscrite aux Jeux Paralympiques.

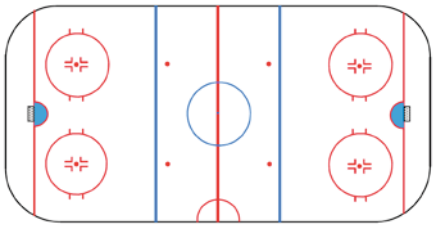
→ L'objectif de cette activité est d'amener un palet dans le but adverse à l'aide d'une crosse, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

Règlement

→ Les règles officielles et la surface de jeux sont identiques à celles du hockey sur glace.

→ Au cours d'un match de 3 périodes de 15 min, 2 équipes de 6 joueurs dont 1 gardien de but tentent d'inscrire le maximum de buts pour être déclarées vainqueur.

→ Les dimensions du terrain sont de 61m×30m avec des coins arrondis. Cette aire de jeux est bordée par une balustrade en bois ou en plastique de 1.20m de haut, surmontée d'une baie vitrée en plexiglas empêchant le palet de quitter la surface de jeu et de blesser des spectateurs.



→ Les buts de 1.83m de large et de 1.22m de haut sont placés de part et d'autre du terrain.

Matériel

→ **Luge :**

• Tous les joueurs sont assis dans une coque reposant sur une armature métallique équipée de 2 lames. La hauteur des lames permet au palet de pouvoir passer sous la luge.
• Afin de faire corps avec la luge, les joueurs sont harnachés avec des sangles au niveau du bassin et des pieds.

Luge

Palet

→ **Crosse :** Les joueurs possèdent une crosse de 75cm de long dans chaque main. Cette crosse permet d'une part de frapper et manipuler le palet grâce à une palette incurvée, et d'autre part de se déplacer puisque l'autre extrémité de la crosse est équipée de pointes. Ainsi selon l'action réalisée, le joueur utilise l'une des deux extrémités pour frapper le palet ou se propulser.

→ **Protections :** Comme le hockey sur glace, les joueurs sont équipés de protections corporelles, d'un casque et de gants spécifiques.

Adaptations possible

→ Cette activité réalisée sur glace peut également être pratiquée sur une tout autre surface (dans un gymnase), en remplaçant les lames de la luge par des roues de type rollers.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handidansenational.com**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

PARCOURS ACROBATIQUE AÉRIEN

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 11**

Description

→ Située en milieu boisé, cette activité de pleine nature est une manière ludique et attractive de circuler dans les arbres et de découvrir la faune et la flore locale.

→ Ces parcours aériens procurent des sensations vives dues à la hauteur d'évolution, auxquelles se mêle le plaisir d'admirer des points de vue saisissants. Le pratiquant évolue sur un parcours sécurisé et explore les différents ateliers reliant les plates formes aménagées sur les arbres. Selon ses capacités motrices, les ateliers d'évolution sont plus ou moins acrobatiques et placés à des hauteurs différentes.

→ La diversité du milieu, du matériel et de l'activité a permis d'aménager un parcours et d'ouvrir la pratique à tous. Ces adaptations, issues d'une initiative locale doivent être réalisées dans une structure homologuée et mises en place par des personnes compétentes (diplômées d'état) avec du matériel adapté pour chacun.

Sportif debout

→ Le pratiquant évolue à son rythme sur le parcours et alterne des descentes vertigineuses suspendues à une poulie fixée à un câble tendu (tyroliennes) et des ateliers de motricité plus ou moins stables (pont de singe, montée d'échelle ou de filet, tronçon mouvant, passerelle, saut de tarzan…).

→ Le pratiquant ne se préoccupe pas de son système d'assurance puisque son baudrier est relié en permanence à une ligne de vie continue (câble fixé sur le parcours pour sécuriser la pratique).

→ Même si les adaptations matériels sont minimes, un encadrement individuel est très utile, voire indispensable pour conseiller, guider et rassurer le xxxxxxxx

Sportif en fauteuil

→ Que ce soit en fauteuil manuel ou électrique, la pratique est rendu accessible grâce à un parcours proposant des ateliers de tyrolienne et de traction. Des systèmes de mouflage permettent de hisser plus facilement le pratiquant en haut des ateliers.

→ Comme pour les personnes évoluant debout, il est indispensable que le pratiquant soit équipé d'un Equipement de Protection Individuelle (EPI) comprenant un baudrier, 2 longes, 2 mousquetons et un casque, auquel se rajoute un baudrier torse.

Sportif déficient visuel ou auditif

→ Aucune adaptation de l'équipement n'est nécessaire pour accueillir les personnes déficientes visuelles ou auditives. Cependant, l'accessibilité de ces pratiquants est possible grâce à un encadrement composé de personnes compétentes.
→ Ainsi, les sensations engendrées par le vide sont tout aussi intenses que celles occasionnées par la descende à toute vitesse d'une tyrolienne.

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

PÊCHE SPORTIVE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 12**

Description

→ En loisir ou en compétition, les pêcheurs se rendent sur les rives d'un point d'eau ou à bord d'une embarcation afin de pêcher diverses variétés de poissons.

→ Que ce soit en mer, en eau vive (ruisseau, fleuve) ou en eau calme (étang, lac) les techniques et le matériel de pêche varient en fonction de la spécificité de l'espèce péchée.

→ La quiétude des cours d'eau offre aux pêcheurs la possibilité de partager un véritable moment de détente, en parfaite harmonie avec le milieu naturel.

→ Pour pouvoir s'adonner pleinement aux plaisirs de cette activité, les pêcheurs doivent acquérir une carte de pêche et respecter les dates d'ouverture.

Pêche au coup (à la ligne)

→ Pêche statique pratiquée avec une canne télescopique.

→ Cette pêche consiste à pêcher un poisson blanc (gardon, goujon…) à l'aide d'un appât vivant (asticot, ver de terre) ou végétal (graine, pâte).

Pêche à la mouche

→ Pêche itinérante pratiquée avec une canne très souple équipée d'un moulinet, d'une ligne appelée soie et d'une mouche artificielle.

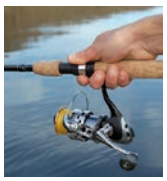
→ Toutes les espèces de poissons peuvent être péchées (blancs ou carnassiers).

Mouche artificielle

Pêche au carnassier

→ Pêche statique ou itinérante pratiquée avec une canne à anneaux équipée d'un moulinet.

→ Cette pêche consiste à pêcher un poisson prédateur (brochet, truite…) à l'aide d'un leurre ou d'un appât (poisson mort ou vivant).



Canne équipée d'un moulinet | Brochet | Leurre

Pêche en mer

→ Les 3 types de pêche précédemment décrits peuvent être pratiqués avec des équipements spécifiques inhérents à l'espèce péchée et au milieu maritime.

Adaptations et aménagements

→ Des adaptations environnementales rendent accessibles l'accueil à tous les pêcheurs handicapés grâce à des sentiers rendus carrossables et à l'aménagement de pontons sécurisés.

→ Un support de canne ou une potence permette de soulager si besoin le pêcheur du poids de sa canne à pêche.

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de la plongée :
contacter **plongee@handisport.org**

PLONGÉE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 5**

Description

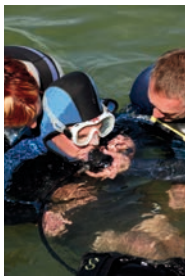
→ Que ce soit en piscine ou en milieu naturel, la plongée bouteille est une activité ludique, source de nombreuses émotions pour l'handi-plongeur. Il peut respirer sous l'eau à la découverte du milieu marin, et admirer de façon priivilégiée la diversité de couleur et de forme de la faune et de la flore.

→ L'appréhension légitime liée à la découverte de ce milieu s'estompe rapidement, pour laisser place au plaisir engendré par la liberté de mouvement. La sensation de micro-pesanteur dans le milieu aquatique permet également d'effectuer des mouvements parfois difficiles à exécuter hors de l'eau. La suppression de toutes contraintes (terrestres ou dues à un appareillage) rend donc la pratique de la plongée accessible au plus grand nombre.

→ En pratique cette activité réunit des personnes valides et handicapés moteurs ou sensoriels autour d'une même passion : la recherche de sensations uniques où le plaisir des sens et la sécurité sont les maîtres mots. Ces qualités font de la plongée une activité sportive accessible au plus grand nombre particulièrement indiquée pour les personnes les moins autonomes.

→ Toute plongée nécessite l'obtention préalable d'un certificat médical de non contre-indication rédigé par un médecin, et l'encadrement de moniteurs qualifiés d'un brevet d'état ou d'un brevet fédéral handisub.

Équipement



→ Le matériel de plongée standard répond aujourd'hui à la grande majorité des situations de handicap. Il est principalement constitué de :

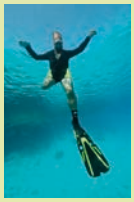
- Bouteilles de plongée avec un détendeur pour respirer l'air contenu dans la bouteille.
- Gilet de stabilisation pour gérer la flottabilité du plongeur.
- Combinaison avec gants et chaussons, masque, palmes, tuba.

En piscine

→ Pour les personnes n'habitant pas à proximité de la mer, la pratique en piscine se prête parfaitement à l'initiation de l'handiplongée. Elle permet de se familiariser avec le milieu aquatique, le matériel et les signes de communication en toute sécurité, en vue des plongées en milieu naturel. Les brevets handisub permettent l'accès à différentes zones de profondeur jusqu'à 40 m.

En milieu naturel

→ La plongée subaquatique est sublimé par la découverte de l'incomparable spectacle des fonds marins.



Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handisport.org/content/pleine_nature/contacts.php**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de la randonnée :
contacter **randonnee@handisport.org**

RANDONNÉE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 6**

Description

→ Avec du matériel adéquat, la randonnée en milieu montagneux se décline en deux versants pour satisfaire toutes les envies; de la simple promenade sur un circuit le plus souvent balisé pour tous les niveaux, à la recherche de sensations fortes en dévalant les pentes.

→ Ceci dit, cette activité de loisir permet avant tout d'accéder et d'admirer de sublimes points de vue, aussi bien en hiver qu'en été.

→ L'adaptation du matériel rend cette pratique de pleine nature accessible à tous et ce quelque soit le type de handicap. Le but étant toujours d'amener le pratiquant à être acteur de son déplacement.

Fauteuil Tout Terrain

→ Destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs.

→ Cet engin de descente uniquement, se caractérise par sa stabilité, sa puissance de freinage et son système de pilotage. Le recours à une aide extérieure pour les montées est indispensable (mécanique, animale ou humaine).

→ Le contrôle de la ceinture abdominale conditionnera le choix du fauteuil.

→ **Dahu et Fauteuil Tout Terrain Trièves :** Engin à 4 roues très stable, il est dédié aux personnes tétraplégiques.

→ **Concept Tout Terrain :** Fauteuil à 3 roues rapide et stable. Il est destiné aux personnes ayant un minimum de préhension.

La joëlette l'été…

→ Fauteuil mono roue tout terrain tracté par deux accompagnateurs. Pratique et léger, cet engin tout terrain permet d'emprunter des sentiers étroits et escarpés en toute sécurité.

… et le pulka l'hiver

→ Traineau monté sur 2 skis et tracté par une aide :
- Humaine : skieur de fond, marcheur en raquettes ou à pieds sur des parcours damés.
- Mécanique : motoneige.
- Animal : chien, cheval…

→ Ce matériel permet à tous de goûter aux plaisirs de la glisse et de découvrir toute la beauté des paysages enneigés.

À pieds ou en raquettes

→ **Personne pouvant pratiquer debout :** aide à la locomotion (Prothèse, bâton de randonnée…).

→ **Déficient visuel :** un guide précède et oriente le randonneur grâce à son sac relié avec une cordelette ou équipé d'une clochette. Il peut également se munir d'un bâton de randonnée.

→ **Déficient auditif :** utilisation du matériel usuel du randonneur, plus de quoi écrire et dessiner.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.handisport.org/content/pleine_nature/contacts.php**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique du ski alpin :
contacter **ski@handisport.org**

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

SKI ALPIN

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 7**

Description

→ En compétition ou en loisir, cette activité permet de s'adonner au plaisir de la glisse et de goûter aux sensations qu'elle procure (descentes de pistes, remontées mécaniques).

→ D'autre part, la découverte des massifs montagneux offre à ces adeptes de la glisse la possibilité de contempler ces panoramas et de venir au plus près de la faune et de la flore locale.

→ De nombreuses stations sont dotées d'infrastructures et de matériels spécialisés permettant d'accueillir tous types de handicap, dans des conditions de sécurité et de confort adaptées à la pratique.

→ Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte du ski handisport doit être encadrée par des personnes compétentes (moniteur de ski, diplômé d'état…).

Ski assis : pratique autonome

→ Ce matériel est destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs ayant un bon usage du tronc:

→ **Uniski et dual-ski** permettent une pratique autonome et performante. Cette coque est montée sur un ou deux skis. L'équilibre et le déclenchement des virages sont effectués par des stabilos (béquilles munies de miniskis à leur extrémité et tenus par la main). Une orthèse peut faciliter le maintien des stabilos.

→ **Kartski** permet une pratique autonome et rassurante grâce à la stabilité du matériel. Destiné aux personnes n'ayant pas assez d'équilibre pour pratiquer en uniski. Il s'adresse aussi aux personnes ayant certains problèmes moteurs sur le haut du corps les empêchant de se maintenir par les stabilos. La direction est assurée par la manipulation de 2 manches reliés aux skis. La positon des skis écartés peut être parallèle ou en chasse neige (apprentissage facile et vitesse limitée).

Ski assis : pratique accompagnée

→ Ce matériel est destiné aux personnes handicapées ne pouvant pas skier de manière autonome:

→ **Tandem-ski ou ski fauteuil :** Siège baquet monté sur deux skis et dirigé par un pilote installé sur l'arrière des skis.

→ **GSM :** Siège baquet fixé sur deux skis. A l'arrière et sur des skis indépendants, un guide pilote le GSM.

Ski debout

→ **Déficient visuel :** Un guide précède le skieur et l'informe oralement des trajectoires à emprunter.

→ **Personnes porteuses de handicap pouvant pratiquer debout (amputé, hémiplégie, IMC…) :** prothèses, skis solidarisés ou de longueur adaptée, stabilos pour les unijambistes… sont autant d'adaptations possibles pour cette pratique.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **http://ski.handisport.free.fr**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique du ski nautique :
contacter **skinautique@handisport.org**

SKI NAUTIQUE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 8**

Description

→ Cette activité est par définition un sport de glisse par excellence, en procurant tout le plaisir des sensations fortes qui s'y rattachent. Le skieur raccordé et tracté par un bateau glisse sur l'eau et peut utiliser les vagues générées par l'embarcation pour réaliser des figures.

→ L'initiation achevée pour maîtriser les techniques de sortie de l'eau et la mise en confiance de l'individu, c'est en totale autonomie que le skieur peut pratiquer l'une des trois disciplines qui composent le ski nautique (slalom, figure artistique, saut).

→ Grâce à du matériel adapté, ces trois disciplines sont réalisables en position assise ou debout. En général et ce quelque soit la discipline, le ski du skieur assis est plus large que celui du skieur debout.

Ski assis

→ Concerne les personnes porteuses d'un handicap dont les capacités fonctionnelles des membres inférieurs sont altérées (paralysie) ou absentes (double amputation).

→ Le skieur s'installe sur un châssis fixé à un ski toujours plus large que la pratique debout.

→ Les skieurs présentant des difficultés de préhension pour saisir le palonnier (hémiplégie), la traction est assurée par un seul un bras ou à l'aide d'une corde.

Ski debout

→ Concerne les skieurs : déficients visuels ou auditifs, amputés d'un membre inférieur pratiquant avec ou sans prothèse, ayant un quelconque handicap du bras empêchant de saisir à 2 mains le palonnier. Dans ce cas, la traction est assurée à la seule force du bras ou assistée d'une corde. Un système de largage permet la libération du palonnier et de la corde.

Discipline

→ **Slalom :** Le skieur slalome autour de bouées à une vitesse donnée. En cas de réussite, la vitesse du bateau est augmentée puis la corde est raccourcie pour accroître la difficulté. Les skieurs déficients visuels sont guidés par un système sonore placé sur le bateau.

→ **Figure artistique :** Le skieur évolue librement derrière le bateau et réalise des figures artistiques grâce à la vague du bateau.

→ **Saut :** A l'aide d'un tremplin, le skieur doit sauter le plus loin possible. La vitesse du bateau et la hauteur du tremplin peuvent être augmentées.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.ffsn.fr**

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique du ski nordique :
contacter **ski@handisport.org**

SKI NORDIQUE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 9**

Description

→ Sport de glisse avant tout, le ski nordique ou ski de fond offre des sensations de vitesse et de plaisir intense. Il permet notamment d'acquérir de nouvelles habilités motrices.

→ De la simple ballade pour découvrir les grands espaces, à la compétition sportive pour repousser ses limites, cette activité répond à toutes les envies.

→ L'adaptation du matériel et l'aide humaine ouvrent la pratique à toutes personnes désireuses de découvrir la faune et la flore locales, et ce quelque soit le type de handicap.

→ Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte du ski handisport doit être encadrée par des personnes compétentes (Moniteur de ski, diplômé d'état…).

Luge nordique

→ Concerne les personnes paraplégiques, tétraplégiques et assimilées.

→ Adaptée à la morphologie, le skieur est assis dans un siège monté sur 2 skis. Il se déplace à la seule force de ses bras, à l'aide de 2 bâtons.

→ Lors des premières excursions, l'assistance d'une tierce personne valide est recommandée pour le seconder dans les difficultés (Descentes, dévers).

Ski debout

→ Concerne les personnes amputées, IMC et assimilées, déficientes visuelles et auditives.

→ La pratique et le matériel utilisé sont similaires aux personnes valides. Si ce n'est l'appareillage des skieurs amputés d'un membre inférieur, qui peut être spécifique à la pratique du ski nordique.

→ La pratique du ski de fond pour les personnes porteuses de déficiences visuelles est conduite par un guide de montagne.

Biathlon

→ Concerne tous les types de handicap cités ci-dessus.

→ Le skieur réalise un parcours, sur lequel sont installés plusieurs stands de tirs. A l'aide d'une carabine à air comprimé, il tire sur une cible mécanique distante de 10m. Le tir des skieurs déficients visuels s'effectue grâce à un système laser.

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.ski-handi-nordique.org**

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 20A

Agility

→ L'agility est un sport canin qui consiste à faire enchaîner à son chien un parcours constitué de différents obstacles, sans faire de fautes et le plus vite possible. Ce sport doit d'abord être considéré comme une activité ludique, qui, au fil du temps, va renforcer la complicité entre un chien et son conducteur. L'agility est très fréquemment pratiqué par les aveugles avec leur chien guide.

→ **Contact :**
Fédération Française Handisport
Tél : 01 40 31 45 11
Mail : comhandicapvisuel@handisport.org

Athlétisme

→ L'athlétisme est l'un des sports paralympiques les plus populaires. Il nécessite la présence d'un guide pour les athlètes de la catégorie B1 et parfois pour ceux de la catégorie B2. (Catégorie de classement des athlètes).

→ Les athlètes de la catégorie B1 doivent porter des lunettes noires occlusives homologuées. La cordelette reliant l'athlète à son guide est d'une longueur maximale de 50cm. Le guide ne doit en aucun cas pousser ou tirer l'athlète. Les épreuves accessibles sont : les courses (sprint, demi fond, fond, relais), les sauts (triple saut, longueur, hauteur), les lancers (javelot, disque, poids) et le pentathlon (100m, disque, longueur, javelot et 1500m).

→ **Contact**
Patrice GERGES
Tél : 01 40 31 45 38
Mail : athletisme@handisport.org

Bowling

→ Très populaire chez les handicapés visuels, le bowling est joué dans plus de 20 pays à travers le monde. Ce jeu ludique permet aux handicapés visuels de jouer avec les valides, ce qui explique sa popularité. Activité où la précision est plus importante que la force physique, le bowling peut se jouer à tout âge. Concernant les aménagements, un guide peut aider la personne handicapée visuelle à se placer sur la piste, et dans certains cas, un rail servant de rampe de lancement peut être utilisé.

→ Se renseigner auprès de la Fédération Française Handisport.

Cyclisme

→ Sport paralympique, le cyclisme est l'une des disciplines les plus accessibles pour les handicapés visuels grâce au tandem. Il peut se pratiquer en loisir ou en compétition. Les épreuves de compétition concernent la route, le contre la montre, la piste, la poursuite, et le sprint.

→ **Contact**
Christian GRENOUILLER
Tél : 06 07 81 45 61
Mail : cyclisme.handisport@wanadoo.fr
Site : cyclisme.handisport@wanadoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 20B**

Equitation

→ La pratique de l'équitation permet aux handicapés visuels de développer leur équilibre, et leurs sensations proprioceptives.

→ En plus du développement de ses compétences, l'athlète apprend à s'occuper de ce noble animal qu'est le cheval, et entretien une relation toute particulière de confiance et de respect mutuel.

→ Aux Jeux Paralympiques, les épreuves proposées sont le dressage et également le saut d'obstacles. Les handicapés visuels sont aidés par des crieurs qui orientent le cavalier.

→ **Contact**
Fanny BOUGAUT
Tél : 02 33 56 05 79
Mail : fanny.bougaut@wanadoo.fr

Escrime

→ Sport de confrontation, l'escrime permet à ses pratiquants de développer l'adresse et les réflexes. Le plus souvent représentée par un public en fauteuil, la pratique de l'escrime handisport à l'épée a été élargie aux escrimeurs déficients visuels. Elle n'est pas encore reconnue par les instances internationales. Le seul aménagement est que les deux lames doivent être en contact avant le début de l'assaut et les escrimeurs portent un bandeau leur occultant la vision afin de respecter l'équité sportive.

→ **Contact**
Maître PERRIN
Tél : 04 93 69 38 25
Site : escrime@handisport.org

Foot à 5 DV / Cécifoot

→ **(Cf fiche pédagogique N°11)**

→ Sport paralympique, le foot à 5 DV, également appelé cécifoot, offre la possibilité aux handicapés visuels de s'adonner au sport le plus populaire de la planète. Nécessitant quelques aménagements comme le port de lunettes de protection, un ballon sonore, des buts avec des balises sonores au niveau des poteaux ainsi que des protections autour et sur le terrain, le cécifoot connaît un essor grandissant. Ce sport est accessible uniquement aux athlètes de la catégorie B1.

→ **Contact**
Julien ZELELA
Tél : 01 46 72 65 56
Mail : valentin.zelela@wanadoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 21A**

Goalball

→ **(Cf fiche pédagogique N°13)**

→ Ce sport, très spectaculaire inscrit aux Jeux Paralympiques, propose à deux équipes de s'affronter au cours d'une rencontre. Les équipes sont constituées de trois joueurs et sont, tour à tour, en attaque et en défense. Le port des lunettes de protection est obligatoire, et on utilise un ballon sonore.

→ Cette activité se pratique en silence pour entendre les sons émis par le ballon.

→ **Contact**
Stéphanie MARTIN
Tél : 01 34 28 74 29 / 06 17 78 84 28
Mail : smartin9@free.fr

Golf

→ Sport d'adresse, le golf est praticable par les handicapés visuels et ne nécessite pas d'aménagements particuliers si ce n'est la présence d'un guide (souvent un professeur de golf) qui donne les informations. Certains golfs disposent de voiturettes pour les déplacements des handicapés visuels. Ce sport est géré par la Fédération Française de Golf.

→ **Contact**
Fédération Française de Golf
Tél : 01 41 49 77 00
Mail : ffgolf@ffgolf.org

Haltérophilie

→ La pratique de l'haltérophilie entraine chez le sportif, un développement de sa masse musculaire lui permettant de soulever des poids de plus en plus lourds.

→ Cette discipline se décline sous trois formes pour les handicapés visuels :

- **Développé couché :** Allongé sur un banc, ce mouvement consiste à saisir une barre chargée avec ses mains, la descendre et l'immobiliser au contact de la poitrine, puis la repousser de façon continu jusqu'à l'extension complète des bras. (Discipline paralympique et IBSA)
- **Squat :** ce mouvement consiste à effectuer une flexion/extension des membres inférieurs avec une barre chargée de poids sur les épaules. (Discipline IBSA)
- Soulevé de terre : ce mouvement consiste à arracher du sol une barre chargée de poids en partant de la position accroupie. (Discipline IBSA)

→ **Contact**
Pascale KHATTAR
Tél : 06.85.56.98.07
Mail : kattharpascale@yahoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 21B**

Judo

→ **(Cf fiche pédagogique N° 19)**

→ Inscrit aux Jeux Paralympiques, la pratique du judo représente, pour les handicapés visuels, un moyen de s'accomplir sportivement tout en développant des capacités physiques et sensorielles. Cette discipline est très accessible avec une contre-indication pour les personnes ayant une fragilité oculaire.

→ Petites spécificités propres au handicap visuel, avant chaque combat les athlètes sont accompagnés sur le tatami, et le combat débute après le Kumikata (prise du kimono). Les combattants de la catégorie B1 portent une pastille rouge sur la manche de leur kimono pour pouvoir les différencier des autres combattants. Les trois catégories combattent ensemble.

→ **Contact**
Marc FLEURET
Tél : 06 09 84 50 30
Site : Http://perso.wanadoo.fr/judo.handisport.so

Natation

→ La natation est une discipline sportive privilégiée pour les handicapés car elle est accessible à tous. En plus des vertus éducatives qu'elle apporte, elle permet de se mouvoir dans un nouvel élément. Pour un handicapé visuel, pas besoin

d'aménagement particulier si ce n'est la présence d'une personne pour donner des indications. Bien que les débuts puissent paraître déroutant (appréhension, manque de repères), tout rentre très vite dans l'ordre par la suite grâce à l'entraînement, où les quatre nages sont pratiquées.

→ **Contact**
Jean-Michel WESTELYNCK
Tél : 04 91 45 24 65
Site www.natation-handisport.com

Patinage artistique

→ Le patinage artistique est un sport qui se veut artistique. Il se pratique avec un guide qui donne des indications au handicapé visuel, et lui offre la possibilité d'intégrer des groupes de danse ou de spectacle sur glace.

→ **Contact**
Paul MARTIN
Tél : 06 60 21 66 45
Mail : htfpmartin@chello.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 22A

Pétanque pour déficients visuels

→ (Cf fiche pédagogique N°9)

→ La pratique de la pétanque a été adaptée pour les handicapés visuels par les Belges grâce à un système de quadrillage avec des chiffres et des lettres pour aider les joueurs à repérer les boules et le cochonnet sur le terrain. La présence d'un arbitre valide est nécessaire pour annoncer la position des boules et du cochonnet. Discipline reconnue en 2005 par la FFH.

→ Contact
Lydie FAURE
Tél : 06 14 31 55 83
Mail : lydie.faure@wanadoo.fr

Showdown

→ (Cf fiche pédagogique N°21)

→ Ce sport, inventé par un Canadien handicapé visuel en 1960 est souvent assimilé, à tort, à un tennis de table pour aveugle car il se joue sur une table. Pourtant la ressemblance s'arrête ici car il n'y a pas de « courts » qui délimitent les camps. Le but du jeu est d'envoyé une balle, à l'aide d'une palette, dans le but de l'adversaire sans voir son camp. Cette activité peut avoir une dimension compétitive mais trouve également son public pour ceux qui veulent la pratiquer comme un loisir.

→ Contact
Fédération Française Handisport
(Commission sport et handicap visuel)
Tél : 01 40 31 45 11

Ski alpin

→ Le ski alpin est pratiqué par les personnes handicapées visuelles accompagnées d'un guide. En loisir, le pratiquant et son guide doivent être équipés de chasubles de couleur vive (disponible au siège de la fédération) afin que les autres skieurs puissent les identifier sur les pistes. Evidement le guide doit avoir un bon niveau de ski pour permettre à la personne handicapée de profiter au mieux de la montagne.

→ La compétition nécessite également la présence d'un guide qui oriente l'athlète à la voix (mégaphone ou radio récepteur). Tous les athlètes concourent ensemble, le classement se fait en tenant compte du degré du handicap, avec un coefficient correcteur.

→ Aux Jeux Paralympiques, les épreuves accessibles aux handicapés visuels sont la descente, le slalom géant, le super G et le slalom.

→ Contact
Jean-Marie FRICHET
Tél : 01 45 39 59 20
Site : www.ski-handisport.com

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 22B**

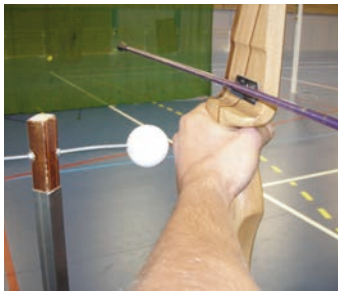
Ski nordique

→ Le ski nordique handisport propose deux types d'activités inscrites aux Jeux Paralympiques : le ski de fond et le biathlon.

→ Pour le ski de fond, l'activité ressemble en tout point à celle pratiquée par les valides, exception faite de la présence d'un guide.

→ Le biathlon est également similaire à l'activité pratiquée par les valides mais nécessite quelque aménagements pour l'épreuve de tir. La distance de tir est réduite (10m au lieu de 50m), les cibles mesurent 28mm de diamètre et la carabine laser dispose d'une visée sonore.

Contact
Sophie REY
Tél : 06 85 73 94 28
Site : www.ski-handi-nordique.com

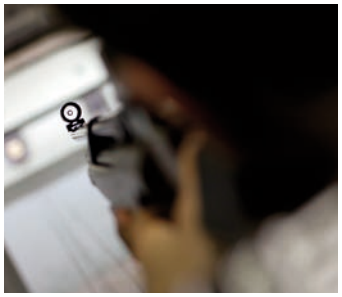


Tir à l'arc

→ **Cf vidéo DVD N°1**

→ Pratiquer un sport de tir comme le tir à l'arc lorsqu'on est handicapé visuel peut paraître saugrenu, mais grâce à l'invention d'une potence tactile permettant de guider les tireurs, cette discipline a pu s'ouvrir à tous. Activité ou la concentration est primordiale, le tir à l'arc connaît un succès grandissant notamment grâce aux avancées technologiques.

→ **Contact**
Virginie BRISSEAU
Mail : handitir@aliceadsl.fr ou Virgibri@aol.com



Tir sportif

→ De l'école de tir aux Jeux Paralympiques, le tir sportif est avant tout un état d'esprit qui s'acquiert avec l'apprentissage de la concentration et la maîtrise de soi. Ce sport requiert une parfaite harmonie entre le corps et l'esprit. Activité ludique et éducative, le tir peut se pratiquer en loisir, mais par son caractère mesurable, trouve toute son identité en compétition.

→ Le règlement appliqué est celui de la Fédération Française de Tir (FFT) à l'exception de quelques adaptations permettant la pratique de l'activité en fonction du handicap. Ces adaptations concernent principalement les aides techniques pour les tireurs handicapés visuels que sont, le système de visée sonore et un accompagnateur. Le tir à 10m peut se faire dans les trois positions (debout, couché et assis).

→ **Contact**
Jean RAMETTE
Tél / Fax : 04 75 42 62 52
Mail : ramette.jean@wanadoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 23**

Torball

→ **Cf fiche pédagogique N°17**

→ Le torball est un affrontement entre deux équipes de trois joueurs. Spécialement conçu pour les handicapés visuels, le torball permet de pratiquer un sport d'équipe ou l'écoute et l'entraide sont primordiales. Nécessitant le port de lunettes de protection, le torball amène les pratiquants vers une discipline complète ou capacités physiques et concentration sont de mise. Il est important de préciser que le torball se pratique dans le silence pour pouvoir percevoir les sons émis par le ballon sonore.

→ Derrière chaque équipe se trouve un but de taille égale à la largeur du terrain. Le jeu consiste, en défense, à empêcher l'équipe adverse de marquer (le joueur place son corps en opposition en se couchant sur son flanc). Et en attaque, à envoyer le ballon dans les cages de l'équipe adverse en le faisant passer sous 3 ficelles équipées de grelots et tendues au milieu du terrain.

→ **Contact**
Stéphanie MARTIN
Tél : 01 34 28 74 29 / 06 17 78 84 28
Mail : smartin9@free.fr

Sports aéronautiques

→ La pratique de ces sports, pour les handicapés visuels, ne nécessite pas d'aménagement particulier, si ce n'est la période d'apprentissage :

- Transcription des manuels en braille, avec dessins et schémas en relief.
- Travail sur maquette, permettant de percevoir l'avion dans sa globalité. · En vol, plutôt que de recevoir des directives de conduite (Ex: tourne à droite) l'élève pilote reçoit des informations sur la position de son avion dans l'espace, sur ses paramètres de vol et des moteurs, sans affecter sa sécurité.

→ **Contact**
Jacqueline Wilde
Mail : jacqueline.wilde@liberty-surf.fr

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Fiche réalisée par la commission sport et handicap visuel de la FFH :
www.handisport.org/content/federation/handicap_visuel.php

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 24A

Sports de pleine nature

→ Ces sports sont des activités de déplacements en milieu naturel, le plus souvent médiés par un engin (bateau, aviron…), où l'instabilité du milieu représente la particularité (vagues, vent, relief…).

→ Ainsi les sportifs handicapés visuels se trouvent face à des obstacles à franchir qui entraînent un choix de trajectoire nécessitant une prise de repère, donnée soit par les indications d'un guide, soit par des éléments sonores (bouées sonores en voile, prise sonore en escalade…). La pratique en binôme est privilégiée (kayak biplace, aviron à deux…). Par ailleurs les activités de pleine nature offrent aux handicapés visuels, la possibilité d'appréhender un environnement particulièrement riche, qui développe et sollicite leurs sens, et leur permet d'explorer la diversité du monde qui les entoure.

Aviron

→ Sport paralympique, la fédération d'aviron compte près de 392 clubs sur le territoire et une cinquantaine accueillent des personnes atteintes d'un handicap visuel, moteur et mental.

→ L'aviron offre la possibilité aux handicapés visuels, de pratiquer en binôme avec un « pilote » valide. Cette façon d'aborder la pratique sportive est comparable à celle que propose le tandem dans la mesure où aucun aménagement particulier n'est nécessaire pour permettre à un sportif handicapé visuel de s'installer dans l'embarcation. Petite particularité, les équipages sont parfois mélangés, favorisant ainsi la diversité et les relations entre handicapés moteurs, visuels et personnes valides.

→ **Contact**
Jean Paul FAIN
Tél : 01 45 14 26 40
Site : www.avironfrance.fr

Canoë Kayak

→ Le canoë permet aux pratiquants de mêler un sport nautique et une réelle activité physique. Ce sport se pratique en binôme avec un valide et est accessible même pour un néophyte. Le canoë kayak peut se pratiquer en eau vive, en calme ou en mer.

→ **Contact**
Gérard HELLEC
Tél : 02 97 65 59 74

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Fiche réalisée par la commission sport et handicap visuel de la FFH :
www.handisport.org/content/federation/handicap_visuel.php

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 24B**

Char à voile

→ Le char à voile est un sport répandu sur les plages de la Manche et de l'Atlantique. La pratique est possible pour les personnes déficientes visuelles grâce aux embarcations biplace qui permettent à une personne souffrant de ce type de handicap de prendre les commandes du char et de se laisser griser par la sensation de vitesse que procure ce sport.

→ **Contact**
Pascaline MAYARD
Mail : charavoile@handisport.org

Escalade

→ L'escalade, ou varappe (du nom d'un couloir rocheux près de Genève), est un sport consistant à monter sur des obstacles naturels ou artificiels. Lorsqu'il s'agit d'escalade de sommets montagneux, on parle d'alpinisme. Ce sport nécessite une bonne écoute de la part des personnes handicapées visuelles ainsi qu'un bon guide, capable de fournir des instructions claires et compréhensibles.

→ On pourra noter que certaines parois disposent de prises sonores pour faciliter la pratique.

→ **Contact**
Cédric GARREAU
Mail : c.garreau@handisport.org

Randonnée

→ La randonnée est une activité sportive qui offre la possibilité à chacun d'évoluer à son rythme. Ce sport permet aux pratiquants handicapés visuels d'éveiller encore davantage ses sens, sollicités par les odeurs et les sensations tactiles de la faune et de la flore locales.

→ **Contact**
Dominique PETTELOT
Tél : 04 79 63 82 63
Mail : c.garreau@handisport.org

Voile

→ Bien que peu pratiqué, même chez les valides, la voile permet aux handicapés visuels de s'évader le temps d'un voyage en bateau et de découvrir les sports nautiques. Des aménagements permettent de pratiquer de façon autonome. On peut citer les bouées sonores, la synthèse vocale pour donner le cap ainsi que des cartes en relief. La voile se pratique en dériveur ou en bateau croisière.

→ **Contact**
Jean Yves LEROUX
Tél : 06 20 45 17 31
Site : http://bretagne-handivoile.org

Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
contacter **jeunes@handisport.org**

Pour plus d'information sur la pratique de la voile :
contacter **voile@handisport.org**

VOILE

→ **FICHE DESCRIPTIVE # 13**

Description

→ L'aventure, la liberté, l'indépendance et l'évasion sont les principaux sentiments recherchés par ces passionnés de la nature et du grand large lors de leurs sorties.

→ Le vent comme seule force propulsive, l'activité voile se pratique en loisir ou en compétition (Jeux Paralympiques avec certains types de bateaux) sur des étendues maritimes ou des plans d'eau (lac).

→ La diversité des bateaux et la richesse des adaptations permettent au plus grand nombre d'aborder cette activité. L'embarquement effectué, personnes valides et en situation de handicap physique ou sensoriel deviennent des navigateurs à part entière et partagent ensemble les joies de la navigation, faisant ainsi de cette discipline un excellent support d'intégration.

→ La découverte de la voile handisport doit être réalisée dans des « Ecoles Françaises de Voile » affiliées à la Fédération Française Handisport.

→ Voici une liste non exhaustive de bateaux accessibles et polyvalents adaptés à la pratique en loisir :

Miniji

→ Ce solitaire possède un lest placé très bas sous la coque (= quille) d'où son appellation de quillard. Peu d'adaptations sont nécessaires pour qu'une personne à mobilité réduite puisse naviguer rapidement dans de bonnes conditions.

Access-Dinguy

→ En solitaire ou en double, ce bateau possède un prolongement de la quille appelé dérive. Stable et Maniable, il peut être doté d'une commande électrique permettant d'actionner le gouvernail et la grande voile avec les mains ou le menton. Ce bateau est donc accessible à un très large public.

Catamaran & Trimaran

→ Le catamaran et le trimaran sont des voiliers qui possèdent respectivement 2 et 3 coques avec un nombre de places différents selon le modèle.

Catamaran

Trimaran

Pour de plus amples informations : **www.handisport.org** puis cliquez sur le lien : **Jeunes**
ou : **www.bretagne-handivoile.org**