COLLECTION
LES LIVRETS DES ACTEURS HANDISPORT
N°2

ACCUEILLIR LES SPORTIFS DÉFICIENTS VISUELS

Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA FÉDÉRATION ET DES ÉQUIPES DE FRANCE

EDF

PARTENAIRES OFFICIELS

malakoff humanis

DECATHLON

SOCIETE GENERALE

le coq sportif

RENAULT
La vie, avec passion

PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs

FONDATION D'ENTREPRISE FDJ

SPORTALL

l'aide à domicile ADHAP

UCANSS
UNION DES CAISSES NATIONALES DE SÉCURITÉ SOCIALE

activités sociales de l'énergie
comité cmcas CCAS

Les Bouchons d'Amour

ancv

Gerflor
theflooringgroup

TOSHIBA

HAGS

acceo

TH CONSEIL
Manager les singularités

Bloghandicap.com
La Web TV du handicap

« Le fait que mes parents m'aient laissé me faire mal, à l'instar de tous les autres enfants, m'a indubitablement permis de mieux apprécier mes capacités et mes limites, tout en m'enseignant, comme l'enfant qui tombe de vélo la première fois qu'il enlève les roues, qu'il faut risquer l'échec pour espérer la réussite. »

Conçu comme une invitation à l'audace, comme une main tendue à toutes les bonnes volontés, ce livret n'a pas pour objet de fournir des recettes complètes et exhaustives pour rendre accessibles à tous les déficients visuels, partout et en toutes circonstances, toutes les pratiques existantes. Plus modeste mais plus fondamentale, son ambition est d'élargir le champ des possibles, en donnant, à travers de nombreux points clés et plusieurs pratiques éprouvées, une illustration de tout ce qu'il est envisageable de faire et quelques moyens d'y parvenir.

Quel que soit le niveau de pratique, quels que soient le degré et le type de déficience visuelle, beaucoup de solutions existent et encore davantage peuvent être inventées.

Résolument sportif dans son ambition et dans sa construction, ce guide n'ignore pas les situations de handicaps induites par la déficience visuelle. Tout au contraire, pour parvenir à tirer la quintessence de ce que permet la pratique sportive, il invite les acteurs à appréhender dans toute leur complexité chaque situation individuelle. C'est à ce prix que le sport pourra prendre toute la place qui lui revient et qu'à la situation de handicap initiale il pourra être substitué, le temps d'un entraînement, d'un match ou d'une course, au goût de l'effort, à l'émotion de la progression, à la joie de la réussite et au plaisir du moment partagé.

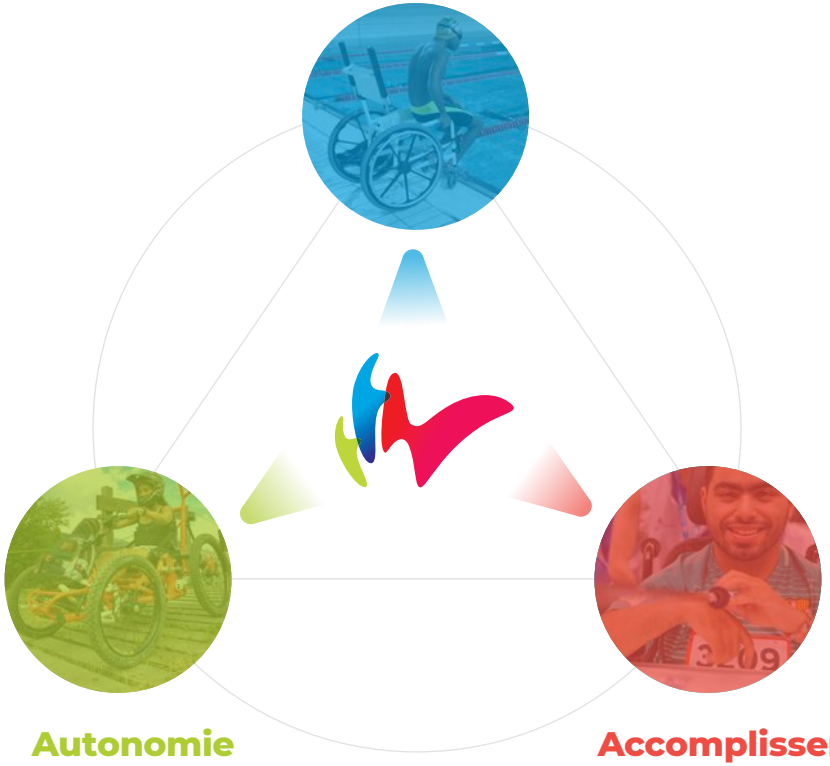
Consciente de la responsabilité sociale qui lui incombe, la Fédération Française Handisport a donc imaginé un outil en vue de contribuer à l'épanouissement tant sportif qu'humain des déficients visuels. En effet, au-delà des considérations purement sportives, c'est l'autonomie, la confiance en soi et la valorisation sociale de la personne déficiente visuelle qui sont accrues par une pratique sportive régulière. Au-delà des bienfaits physiques et physiologiques traditionnellement associés au sport, c'est la sédentarité, la perte du schéma corporel et l'isolement qui sont combattus par une activité sportive.

Gaël RIVIERE
Vice-Président Délégué de la Fédération Française Handisport,
Médaillé d'argent des Jeux Paralympiques de Londres 2012 en Cécifoot

Les valeurs de notre fédération

Singularité

Prendre en compte les particularités du pratiquant est essentiel. Nous l'accueillons pour lui faire bénéficier d'une offre sportive sécurisée et adaptée à ses capacités.



Autonomie

Les bienfaits du sport, dans le parcours de vie d'une personne en situation de handicap, permettent de développer ses capacités physiques et d'améliorer son indépendance. Nous accompagnons le pratiquant vers une pratique la plus libre possible.

Accomplissement

L'accomplissement par le sport permet d'améliorer l'estime de soi et de mieux appréhender sa place dans la société. Nous offrons au licencié, selon ses aspirations et son rythme, une implication adaptée (performance, plaisir, évasion, convivialité, encadrement, arbitrage...).

SOMMAIRE

42 rue Louis Lumière • 75020 PARIS
Tél. 01 40 31 45 00
contact@handisport.org
www.handisport.org

ffhandisport
@FFHandisport
@Handisportofficiel
company/ff-handisport

Réalisation FFH Direction Technique Nationale
Pôle Expertise : Julien Michel, Sandra Mauduit

Crédits photos Grégory Picout, Luc Percival, Didier Echelard

Réalisation Graphique Julien Michel, Didier Echelard

Collection Livret n°2 · **Parution** #1 Décembre 2020

1. PRÉPARER SA STRUCTURE

L'accessibilité 07
Les formations 08
Licences & affiliations 10
Les aides financières 11
La communication 12
Les sources d'information Handisport 13

2. RENCONTRER ET ORIENTER LES SPORTIFS

Collaborer avec les structures pour DV 15
Les structures 16
Vers une discipline adaptée 18
Zoom sur certaines disciplines 20
Vers un événement adapté 21

3. ORGANISER LA PRATIQUE

Le matériel sportif adapté 23
L'accueil de la personne 24
L'accompagnement extra-sportif 25
Le guidage sportif 26
Le guidage extra-sportif 28

4. ENCADRER

Les 10 conseils clés 30
Le projet du sportif 31
Les différentes adaptations 32
La déficience visuelle 33
Les sportifs malvoyants 34
Les sportifs non-voyants 36
Les ressources Handisport 37

CONTACTS 38

1 PRÉPARER SA STRUCTURE

Les sources d'information Handisport

Pour se tenir informé de l'actualité Handisport, quelle soit destinée à l'ensemble des publics en situation de handicap moteur et sensoriel ou spécifique aux sportifs déficients visuels, plusieurs sources sont à votre disposition.

LE SITE FÉDÉRAL HANDISPORT.ORG

Indispensable pour connaître toutes les actualités, infos, événements, résultats...

www.handisport.org

Il existe un portail dédié aux sports qui renvoie vers des sites pour les sports organisés en commission : cécifoot, goalball...

LE GUIDE HANDISPORT

Document de référence du mouvement Handisport édité par la Fédération pour ses clubs & comités : informations pratiques, dispositifs et services...
guide.handisport.org

LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux sont très prisés des sportifs déficients visuels qui y trouvent facilement des informations sur-mesure et pour échanger.

PAGE FACEBOOK SPORTS DV
facebook.com/DVsports

GROUPE FACEBOOK SPORTS DV
(seuls les membres peuvent publier)

facebook.com/groups/445278812341174

NOS PAGES FACEBOOK

GOALBALL
facebook.com/GoalballFrance

CÉCIFOOT
facebook.com/cecifootfranceoff

SHOWDOWN
facebook.com/ShowdownFranceHandisport

TORBALL
facebook.com/TorballHandisport

Collaborer avec les structures

La création de liens ou d'actions de collaboration avec les structures locales est importante pour informer, sensibiliser et faire découvrir l'activité sportive aux personnes déficientes visuelles.
Il s'agit d'une étape incontournable dans le développement d'une structure associative.

1. Identifier les structures

Cette première étape est essentielle pour réaliser une cartographie des structures locales en contact avec des personnes déficientes visuelles. Il est ensuite important d'identifier le bon interlocuteur au sein de la structure et de pouvoir obtenir les contacts directs (chefs de service, éducateurs spécialisés, professeurs EPS...).

2. Communiquer sur les actions organisées par l'association Handisport

- Partager son calendrier sportif ;
- Partager les pages Facebook, les comptes Twitter, le site internet des structures ;
- Distribuer des flyers ou documents sur l'association.

3. Se rencontrer

Cette étape permet à l'association et à la structure de mieux se connaître, d'identifier la concordance d'objectifs communs et d'envisager des actions de collaboration.

4. Informer

Il est possible de réaliser une présentation de l'association et de son offre sportive lors des réunions ou des assemblées organisées par la structure partenaire. Cette intervention peut être organisée auprès des membres de la structure ou auprès des personnes déficientes visuelles et de leur famille.

5. Faire découvrir la pratique sportive

- Il est possible de participer à l'organisation des plateaux multisports dédiés (cf. p.21).
- Les associations peuvent inviter les personnes déficientes visuelles et leur entourage à venir assister à une séance ou à un événement sportif.
- Les clubs peuvent également proposer aux sportifs une ou plusieurs séances de découverte.

Vers une discipline adaptée

Le tableau ci-contre présente les principales possibilités de pratique sportive pour les personnes déficientes visuelles. Pour les compétitions, il est précisé si les différentes classes concourent ensemble ou séparément et si l'athlète doit être guidé ou non. En classe 1, le port d'un masque opaque est obligatoire.

QUI PEUT PRATIQUER ?

En loisir

Chacun(e) peut pratiquer la discipline qu'il souhaite quelle que soit sa déficience visuelle. Cependant, certaines disciplines sont plus adaptées que d'autres à la pratique des publics malvoyant et non-voyant.

En compétition

Pour pratiquer en compétition, il est nécessaire de se faire classifier d'être éligible au handicap minimum (classe 3). Trois classes existent au sein de l'ensemble des sports de compétition commençant, selon la discipline, par la lettre *B* pour *Blind*, signifiant aveugle :

CLASSE 1 > DÉFICIENCE MAJEURE OU COMPLÈTE

Pas de vision. Aucune ou très faible perception lumineuse. Impossibilité de reconnaître la forme d'une main à un mètre.

CLASSE 2 > DÉFICIENCE SÉVÈRE

Acuité visuelle inférieure (ou égale) à 1/30e et/ou un champ visuel de moins de 5 degrés dans le meilleur œil, après correction. Habileté à reconnaître la forme d'une main à un mètre.

CLASSE 3 > DÉFICIENCE LÉGÈRE À MODÉRÉE

Acuité visuelle entre 1/30e et 1/10e et/ou un champ visuel compris entre 5 et 20 degrés dans le meilleur œil, après correction. Habileté à reconnaître la forme d'une main à 3 mètres.

COMMENT SE FAIRE CLASSIFIER?

Il est nécessaire de constituer un dossier médical :

- Certificat de non contre-indication ophtalmologique à la pratique du sport en loisir ou compétition datant de moins d'un an.
- Champ visuel Goldman (III4) en monoculaire.
- Acuité visuelle œil droit & œil gauche avec la meilleure correction optique.
- Des examens complémentaires tels que OCT (tomographie par cohérence optique), rétinophotographie, PEV (Potentiels évoqués visuels) et ERG (Electrorétinogramme) sont les bienvenus.

À savoir : *Le système de classification et les règles de guidage sont susceptibles d'évoluer après chaque paralympiade. Pour connaitre, les informations actualisées, connectez-vous sur* **extranet.handisport.org/docs/documents/doc-2696.pdf**

PLUS D'INFOS ?

Contactez vos comités départementaux et régionaux Handisport : **annuaire.handisport.org**

ou notre référent national DV, Charly Simo : **c.simo@handisport.org**

L'accueil de la personne

Il est conseillé d'accueillir et d'échanger avec chaque nouveau sportif déficient visuel arrivant dans un club ou avec son entourage (famille, éducateur, ophtalmologiste, orthoptiste...) afin de bien identifier ses capacités visuelles, ses attentes (motivations de pratique, craintes...) et ses besoins individuels.

Son projet sportif

- **Motivation du sportif :** que recherche-t-il/elle dans la pratique sportive ? (rencontrer des pairs déficients visuels, développer son autonomie, améliorer sa santé, se dépasser...).
- **Choix de l'activité :** a-t-il/elle un souhait de sport défini ? Quelles sont ses capacités fonctionnelles et sensorielles ? Dans quelle région habite-t-il/elle ?
- **Niveau de pratique :** souhaite-t-il/elle pratiquer du sport en loisir ? En compétition ? A-t-il/elle des objectifs de haut niveau ?
- **Investissement personnel :** comment souhaite-t-il s'engager dans la pratique ? Combien de séances hebdomadaires souhaite-t-il programmer ? À quelle intensité de pratique ?

Son profil sportif

- **Historique de la pratique sportive :** a-t-il/elle déjà pratiqué du sport ? Depuis combien de temps ? À quel niveau de pratique ?
- **Accompagnement :** que peut-il/elle faire en autonomie ? Court-il/elle seul ? A-t-il/elle besoin d'un guide ou d'un assistant pour la pratique sportive ? Pour quelles actions ? A-t-il/elle déjà pratiqué une activité avec un guide ?
- **Évaluation :** a-t-il un schéma corporel développé ? De bonnes capacités de latéralisation ? D'équilibre ? De coordination ? De mémorisation ? De repérage dans l'espace ?

Son environnement personnel

- **Vie scolaire et professionnelle :** va-t-il/elle à l'école ou a-t-il/elle une activité professionnelle ? (scolarisation en milieu ordinaire ou spécialisé, niveau scolaire, inactivité, travail à mi-temps ou à plein temps)...
- **Hébergement et cadre de vie :** est-il/elle hébergé à son domicile personnel ou au sein d'une structure spécialisée ?
- **Les moyens de transports :** se déplace-t-il/elle de façon autonome ? (en transports en commun, covoiturage, famille...) ou a-t-il/elle besoin d'accompagnement ? Se déplace-t-il/elle sans aide, avec une canne ou un chien guide ?

Sa pathologie et ses besoins

- **La connaissance de son handicap :** quelle est sa pathologie ? Innée ou acquise ? Depuis combien de temps ? Est-elle évolutive ? Comment vit-il/elle son handicap ? A-t-il/elle des troubles du sommeil?
- **Ses capacités visuelles :** que voit-il/elle? Comment voit-il/elle ? (vision nette ou floue, champ visuel, scotomes...) Voit-il/elle de près ? De loin ? Quelles sont les incidences de la luminosité sur sa vision ? Sa vision évolue-t-elle au cours de la journée ?
- **Actes de la vie quotidienne (habillage, toilette...) :** a-t-il/elle: besoin de temps supplémentaire ou d'aide aux abords des terrains de sport ? En cas de pratique mixte avec des voyants ?
- **Les contre-indications médicales :** a-t-il/elle des contre-indications médicales ? Possède-il/elle des facteurs de risques spécifiques ou une fragilité oculaire particulière? A-t-il/elle des troubles associés ?

Les sportifs malvoyants

Il existe de très nombreuses façons de « mal voir » et l'encadrant devra adapter son enseignement de manière singulière en s'appuyant sur les indications du sportif. Voici toutefois quelques tableaux permettant de comprendre qu'une même situation peut être perçue de manière très différente en fonction de la vision.

Qui sont-ils ?

D'un point de vue médical, une personne est considérée malvoyante quand son acuité visuelle est inférieure à 3/10e et/ou son champ visuel inférieur à 20°. Toutefois les compétitions sportives sont accessibles (cf. p.18 classe 3) seulement aux sportifs dont l'acuité visuelle est inférieure à 1/10e (et/ou champ visuel inférieur à 20°).

Conséquences

Chaque personne malvoyante a sa singularité et crée ses propres adaptations pour «compenser» son handicap. Les sportifs ayant une atteinte du champ visuel central peuvent, par exemple, positionner leur tête légèrement de profil pour mieux percevoir la situation. Ceux qui ont une faible acuité visuelle vont se positionner proches de ce qu'ils veulent voir, tandis que ceux possédant une vision tubulaire s'éloigneront pour avoir une vue d'ensemble de la situation. Certains sportifs présenteront une hypersensibilité à la lumière, notamment ceux atteints d'albinisme, et devront s'en préserver quand d'autres au contraire, auront besoin d'une luminosité optimale, dans le cas par exemple de la vision tubulaire. Enfin, des troubles de perception des couleurs et contrastes accompagnent souvent la malvoyance.

Adaptations de l'encadrant

- À tous les niveaux (psychologique, social, physique, sportif), le sportif doit avoir une progression adaptée et sécurisée ;
- Utiliser des objets de grandes tailles et à fort contraste ;
- Demander aux sportifs les couleurs qui doivent être privilégiées ou évitées ;
- Dans les sports d'opposition, prendre le temps d'évaluer le joueur en qualité technique et physique avant de le mettre en match afin d'éviter toute blessure ;
- En cas de photophobie, veiller à éviter ou réduire les points de forte exposition à la lumière en positionnant le sportif dos au soleil, ou dos à une fenêtre, lors de la transmission des consignes ;
- Permettre au sportif de se positionner proche de ce qui doit être vu (notamment lors des démonstrations) ;
- Veiller à ce qu'il n'y ait pas des obstacles au sol (sacs, fauteuils, prothèses...) notamment en cas d'espace partagé afin de sécuriser l'environnement de pratique et le déplacement des sportifs.

Recommandations au sportif

- Renforcer ses protections pour les activités avec des risques de chocs : protège-tibias, protège-poignets... ;
- Porter des lunettes de soleil en cas de pratique en extérieur ou de forte luminosité.

Contacts

Votre comité départemental

À travers l'annuaire Handisport "où pratiquer", retrouvez les coordonnées de votre comité départemental Handisport. Vous pourrez y retrouver également les coordonnées des comités régionaux et de toutes les associations affiliées à la FFH.

▸ annuaire.handisport.org

Votre référent national

Charly Simo
Tél : 06 14 44 47 51
Mail : c.simo@handisport.org

Pour les questions relatives à une discipline, contactez le directeur sportif Handisport concerné.

Le groupe Experts Déficients Visuels de la FFH

Remerciements

Gaël Rivière
Vice-Président Délégué de la Fédération Française Handisport

Chargé de mission Sport Déficient Visuel

Charly Simo
Cadre technique fédéral en charge du développement des sports pour déficients visuels

Groupe Experts Déficients Visuels de la FFH

Antoine Moréno
Président de l'ASPAR Athlétisme de Vitry-sur-Seine

Jacques Bermont
Conseiller Handicap visuel

Hugo De Almeida
Enseignant d'Éducation Physique et Sportive spécialisée