

HANDISPORT

# Ses missions

Elles sont multiples. La devise de la FFH : « rendre accessible au plus grand nombre le sport pour les personnes en situation de handicap ». Elle intervient pour cela dans 4 grands domaines :

- Les jeunes → par l'organisation de grosses manifestations nationales et régionales pour les 10-20 ans (Gd Prix Natinal des Jeunes, Jeux Nationaux de l'Avenir, Challenge Régionaux et Nationaux de sarbacane et boccia, Jeux Neige et Montagne etc...)
- Les loisirs → par la multitude de pratiques proposées, la grande majorité des pratiquants le font en loisir

- La compétition et le haut-niveau → détection des jeunes sportifs pour le haut-niveau; mise en œuvre de moyens importants afin d'arriver dans les premières nations lors de compétitions internationales (notamment aux jeux Paralympiques). NB : petit points sur les JP, la délégation française repart de Pékin avec 52 médailles dont 12 en Or et se classe ainsi 12<sup>ème</sup> sur 150 nations
- La formation → la FFH met en place des formations (ex: CQH) afin de former des éducateurs sportifs déjà diplômés dans leur discipline quant à l'accueil et l'intégration des personnes en situation de handicap.

# Public accueilli

- Paraplégiques et tétraplégiques
- IMC, TC, hémipplégiques
- Myopathes
- Amputés et assimilés
- Déficients visuels
- Déficients auditifs
- Autres...

# Les activités

- La majorité des disciplines dites « valides » sont adaptées aux handicaps (sports collectifs, athlétisme, sports de raquette, de combat ou d'affrontement, sports d'hiver, de visée, aquatiques...)
- Toute personne en situation de handicap peut trouver, si elle le souhaite, une discipline qui est en adéquation avec son invalidité
- Beaucoup d'activités de loisirs peuvent se pratiquer en milieu ouvert, en parfaite intégration avec le monde valide, pour peu que l'encadrement ait reçu un minimum de formation (ou d'informations relatives au handicap)

# Quelques indications

- La FFH compte environ 24 000 licenciés. Si ce chiffre paraît important reste néanmoins que seulement 1% de la population ayant un handicap pratique une activité physique (contre 17% en Chine par exemple). L'objectif est de passer à 30000 licenciés d'ici 2012.
- La FFH compte environ 1000 clubs et sections soit 500 clubs et 500 sections en clubs valides. Elle compte également 70 CDH et 26 CRH. Elle propose 45 disciplines dont 20 paralympiques (18 été et 2 hiver) et a organisé 15 championnats d'Europe, 15 championnats du Monde et 2 Jeux Paralympiques. 800 manifestations Handisport sont organisées tous les ans.
- Proportionnellement au nombre d'habitants, la Lorraine de classe en première position quant au nombre de licences, elle se trouve actuellement au troisième rang français avec 40 clubs et sections.

Quelques notions

# Définition du mot « handicap »

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) d'après sa définition de 1981 : *un handicap est un désavantage social pour une personne, résultant d'une **déficience** ou d'une **incapacité**, et qui limite ou interdit l'accomplissement de ses rôles sociaux (liés à l'âge, au sexe, aux facteurs socio-culturels).*

Un handicap est relatif certes à une personne, mais aussi à une société et son organisation.

# La déficience

Une déficience est une perte, une malformation ou une anomalie d'un organe, d'une structure ou d'une fonction mentale, psychologique, physiologique ou anatomique

# Les différents types de déficiences

- Déficience intellectuelle
- Déficience du psychisme
- Déficience du langage et de la parole
- Déficience auditive
- Déficience visuelle
- Déficience des organes internes
- Déf. Du squelette et de l'appareil de soutien =  
déficience motrice
- Déficience esthétique
- Déficience des fonctions générales

# L'incapacité

Elle correspond à toute réduction (résultant d'une déficience) partielle ou totale de la capacité d'accomplir une activité ou une tâche.

Ex : incapacité d'utiliser seul les transports en commun, de se nourrir seul...

# Les incapacités concernent

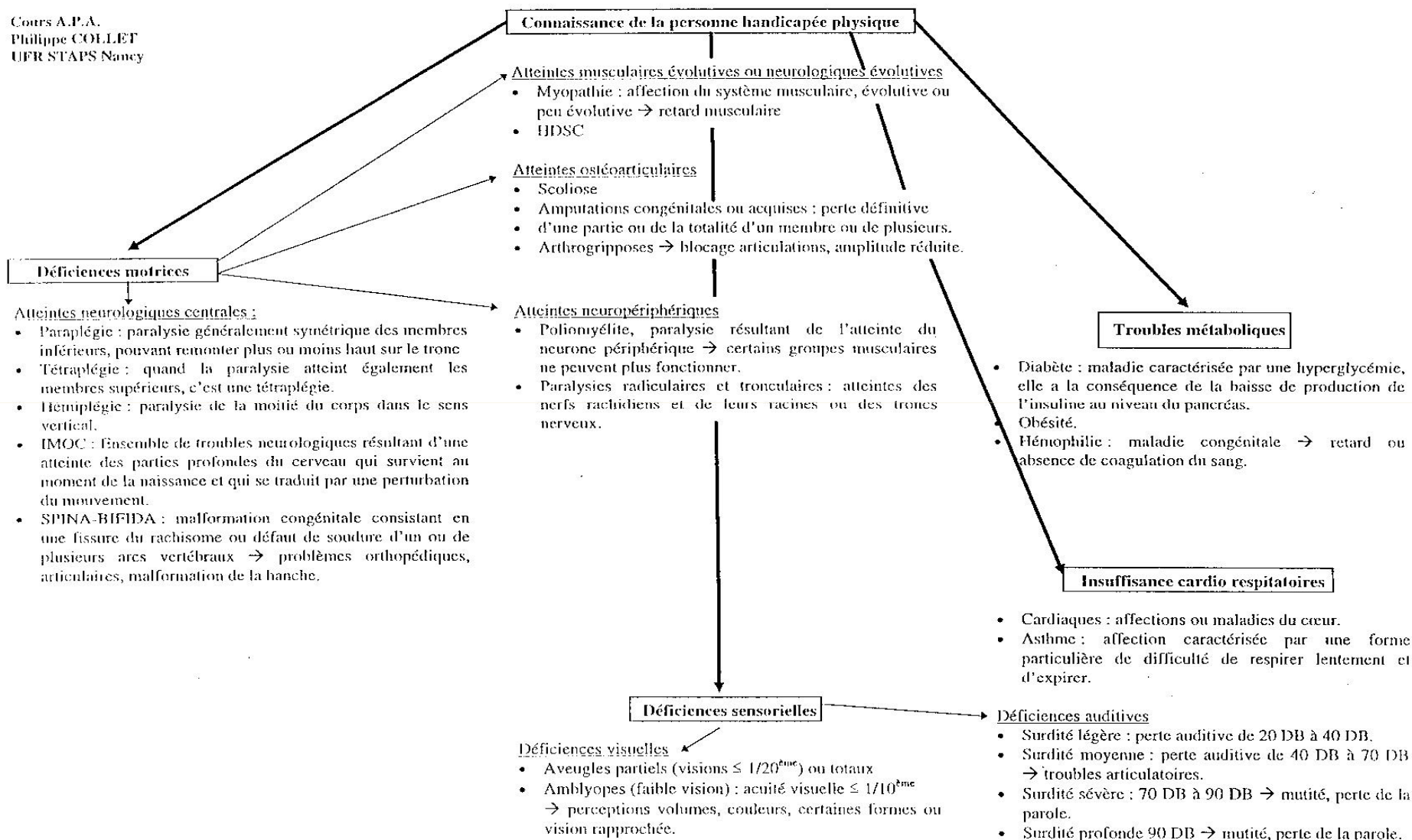
- Le comportement
- La communication
- Les soins corporels
- La locomotion
- L'utilisation du corps dans certaines tâches
- L'adresse
- Certaines situations (résistance physique, intolérance au bruit)
- Autres incapacités ...

# Les causes du handicap

- A la naissance :
  - causes congénitales (risques génétiques, aléas de la vie intra-utérine)
  - causes accidentelles (au mmt de l'accouchement, risques périnataux)
- Au cours de l'existence :
  - pathologies (séquelles de maladies )
  - accidentelles (accident de la route ...)

# Le handicap physique

Cours A.P.A.  
Philippe COLLET  
UFR STAPS Nancy



# Apports de la pratique d'une activité physique

# Sur le plan physique

- Exploration d'une motricité inhabituelle, parfois nouvelle (ex : pratique de la natation)
- Libération du corps
- Découvrir et développer ses capacités physiques
- S'entraîner à l'effort, amélioration de l'endurance et de la coordination
- Développer et/ou entretenir l'autonomie (être habile dans son fauteuil, avec ses béquilles, sans vision...)
- Se développer musculairement, permettant un réinvestissement des capacités acquises au quotidien
- Sentir son corps différemment (corps sportif et non médicalisé)

- Adopter une bonne hygiène de vie (alimentation saine, respect du sommeil...)
- Lutte contre la sédentarité : maladies cardio-vasculaires, surcharge pondérale qui est d'autant plus importante chez les personnes en fauteuil car le déplacement avec les bras ne nécessite pas autant d'énergie qu'avec les jambes. Il faudrait environ 200 à 300 calories absorbées de moins par jour
- Surveillance de son corps (revêtement cutané pour les amputés ou les escarres), le moindre souci a pour conséquence l'arrêt provisoire de l'activité physique
- Tirer le meilleur parti des possibilités motrices restantes

D'une manière générale, les activités physiques adaptées peuvent contribuer à mieux connaître son corps mais aussi à apprendre ou réapprendre à vivre différemment avec et donc à surmonter son handicap.

## Exemples concrets d'activités

- Basket fauteuil : permet de mieux utiliser son fauteuil
- Escrime en fauteuil : améliore l'équilibre assis
- Tir à l'arc et équitation : favorise la coordination chez les IMC
- Judo : favorise la proprioception chez les déficients visuels
- Etc ... chaque activité apporte des bénéfices au pratiquant

# Sur le plan mental

- Éprouver du plaisir à pratiquer, le partager avec les autres (exemple des sports collectifs)
- S'exprimer (dans les activités artistiques ...)
- Oublier le handicap le temps d'une activité
- Montrer ses compétences et les faire partager
- Dépassement de soi
- Meilleure confiance en soi, augmentation de l'estime de soi
- Accepter de se montrer aux autres
- Vivre avec son handicap et non pas le subir au moins le temps de l'activité
- Passer d'une vision déficitaire à une vision capacitaire

# Sur le plan social

- Favoriser l'intégration (au sein d'une groupe en situation de handicap ou d'un groupe valide)
- Partager des activités collectives
- Exploiter la différence, l'affirmer et la faire partager aux autres
- Recréer un tissu social parfois altéré par le handicap
- Cotoyer d'autres personnes handicapées et partager ses expériences
- Dans la pratique sportive, le but est le même pour tout le monde, le handicap n'existe plus le temps de la pratique

Concrètement, attitudes à  
adopter

# Enfant en fauteuil

- Il a besoin d'appréhender l'environnement à sa hauteur. Se baisser pour lui parler, l'écouter, lui présenter des objets à portée du regard ou des mains
- Il peut également souffrir d'escarres, examiner la peau aux points de contact et de frottement, veiller aux changements de posture.

# Personne sourde

- Elle ne doit pas être isolée car, privée des informations sonores, elle ne peut pas percevoir un bruit de danger ni un signal venant de l'arrière
- Elle a besoin de consignes simples. Vérifier qu'elle ait compris le 'quand', 'où', 'comment', 'pour faire quoi', 'avec qui'.
- Il importe qu'elle soit proche et en vis à vis de son interlocuteur pour communiquer.

- Les situations d'échanges en groupe sont problématiques car les prises de paroles fusent sans que la personne puisse identifier les nouveaux interlocuteurs. Elle risque de perdre le fil de la discussion et de s'ennuyer
- Les documents visuels sont des outils nécessaires mais doivent être précis (photo, pictogramme)
- Le mime, le geste, l'expressivité globale accompagnant le message oral sont indispensables

# Personne aveugle ou malvoyante

Il est difficile de donner des conseils précis tant les cas de malvoyances sont diversifiés. Un DV peut avoir besoin de plus de lumière que la normale, à l'inverse, d'autres en ont besoin de moins

- Ne pas se mettre à contre jour en lui parlant
- Utiliser des signaux sonores
- Adapter son vocabulaire, être précis : oublier les 'là-bas', 'par là', préférer les 'à 10 pas d'ici'

- Prendre le temps nécessaire pour l'aider à se repérer afin qu'il parvienne à se déplacer seul
- Se déplacer seul requiert beaucoup de concentration et cela peut être une cause de fatigue intense
- Si on souhaite donner un objet à la personne DV, lui mettre dans la main plutôt que de lui poser à proximité, cela lui évitera de le chercher, de le faire tomber
- Eviter de laisser traîner des objets sur lesquels il pourrait trébucher

# Résumons ...

- rester soi-même et se poser des questions
- respecter la singularité de chacun
- poser des questions à la personne directement , c'est elle qui vous aidera le mieux à trouver les meilleurs adaptations
- parler à plusieurs personnes des situations qui posent problèmes
- l'adaptation doit toujours être faite au cas par cas

Bien souvent une personne handicapée met beaucoup plus de temps que vous pour exécuter une tâche et il est alors tentant de la faire à sa place. Mais si l'on fait tout à sa place, elle risque de se sentir rapidement inutile et frustrée.

# Contacts

Comité Départ. Handisport de Moselle

03 87 31 78 05

elisabeth.gamon@yahoo.fr

Comité Régional Handisport de Lorraine

03 83 18 87 45

lorraine@handisport.org

Laurène TANKOSIC (formations)

lauren tankosic.handisport@yahoo.fr

Site internet : [www.handisport-lorraine.com](http://www.handisport-lorraine.com)

Fédération Française Handisport

[www.handisport.org](http://www.handisport.org)