



Prête-moi ton handicap

Guide de sensibilisation au handicap





Sommaire

Propos introductif de Michel Thomas, directeur régional de la jeunesse et des sports des Pays de la Loire.	page 3
1) Histoire du projet.	page 5
2) Un guide : pourquoi, pour qui et comment ?.....	page 7
3) Organisation de la séance pédagogique.....	page 9
4) Les outils de sensibilisation orale :	page 17
• Photo expression ;	
• Lecture d'albums ;	
• DVD et questionnaires ;	
• Echange avec des sportifs handicapés.	
5) Les outils de mise en situation de handicap :.....	page 26
• Sensibiliser à la vie quotidienne : parcours fauteuil ; parcours non voyant ; repas en situation de handicap ;	
• Sensibiliser aux déficiences motrices : handball fauteuil ; basketball fauteuil ; ultimate fauteuil ; tennis de table fauteuil ; longueur fauteuil ; tir à l'arc à la bouche ;	
• Sensibiliser aux déficiences visuelles : torball ; jeu d'opposition non voyant ; tir à l'arc non voyant ;	
• Sensibiliser au grand handicap : boccia ; sarbacane.	
6) Où se procurer le matériel pédagogique en Pays de la Loire ?	page 60
Conclusion	page 62

Opérationnel...



Le ministère de la santé, de la jeunesse et des sports conduit une politique spécifique en faveur des personnes handicapées, afin que le sport soit un outil de promotion individuelle, de rééducation, d'intégration sociale et professionnelle autant qu'un espace de loisirs, de convivialité, de solidarité et d'espoir.

Depuis 2003, année européenne du handicap, de nombreuses actions ont été mises en œuvre, sur les plans national, régional et départemental, afin de faciliter l'intégration des personnes handicapées au sein du mouvement sportif. En région Pays de la Loire, celles-ci se sont traduites par la réalisation d'un guide « sport et handicap », qui recense les clubs prêts à accueillir les personnes handicapées. La mise en place d'un système de « coupons découverte » permet aux usagers handicapés de découvrir l'activité sportive de leur choix au sein du réseau régional des clubs recensés dans le guide. Cette action partenariale n'aurait pas pu être menée sans l'implication des directions départementales de la jeunesse et des sports, du mouvement sportif, du CROS et des CDOS des Pays de la Loire, des ligues handisport et sport adapté.

« Prête-moi ton handicap » est un nouveau guide qui s'inscrit dans une démarche pédagogique de sensibilisation au handicap. Il se veut un ouvrage opérationnel destiné aux éducateurs, animateurs, enseignants, etc. qui souhaitent conduire les jeunes ou les moins jeunes vers une démarche citoyenne d'accueil et de partage avec les personnes handicapées. Je tiens à remercier l'équipe qui a conçu cet ouvrage : elle s'est appuyée sur son expérience de terrain et a su conceptualiser une expérience riche en émotions.

Michel Thomas,
directeur régional de la jeunesse
et des sports des Pays de la Loire.

Passer d'un regard sur le handicap et son matériel à un regard sur la performance sportive, c'est contribuer à dépasser le handicap pour découvrir l'individu.

1) Histoire du projet

Dans le prolongement de l'année européenne du handicap, le ministère de la santé, de la jeunesse et des sports a souhaité favoriser l'accueil des personnes handicapées au sein des structures de sport et de loisirs. Afin de réaliser un état des lieux de l'existant et de proposer des initiatives dans ce domaine, les directions régionales et les directions départementales de la jeunesse et des sports ont nommé un référent sport et handicap.

En 2003, Vincent Hybois, référent sport et handicap à la direction départementale de Maine et Loire, met en place des actions de sensibilisation aux personnes handicapées et à leurs activités, destinées à faire évoluer le regard des personnes valides. Il reçoit le soutien du milieu associatif (club de handball des Ponts de Cé et sa section handensemble, association Vega) et universitaire (étudiants issus de la filière sciences et techniques des activités physiques, mention activités physiques adaptées). Les premières actions se déroulent dans des écoles et des collèges, en soutien de projets locaux d'intégration.

En 2004, Frédérique Allaire, référente régionale sport et handicap des Pays de la Loire, souhaite élaborer un plan régional d'insertion des personnes handicapées en mutualisant les expériences menées dans les cinq départements de ce territoire. Ce projet se déclinera selon les trois axes suivants : sensibiliser le public valide, soutenir les pratiques des personnes handicapées et promouvoir la mixité de l'excellence. Ce projet, consultable sur le site internet de la direction régionale de la jeunesse et des sports des Pays de la Loire, retiendra, entre autres, les actions de sensibilisation, en leur donnant un nouvel élan.

Afin de valider la démarche, un rapprochement avec les inspecteurs pédagogiques régionaux du rectorat de Nantes est initié. Une expérimentation est menée dans 6 collèges de l'académie des Pays de la

Loire, répartis sur le territoire, qui bénéficieront chacun de deux rencontres d'une demi-journée. Les interventions se construisent tout au long de l'année autour de temps d'échanges et de mises en situation de handicap, en présence de sportifs handicapés. Guillaume Kurry, étudiant en filière activités physiques adaptées à l'université du Mans, est chargé d'évaluer ce projet en interrogeant les participants, élèves comme enseignants, avant et après le passage des intervenants. Les enquêtes réalisées auprès des élèves montrent que cette action a fait significativement évoluer leur regard sur la personne handicapée. La question la plus significative est la suivante : pensez-vous pouvoir accueillir des personnes handicapées lors de vos pratiques sportives ? Les réponses avant la première intervention étaient plutôt teintées d'une vision citoyenne positive, se traduisant ainsi : « il serait injuste que moi, bien portant, je ne vienne pas en aide à une personne handicapée ». A la fin de la seconde intervention, les réponses à cette même question étaient transformées de la manière suivante : « il serait dommage de ne pas profiter de la richesse de cette expérience et de ce partage ». L'évaluation finale est réalisée en novembre 2005 et conclut à un impact positif de cette action en tant que démarche citoyenne de sensibilisation.

L'équipe régionale sport et handicap des Pays de la Loire décide alors de décliner cette action au sein des accueils de mineurs (centres de vacances et de loisirs). Elle reçoit pour cela le renfort de Delphine Keller, chargée du suivi des accueils de mineurs à la direction régionale. C'est le début de l'aventure qui aboutira à l'échelle régionale à une centaine d'interventions, réalisées entre 2005 et 2007 dans les centres de loisirs, et conduira à la rédaction de ce guide, afin de témoigner et de partager la richesse de cette expérience.



2) Un guide : pourquoi, pour qui et comment ?

Un guide : pourquoi ?

Chaque action de sensibilisation réalisée a été riche d'anecdotes, de témoignages, de questions et de prises de conscience d'enfants et d'adolescents. Il aurait été long et trop personnel de partager avec vous tous ces moments. Le choix de l'équipe sport et handicap des Pays de la Loire n'est donc pas de raconter son expérience, mais de vous proposer les moyens de construire et de vivre ces temps de partage. Ce guide a simplement pour ambition de vous faire connaître la démarche, l'état d'esprit de ce projet et, si vous souhaitez les vivre à votre tour, de vous présenter des fiches techniques pour vous accompagner dans vos choix. L'ambition de ce projet reste modeste. Il n'est pas question de prétendre faciliter l'intégration en un coup de baguette magique. Conscients des difficultés de cette tâche et du temps nécessaire à un meilleur « vivre ensemble », nous cherchons simplement à participer à une démarche citoyenne destinée, action après action, à transformer le regard par la sensibilisation et les échanges.

Un guide : pour qui ?

Ce guide est destiné au plus large public possible. Il s'adresse à tous les enseignants, éducateurs ou animateurs qui souhaitent toucher le regard des personnes dont ils ont la charge vis à vis des personnes handicapées. Ces interventions peuvent se réaliser dans différents cadres, tels ceux des accueils de mineurs (centres de vacances et de loisirs, accueils de jeunes, maisons de quartier...), des établissements scolaires, des clubs sportifs ou de loisirs...

Un guide : comment ?

Ce guide présente dans un premier temps la démarche de l'équipe sport et handicap des Pays de la Loire, afin de vous expliquer ses choix et de vous faire vivre la construction de ce projet. La seconde partie présente des fiches techniques qui se veulent les plus ludiques possibles. Afin de rendre notre démarche cohérente, ces fiches sont présentées au travers des déficiences qu'elles contextualisent : déficience motrice, déficience sensorielle, situation de grand handicap.

Au-delà de ce guide les services départementaux de la Jeunesse et des Sports proposent régulièrement des formations gratuites et ouvertes à tous sur ce thème. Ces stages permettent d'échanger et d'accompagner les équipes désireuses d'investir dans un projet d'accueil et de sensibilisation.



3) Organisation de la séance pédagogique

Depuis quelque temps, et singulièrement depuis 2003, année européenne du handicap, les personnes handicapées se voient proposer une part plus importante dans la vie de nos cités. Clubs sportifs, accueils de mineurs ou associations culturelles, de plus en plus de structures souhaitent désormais leur ouvrir leurs portes. Malheureusement, on ne passe pas si facilement d'une logique d'accueil au sein de structures spécifiques relevant du secteur du handicap à une intégration, même progressive, ouvrant le champ de la mixité. Accueillir une personne handicapée au milieu des personnes valides nécessite un minimum de préparation. Cette ouverture pose obligatoirement les questions relatives à la formation des équipes d'encadrement, à l'accessibilité des lieux et des pratiques proposées, ainsi qu'au regard des partenaires de jeux ou de leurs parents. Les actions de sensibilisation sont des éléments de réponse, des moyens pour travailler sur les thématiques de l'accessibilité, sur les représentations, ainsi que sur le regard que portent les personnes valides sur leurs partenaires de jeux porteurs de handicap, quelle que soit la nature de leur déficience.

Le déroulement de la séance de sensibilisation :

Les actions de sensibilisation sont destinées à transformer le regard des personnes dites valides ou ordinaires sur les personnes en situation de handicap. Nous avons choisi de travailler sur les représentations des personnes valides grâce à différents supports permettant la libre expression, sur la confrontation directe avec le handicap par la présence de personnes handicapées, et sur la mise en situation de handicap.

Toutes nos interventions se déroulent de la manière suivante :

- un temps d'échanges et de discussions ;
- un temps de sensibilisation à la vie ou aux déplacements du quotidien ;
- trois ateliers de mise en situation de handicap autour des thèmes suivants : prête-moi ta déficience motrice, prête-moi ta déficience sensorielle, prête-moi ta situation de grand handicap. (Volonté d'inscrire durablement un quatrième atelier : comprends ma déficience intellectuelle).

Comment construire l'action et lui donner du sens ? Le choix des activités et des outils, parmi ceux décrits dans ce guide, dépendra des facteurs suivants :

- l'objectif de l'intervention : le programme sera différent si l'action est ponctuelle, destinée à faire prendre conscience d'une problématique particulière inhérente au handicap, ou s'il s'agit d'une action globale destinée à transformer durablement le regard ;
- l'âge et les capacités des pratiquants : pour donner du sens à ce type d'action, il faut impérativement que les pratiquants réussissent. Mettre des individus en situation de handicap revient à leur demander de s'organiser autrement pour faire et être dans l'action. L'objectif n'est donc pas d'apprendre une activité spécifique pour personnes handicapées avec ses règles propres, mais bien de comprendre que l'on peut faire autrement : regarder avec ses oreilles ou ses doigts, se déplacer avec ses mains... ;
- les conditions de l'intervention (durée, temps de préparation, matériel et équipements sportifs disponibles) : elles déterminent le choix final des activités pour que celles-ci soient pertinentes et puissent être pratiquées en toute sécurité.

Pour vous guider dans vos choix, nous vous proposons de mettre en lumière ce que nous attendons des différents moments de nos interventions.



Le temps d'échanges :

L'intérêt des échanges est de donner un sens réfléchi collectivement aux représentations des personnes ordinaires, de partager des connaissances. Ce temps est l'occasion d'aborder tous les types de déficiences, intellectuelles, sensorielles ou motrices, et leurs différentes problématiques. Il permet également de parler du quotidien de la personne handicapée et de ses relations avec la société. Enfin, à partir de la classification internationale du handicap ou d'exemples concrets issus de la discussion, il permet d'aborder les notions de compensation, qui seront vues de manière pratique lors des mises en situation. En fonction de l'âge des participants, il est également possible d'aborder les grandes lignes de la loi de 2005 sur l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Ce temps d'échanges, présenté de manière plus complète dans les fiches d'activités, peut se réaliser à partir d'outils divers comme des DVD, des questionnaires, ou de la photo expression. Il est aussi l'occasion de mettre les participants directement en présence de personnes handicapées, sportives ou non.

Le temps de mise en situation de handicap :

L'objectif de ces mises en situation pratique est de comprendre, en le vivant le temps d'un prêt, comment s'organise une personne handicapée pour faire face à sa déficience. Cela permet d'aborder de manière pratique et concrète les notions d'accessibilité, de relations humaines et de compensation liées à une déficience. Il est fondamental de rappeler que l'objectif est de comprendre comment faire autrement, et donc d'être absolument en capacité de pouvoir faire autrement. Le choix des activités est en cela très important, car le but est de conserver une image positive de la journée. Tous les enfants doivent pouvoir s'amuser lors des ateliers proposés.

Prenons l'exemple d'une situation de match de basket en fauteuil roulant proposée à de jeunes enfants. Ils seront emballés par l'activité, car elle est très représentative du mouvement handisport. Mais si ces jeunes enfants sont trop petits pour manipuler les fauteuils et pour construire une action de jeu, le match se terminera invariablement par un 0-0 et ce, même s'il se prolonge dans le temps. Ils vont alors sortir des fauteuils avec la réflexion suivante :

« les pauvres, c'est trop dur ! ». Or on ne peut envisager une intégration, un respect de la différence, lorsque l'on construit sa relation à l'autre sur des notions de difficulté pouvant rapidement engendrer de la pitié. Notre volonté est de faire naître des sourires et de la joie. « Oui, moi j'ai de la chance de pouvoir utiliser le fauteuil uniquement en « prêt », mais j'ai découvert qu'il y a de nombreuses activités à pratiquer en fauteuil et par lesquelles on peut bien s'amuser ! »

C'est comme cela que l'on peut répondre à l'objectif de transformer le regard des participants. C'est cette joie de jouer qui permet de passer d'un regard sur le handicap et son matériel à un regard sur la performance et l'action sportive. Dans un premier temps, on voit des handicapés en fauteuil et dans un second des joueurs qui marquent des paniers et des buts.



Une des plus belles illustrations de cet état d'esprit a été fournie par une classe de quatrième, lors d'une activité de basket en fauteuil roulant à laquelle participaient des enfants handicapés. Après quelques exercices de manipulation du fauteuil et de tirs au panier, les équipes ont été tirées au sort pour faire un match. La partie, relativement équilibrée, s'est déroulée correctement, avec engagement et enthousiasme. Au coup de sifflet final, un des jeunes valides s'est levé de son fauteuil et a annoncé d'une voix forte que certes, il avait perdu, mais que la partie n'était pas équilibrée puisque que dans l'équipe adverse, il y avait deux joueurs handicapés qui savaient déjà en faire, et un seul dans la sienne. Reformulée avec le groupe cette remarque est devenue : « ce n'est pas normal, les personnes handicapées sont avantagées ». Cette réflexion assez inattendue est apparue positive. En effet, dans son envie de gagner une partie, ce jeune a gommé le handicap de son esprit jalouxant le niveau sportif de ses adversaires puisqu'il est bien évident qu'il n'en est pas venu à souhaiter être handicapé.

Lors des premières interventions, ces mises en situation étaient exclusivement consacrées aux déficiences motrices et sensorielles. En effet, d'un point de vue éthique comme pratique, il est impossible de demander à une personne de faire une action en imaginant avoir un quotient intellectuel inférieur à 70, correspondant au niveau admis pour pratiquer au sein de la fédération de sports adaptés, en charge des déficients intellectuels. Ainsi posé, le problème ne peut pas être résolu. Mais il suffit peut-être de changer d'angle de vue et d'admettre que nous avons tous une limite et que l'objectif, pour caractériser et comprendre la déficience intellectuelle, est de proposer des situations au-delà des limites des pratiquants, en les surchargeant d'informations, en utilisant un langage complexe pour une simple règle du jeu.... Prenons l'exemple d'un jeu de mémoire dans lequel il faut reconnaître les cartes qui vont ensemble et se rappeler leur emplacement. Il est bien entendu plus facile, pour une personne ordinaire de trouver rapidement la solution si le jeu présenté devant lui dispose de 8 cartes plutôt que de 96 cartes. Cela peut également être le cas avec les suites logiques, qui vont des plus simples aux plus complexes. Ces pistes feront l'objet d'une expérimentation en 2008.



Jusqu'à présent, les interventions que nous avons réalisées comprenaient à chaque fois :

- des simulations de vie quotidienne, au travers d'un repas à prendre ou d'un parcours à réaliser en situation de handicap. Elles permettent de mettre en avant les notions de déplacement et d'accessibilité des lieux, de découvrir les aides humaines et techniques, et d'approcher le comportement de la personne qui doit aider quelqu'un en fauteuil ou en situation de non voyant ;

- une mise en situation de déficience motrice : en fonction de l'âge et de la motricité des participants, cette mise en situation peut se réaliser par la pratique d'activités en fauteuil ou d'activités simulant un membre soit amputé, soit ne fonctionnant pas. Ces situations mettent en avant le matériel permettant de compenser une déficience et l'adaptation de ce matériel à la personne ;
- une mise en situation de déficience sensorielle, auditive ou visuelle : elle permet de comprendre comment communiquer autrement et comment utiliser d'autres sens de manière plus fine. Le matériel que nous avons eu à disposition ne nous a pas permis d'aborder les déficiences auditives ;
- une mise en situation de grand handicap. Cette partie est très importante dans notre démarche. Il est en effet difficile aujourd'hui de passer à côté d'images du Téléthon, qui montrent souvent des personnes dont la motricité est réduite à sa plus simple expression. Il est important pour nous de montrer que les personnes lourdement handicapées peuvent encore avoir accès au monde du jeu et du loisir. Leurs choix sont vraisemblablement aussi limités que leur motricité, mais ils existent.



L'intégration de l'action dans un projet pédagogique :

En fonction du temps consacré à cette action de sensibilisation, l'objectif sera de **transformer le regard des personnes valides sur leurs partenaires** en situation de handicap, ou de faciliter la prise de conscience d'une problématique propre au handicap. Les actions ponctuelles, menées dans les accueils de mineurs ou dans les établissements scolaires, par exemple, sont l'occasion d'échanges riches et de prises de conscience de la part des enfants. Elles sont la possibilité, pour bon nombre de jeunes, de désacraliser la vision du fauteuil et du handicap. Il est par exemple encore fréquent de rencontrer des jeunes qui, dans un premier temps, refusent de s'asseoir dans un fauteuil roulant. En ce sens elles valent la peine d'être conduites. Cependant, pour véritablement travailler sur la transformation du regard des personnes valides, les actions doivent s'inscrire dans la durée, c'est-à-dire :

- **intégrer un projet pédagogique en accueils de mineurs :**

Nous sommes intervenus en complément d'actions réalisées autour de thèmes tels les sens, les modes de communication, les modes de déplacement, les différences, « l'autre autrement », ainsi que dans des séjours à dominante sportive. Tous ces thèmes, même s'ils ne font pas directement référence au handicap, peuvent être développés, afin de donner encore plus de sens à l'intervention que nous vous proposons ;

- **s'inscrire dans la préparation d'un accueil effectif :**

Lorsqu'une structure est sollicitée pour accueillir un jeune déficient, il peut être intéressant, en fonction des réactions de l'équipe pédagogique, des jeunes ou de leurs parents, de programmer une séquence de ce type, en travaillant plus particulièrement autour des comportements et des attitudes à avoir en lien avec la déficience du jeune accueilli ;

- **prolonger l'action dans le temps :**

Par exemple, certaines structures qui ont souhaité notre intervention ont prolongé l'investissement en mettant en place des collectes de bouchons dans le cadre de l'association « un bouchon un sourire ».

4) Les outils de sensibilisation orale



Ce temps est le seul durant lequel vous pourrez aborder toutes les thématiques liées aux personnes handicapées, mais également tous les types de déficience. Il est donc particulièrement important dans les choix que vous faites de consacrer une large part à la déficience intellectuelle et aux troubles du comportement, car ils ne seront plus abordés lors des mises en situation.

Les outils utilisés par l'équipe sport et handicap des Pays de la Loire ont évolué, afin de mieux répondre soit à des commandes précises portant sur un thème particulier, soit à une nouvelle tranche d'âge, etc.

L'intérêt de ces échanges libres est de travailler sur les représentations des participants. Pour choisir les fiches à partir desquelles travailler, il faut donc que vous ayez des idées sur le message que vous souhaitez faire passer et sur les thèmes que vous aborderez (différence, accessibilité, vivre ensemble, parcours et vécu de la personne handicapée, approche d'une personne handicapée, comment aider une personne handicapée...).

Les différents outils utilisés durant ces séances sont présentés dans les fiches suivantes :

- photo expression ;
- lecture d'albums ;
- DVD et questionnaires ;
- échange avec des sportifs handicapés.

Photo expression

1) Objectif recherché

Faire s'exprimer les participants sur les représentations qu'ils ont des personnes handicapées, dans leur vie quotidienne ou comme sportifs.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Photos, cartes postales, dessins, peintures.

3) Public cible

Cette activité convient en particulier aux adolescents (groupe d'une quinzaine environ). Le nombre n'est un obstacle que pour le temps supplémentaire qu'il entraîne.

4) Organisation de la séance

Vous devez choisir des photos, cartes postales ou dessins ne représentant pas directement une personne handicapée ou une situation sportive. Vos supports peuvent avoir pour thème des paysages, des bâtiments, des animaux, des fleurs, etc. permettant d'exprimer des problématiques inhérentes au handicap comme la solitude, l'accessibilité, l'entraide, la difficulté de se reconstruire étape par étape, le regard des autres...

Étalez les photos et cartes sur une table centrale, puis posez la question suivante aux participants : quelle est la ou les cartes qui représente(nt) le plus pour vous la situation d'une personne handicapée au quotidien ?

Précisez que :

- les réponses que les participants apporteront seront leurs réponses, leurs vérités, et qu'à ce titre elles ne peuvent pas être jugées ;
- les réponses et les expressions qu'ils proposeront resteront au sein du groupe ;
- ;si quelqu'un ne veut pas s'exprimer, il ne sera pas obligé de le faire.

Les thèmes abordés par les participants peuvent être repris au tableau puis discutés.

5) Evaluation de l'action

- Participation du plus grand nombre ou de la totalité du groupe ;
- richesse et diversité des thèmes abordés ;
- écoute mutuelle.

6) Remarques particulières

Cette situation est très intéressante à mettre en œuvre lors de la première intervention avec des jeunes. Si les cartes sont bien choisies, les remarques sont riches et expriment fidèlement la vision qu'ont les jeunes de la situation des personnes handicapées. C'est une bonne évaluation initiale qui permet de construire l'ensemble de l'intervention, de réajuster le projet, et d'affiner les échanges lors des situations pratiques.



Lecture d'albums

1) Objectif recherché

L'activité peut être utilisée pour ouvrir la discussion avec les plus jeunes. L'objectif est de travailler autour des connaissances des enfants relatives aux personnes handicapées.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Une salle, installée de manière conviviale afin de faciliter les échanges ; un ouvrage simple et de peu de pages traitant du handicap.

3) Public cible

Ce type d'intervention est plus particulièrement adapté aux plus jeunes, de 5 à 10 ans.

4) Organisation de la séance

L'animateur lit l'ouvrage une première fois. Ensuite, l'ouvrage est repris « page par page » pour faire réagir et rebondir sur les différentes notions relatives aux déficiences ou aux problématiques inhérentes à une situation de handicap.

5) Evaluation de l'action

- Participation du plus grand nombre ou de la totalité du groupe ;
- richesse, pertinence et diversité des questions abordées ;
- écoute mutuelle.

6) Remarques particulières

Cette intervention est particulièrement pertinente avec de jeunes enfants. En effet, même s'ils n'ont pas tous l'habitude des histoires, le livre est un support de discussion à alimenter de leurs remarques et de leurs questions.

A titre indicatif, nous vous présentons la liste des ouvrages utilisés par l'équipe régionale sport et handicap des Pays de la Loire qui permettent d'aborder différentes déficiences :

- Emmanuel Canica et Simon Houriez, *Le grand voyage*, Editions Conte sur tes doigts pour la déficience auditive ;



- Christian Merveille, *Ce que Thomas voit*, Editions Magnard Jeunesse pour la déficience visuelle;
- Jeanne Willis et Tony Ross, *Alice sourit*, Editions Folio Benjamins pour la déficience motrice ;
- Valérie Paulin et Chantal Pétrissans, *Une grosse frayeur*, Editions Mame pour la déficience motrice ;
- Caroline Pistinier, *Clara et Bérénice*, Editions Kaléidoscope pour la déficience intellectuelle ;
- Greet Bosschaert, *Un drôle de petit frère*, Editions de la Martinière Jeunesse pour la différence.

DVD et questionnaires

Ces supports sont utilisés en complément d'autres situations.

1) Objectifs recherchés

- Découvrir les activités sportives pratiquées par des personnes handicapées ;
- découvrir le quotidien des personnes handicapées ;
- travailler autour des connaissances des enfants relatives aux personnes handicapées.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Salle installée de manière conviviale pour faciliter les échanges ; DVD présentant des activités sportives ou de vie quotidienne ; questionnaires.

3) Public cible

Tout public.

4) Organisation de la séance

Visionner et commenter des petites séquences d'images, puis répondre à un questionnaire.

5) Evaluation de l'action

Participation du plus grand nombre ou de la totalité du groupe ; richesse, pertinence et diversité des questions abordées.

6) Remarques particulières

Cette intervention vient régulièrement en complément des situations de photo expression auprès des adolescents, ou de la discussion autour d'un ouvrage pour les plus petits. C'est un bon complément lors de la première intervention. Les enfants vont confronter leurs représentations et les différents thèmes de discussion déjà abordés avec des images présentant des personnes handicapées. C'est un premier temps de prise de conscience.

A titre indicatif, nous vous présentons la liste des DVD utilisés par l'équipe lors de ces interventions :

Fédération française de sports adaptés : A chacun son défi

Fédération française Handisport : DVD compétitions jeux paralympiques et manifestations jeunes

Association des paralyés de France et Fédération Française Handisport : Différent comme tout le monde

Questionnaire « handicap et vie quotidienne » et « mises en situation » disponible sur le site internet de l'association Handicap international



Echange avec des sportifs handicapés

1) Objectif recherché

Confronter les représentations des participants et le vécu des personnes handicapées.

2) Moyens pédagogiques nécessaires

Salle installée de manière conviviale pour faciliter les échanges ; présence de deux personnes handicapées, par exemple des sportifs.

3) Public cible

Tout public.

4) Organisation de la séance

En amont de la discussion, il est important de demander aux personnes handicapées qui seront présentes un petit curriculum de leur parcours. Vous le présenterez aux participants afin de leur permettre de dresser une liste de questions qu'ils souhaiteront poser, les premières questions étant souvent les plus délicates. Tous les thèmes peuvent être abordés lors de ces situations, sans aucun sujet tabou. La seule règle à annoncer est la suivante : « Vous avez le droit de poser toutes les questions que vous souhaitez, les personnes handicapées présentes ont le droit de répondre aux questions qu'elles souhaitent ! ».



5) Evaluation de l'action

- Participation du plus grand nombre ou de la totalité du groupe ;
- richesse, pertinence et diversité des questions abordées ;
- écoute mutuelle.

6) Remarques particulières

Cette situation est très intéressante à mettre en œuvre lors de la seconde intervention. Les participants ont commencé à transformer leur regard grâce à la première intervention ; les questions sont alors plus riches. En effet, ils ont déjà quelques connaissances relatives aux déficiences et aux problématiques liées au quotidien d'une personne handicapée.



5) Les outils de mise en situation de handicap

Durant ce temps, pour les raisons d'éthique évoquées, vous aborderez uniquement les déficiences motrices et sensorielles ainsi que la situation de grand handicap. Les outils utilisés par l'équipe sport et handicap des Pays de la Loire ont évolué dans le temps, au fil des remarques et des constats que nous avons pu faire.

Pour choisir les fiches à partir desquelles mettre les participants en situation de handicap, vous devrez bien entendu avoir à l'esprit les contraintes matérielles. Il faudra également être attentif à choisir des activités qui mettent les pratiquants en situation de réussite.

Les activités présentées dans ce guide sont issues de pratiques sportives codifiées et réglementées par des fédérations. Dans le cadre du projet, nous avons simplifié les règles, pour ne retenir que l'esprit du jeu et faciliter la tâche des pratiquants et des animateurs. Les situations pédagogiques peuvent ainsi être éloignées de la pratique nommée.

Aussi, pour des compléments d'information relatifs aux conditions de pratique de ces activités par des sportifs en compétition, vous pouvez contacter les différentes fédérations.

Les activités décrites ne représentent pas l'exhaustivité des pratiques accessibles aux personnes handicapées. Elles reflètent les activités retenues par l'équipe régionale sport et handicap lors des différentes actions de sensibilisation. Ainsi, les mises en situation de déficience auditive n'ont pas été retenues, faute de disposer du matériel nécessaire, comme des boules quiès en nombre suffisant (et non pas par manque d'intérêt...)

Ces activités seront regroupées selon les thèmes suivants :

- sensibiliser à la vie quotidienne ;
- sensibiliser aux déficiences motrices ;
- sensibiliser aux déficiences sensorielles ;
- sensibiliser au grand handicap.



Sensibiliser à la Vie quotidienne



Sensibiliser à la vie quotidienne

Parcours fauteuil

1) Objectif recherché

Mettre les participants en situation de déficience motrice et les faire évoluer en fauteuil roulant sur un parcours. L'objectif est de leur faire vivre une situation de handicap moteur et de les amener à réaliser un parcours en fauteuil roulant.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Un ou deux fauteuils roulants, des chaises, plots, poteaux en plastique et plan incliné (planche large + rondin), le cas échéant, pour un parcours plus difficile.

3) Public cible

Enfants à partir de 10 ans (afin qu'ils puissent manipuler le fauteuil), adolescents, adultes. La capacité à manipuler le fauteuil ne doit pas constituer un obstacle à la réalisation du parcours.

Avec un seul fauteuil roulant : il est conseillé de constituer un groupe de 6 maximum sur cet atelier, afin que le temps d'attente ne soit pas excessif. Avec deux fauteuils roulants : possibilité d'organisation d'un relais. Toutes les personnes présentes peuvent participer en même temps, partagés en deux équipes, ou groupe par groupe.

4) Organisation de la séance

Tout d'abord, les pratiquants doivent se familiariser avec la manipulation du fauteuil. Vous pouvez leur proposer de traverser le terrain, de changer de direction, de réaliser des demi-tours ou des tours complets, dans un sens et dans l'autre.





Puis réalisation du parcours slalom, avec franchissement éventuel de portes (2 poteaux en plastique) ou d'un plan incliné. Le parcours commence par une dizaine de mètres en ligne droite, puis demi-tour, slalom (plots écartés, puis plots resserrés). En fonction de l'âge des participants, le parcours peut aussi commencer par un « transfert » : passage d'une chaise au fauteuil roulant pour simuler la sortie de voiture ou le passage aux toilettes.

Modalités pratiques : le parcours doit être adapté à l'âge des participants, il sera d'autant plus facile que ceux-ci sont jeunes. Un animateur doit être présent sur cet atelier. Ce parcours peut être aménagé de sorte à reproduire des situations de la vie quotidienne (trottoirs, portes...) S'il comprend des trottoirs, il est important de placer quelqu'un en arrière du fauteuil, afin d'éviter que celui-ci ne bascule en arrière.

5) Evaluation de l'action

L'objectif de réalisation du parcours en fauteuil roulant par chaque participant a-t-il été atteint ? Ont-ils réussi à manier efficacement le fauteuil ? (critère : nombre réduit de touches de la main courante du fauteuil pour une distance donnée). Recueillir les impressions, discuter.

6) Remarques complémentaires

L'organisation de cet atelier sous forme de relais est conseillée, car plus enthousiasmante. Veiller à l'équilibre des équipes.



Sensibiliser à la vie quotidienne Parcours non voyant

1) Objectif recherché à travers cette action

Mettre les participants en situation de déficience visuelle et les faire évoluer sur un parcours parsemé d'obstacles. L'objectif est de leur faire vivre une situation de handicap visuel et de les amener à réaliser un parcours dans ces conditions. L'intérêt de ce parcours est également de travailler sur la relation entre le voyant et le non voyant.



2) Matériel pédagogique nécessaire

Plots, cerceaux, chaises, banc, escaliers... ; masques ou bandeaux opaques.

3) Public cible

Enfants à partir de 7-8 ans, adolescents, adultes. Il est conseillé de constituer un groupe de 6 maximum sur cet atelier, afin que le temps d'attente ne soit pas excessif.

4) Organisation de la séance

Durée : environ 5 minutes de temps de parcours par personne.

Modalités pratiques : le parcours doit être adapté à l'âge des pratiquants, il sera d'autant plus court et facile que ceux-ci sont jeunes. La personne qui réalise le parcours les yeux bandés se fait guider par quelqu'un. Dans un 1er temps, les participants s'organisent comme ils le souhaitent pour réaliser le parcours ; dans un 2ème temps, celui qui guide n'a pas le droit de parler à celui qui réalise le parcours ; dans un 3ème temps, celui qui guide n'a pas le droit de toucher celui qui réalise le parcours (sauf difficulté particulière du parcours, par exemple le passage sur un banc). Le contexte de réalisation peut être un environnement silencieux, ou au contraire, pour se rapprocher des conditions de la vie quotidienne, un environnement bruyant. Un animateur doit être présent sur cet atelier. Le parcours peut être aménagé de sorte à reproduire des situations de la vie quotidienne (escaliers, trottoirs, portes, branches ou obstacles en hauteur...)

5) Evaluation de l'action

L'objectif de réalisation du parcours les yeux bandés a-t-il été atteint ?

Quelle autonomie les participants ont-t-ils pu développer sur le parcours ?

Quelle évolution de la relation entre les pratiquants selon les trois modalités d'organisation ?

Recueillir les impressions des participants, en discuter avec eux. Comment ont-ils compensé le handicap visuel ?

6) Remarques complémentaires

La situation de déficience visuelle est éprouvante. Il est important que les participants gardent leur masque tout au long du parcours. Afin que l'exercice soit réalisable, il convient de limiter strictement la durée et donc la taille du parcours, et de bien l'adapter à l'âge et aux capacités des pratiquants.



Sensibiliser à la vie quotidienne Repas en situation de handicap

1) Objectif recherché à travers cette action

Prendre un repas en situation de déficience visuelle ou motrice.

L'objectif est de faire vivre une scène du quotidien en situation de handicap, afin d'amener à découvrir comment « faire autrement ». L'intérêt est également de découvrir des aides techniques et de travailler sur la relation entre les personnes valides et les personnes en situation de handicap, au travers de tous les événements intervenant au cours du repas : porter son plateau, l'organiser, chercher le pain, se servir à boire, manger, couper ses aliments....



2) Matériel pédagogique nécessaire

Fauteuils roulants, scratch ou liens pour attacher un bras, masques ou bandeaux opaques, couverts spécifiques (couteaux fourchettes, maniques...)

3) Public cible

Enfants à partir de 7-8 ans, adolescents, adultes.

4) Organisation de la séance

Modalités pratiques : dans un premier temps, les participants doivent tirer au sort une déficience afin de la revêtir, puis ils se dirigent vers le lieu du repas. Certains iront ainsi à la cantine en fauteuil roulant, tandis que d'autres se dirigeront vers celle-ci les yeux bandés, ou avec un scratch immobilisant un de leurs bras.

Ensuite, ils prennent leur repas en conservant tout au long de celui-ci la situation de handicap.

Les participants vont sans doute vite vouloir « faire à la place » : couper la viande du voisin ou lui servir à boire. La présence d'un animateur est importante pour guider cette action : faire à la place, ce n'est pas aider car cela n'amène pas vers la situation d'autonomie.

Certains moments clés du repas permettent d'illustrer ce comportement : Lorsque je ne dispose pas de mes yeux, il est bien entendu possible que je me serve à boire tout seul, si par exemple je place un doigt dans mon verre pour sentir la présence de l'eau. De la même manière, il faut amener les participants à réfléchir à la conduite à tenir pour vérifier que j'ai bien des aliments sur ma fourchette.

Si les enfants sont petits, vous pouvez limiter cette situation à une partie du repas : un groupe mangera l'entrée les yeux bandés, un autre le plat et le troisième le dessert.

5) Evaluation de l'action

L'objectif de prendre l'ensemble du repas en situation de handicap a-t-il été atteint ?

Quelle autonomie les participants ont-ils pu développer durant le repas ?

Quelle évolution de la relation entre les participants en vue de l'autonomie ?

Recueillir les impressions des participants, en discuter avec eux : comment ont-ils vécu la situation ?

6) Remarques complémentaires

Pour les personnes en situation de déficience visuelle, il est intéressant de demander, une fois les participants sortis de la cantine, de retourner dans celle-ci et de désigner la table sur laquelle ils pensent avoir mangé. Cela ne peut être fait que s'ils sont entrés et sortis de la pièce en conservant le masque.



Sensibiliser aux déficiences motrices



Sensibiliser aux déficiences motrices

Handball fauteuil

1) Objectifs recherchés

Manipuler un fauteuil roulant, se déplacer lors de situations de jeu de handball. L'objectif du match est de marquer au moins un but de plus que l'équipe adverse.

2) Matériel pédagogique nécessaire

6 à 8 fauteuils roulants équipés d'une petite roue anti-bascule ; 2 buts de mini-hand installés sur un terrain de 20 m x 12 ; des bandes plates pour délimiter le terrain et la zone devant les buts ; un ballon de handball de petite taille ; des dossards pour différencier les joueurs des deux équipes.

3) Public cible

Cette activité n'est pas accessible à tous les âges. L'intérêt de ces situations est de montrer aux personnes valides qu'il est possible de jouer, de prendre plaisir au travers d'une activité en fauteuil. Il est fondamental que les participants puissent sortir des fauteuils en ayant pris plaisir à jouer. Ils doivent donc être assez grands, 12 ans minimum, pour manipuler un fauteuil et faire un sport collectif en même temps.



4) Organisation de la séance : « prête-moi un fauteuil pour que je joue au handball »

Les déplacements en fauteuil sont libres lorsque le joueur n'a pas le ballon. Lorsqu'il possède le ballon, il ne peut donner que trois impulsions sur les roues du fauteuil avant de se séparer du ballon, soit par une passe, soit par un tir. Dans un premier temps, il faut que les joueurs prennent connaissance de la manipulation du fauteuil. Vous leur proposerez pour cela de traverser le terrain, puis de faire quelques déplacements avec des changements de direction, des demi-tours ou des tours complets dans un sens et dans l'autre. Ensuite, afin de manier le fauteuil et le ballon, vous proposerez des déplacements avec des passes, puis une passe à 10 qui ajoutera la contrainte de la présence d'adversaires. La dernière situation, la plus attendue sans doute des pratiquants, est le match, qui, se déroulera par exemple en deux mi-temps de 4 minutes. Pour plus de facilité de déplacement et pour aller chercher plus rapidement les balles perdues, le gardien de but joue sans fauteuil roulant.

5) Evaluation de l'action

Nombre de buts marqués dans le temps de jeu ; efficacité des déplacements des joueurs.

6) Remarques particulières

L'activité sportive collective la plus représentative du mouvement sportif des personnes handicapées en fauteuil roulant est le basketball. Si le handball n'est donc pas l'activité la plus connue, elle présente l'intérêt, pour des sensibilisations de ce genre, d'être plus accessible que le basketball. Il est en effet plus facile de marquer des buts de handball que des paniers de basket. Le basket peut être utilisé lors de la deuxième action de sensibilisation : les joueurs sortent généralement du fauteuil en constatant qu'il est plus difficile de marquer un panier qu'un but. S'ils pratiquent le basket en premier, ils peuvent sortir des fauteuils avec l'idée que c'est vraiment trop dur d'être en fauteuil. Cette idée est contraire à notre démarche puisqu'elle peut engendrer de la pitié ou de l'exclusion.



Sensibiliser aux déficiences motrices

Basketball fauteuil

1) Objectifs recherchés

Manipuler un fauteuil roulant, se déplacer lors de situations de jeu de basketball. L'objectif du match est de marquer au moins un panier de plus que l'équipe adverse.

2) Matériel pédagogique nécessaire

6 à 8 fauteuils roulants équipés d'une petite roue anti-bascule ; un terrain de basket avec des paniers les plus bas possible ; un ballon de basketball de petite taille ; des dossards pour différencier les joueurs des deux équipes.

3) Public cible

Cette activité n'est pas accessible à tous les âges. L'intérêt de ces situations est de montrer aux personnes valides qu'il est possible de jouer, de prendre plaisir au travers d'une activité en fauteuil. Il est fondamental que les participants puissent jouer et sortir des fauteuils en ayant pris plaisir à jouer. Ils doivent donc être assez grands, 12 ans minimum, pour manipuler un fauteuil et faire un sport collectif en même temps.

4) Organisation de la séance :

« prête-moi un fauteuil pour que je joue au basketball »

Les déplacements en fauteuil sont libres lorsque le joueur n'a pas le ballon. Lorsqu'il possède le ballon, il ne peut donner que trois impulsions sur les roues du fauteuil avant de se séparer du ballon, soit par une passe, soit par un tir. Dans un premier temps, il faut que les joueurs prennent connaissance





de la manipulation du fauteuil. Vous leur proposerez pour cela de traverser le terrain, puis de faire quelques déplacements avec des changements de direction, des demi-tours ou des tours complets dans un sens et dans l'autre. Ensuite, afin de manier le fauteuil et le ballon, vous proposerez des déplacements avec des passes, puis une passe à 10 qui ajoutera la contrainte de la présence d'adversaires. Enfin, il est

important de demander aux pratiquants de faire quelques tirs au panier. La technique de tir est la suivante : le joueur met ses mains sur le ballon au niveau de la poitrine et réalise un six avec les bras pour donner de l'élan au ballon et tirer. La dernière situation, la plus attendue sans doute des pratiquants, est le match, qui, se déroulera par exemple en deux mi-temps de 4 minutes.

5) Evaluation de l'action

Nombre de paniers marqués dans le temps de jeu ; efficacité des déplacements des joueurs.

6) Remarques particulières

Il s'agit de l'activité sportive collective la plus représentative du mouvement sportif des personnes handicapées en fauteuil roulant. Cependant, elle est relativement difficile d'accès lors des actions de sensibilisation. Même si les paniers peuvent être baissés, ce qui n'est pas le cas des matchs officiels, il est fréquent que les matchs, lors des sensibilisations, se terminent par des scores de 0-0.

Ainsi, il est préférable d'utiliser le basketball lors de la deuxième action de sensibilisation et le handball lors de la première.



Sensibiliser aux déficiences motrices

Ultimate fauteuil

1) Objectifs recherchés

Manipuler un fauteuil roulant, se déplacer lors de situations de jeu en ultimate. L'objectif du match est de marquer au moins un but de plus que l'équipe adverse.

2) Matériel pédagogique nécessaire

8 à 10 fauteuils roulants équipés d'une petite roue anti-bascule ; un terrain de handball ; des bandes plates pour marquer les zones d'en-buts, qui sont délimitées en prolongeant la zone du handball ; au moins un disque ; des dossards pour différencier les joueurs des deux équipes.



3) Public cible

Cette activité n'est pas accessible à tous les âges. L'intérêt de ces situations est de montrer aux personnes valides qu'il est possible de jouer, de prendre plaisir au travers d'une activité en fauteuil. Il est fondamental que les participants puissent jouer et sortir des fauteuils en ayant pris plaisir à jouer. Ils doivent donc être assez grands, 12 ans minimum, pour manipuler un fauteuil et faire un sport collectif en même temps.

4) Organisation de la séance : « prête-moi un fauteuil pour que je joue à l'ultimate »

Dans un premier temps, il faut que les joueurs prennent connaissance de la manipulation du fauteuil. Vous leur proposerez pour cela de traverser le terrain, puis de faire quelques déplacements avec des changements de direction, des demi-tours ou des tours complets dans un sens et dans l'autre. Il est également important qu'ils fassent quelques échanges avec le disque pour maîtriser les lancers. Vous proposerez ensuite, en fonction du temps disponible, une passe à 10 avec les disques.

Situation aménagée de match :

Pour marquer un but, il faut qu'un attaquant réceptionne le disque dans la zone d'en-but adverse sans le lâcher. La remise en jeu se fait depuis son propre en-but. La progression du disque se fait avec des passes. Les joueurs n'ayant pas le disque sont libres de leurs mouvements. Lorsqu'un joueur réceptionne une passe, il doit stopper son déplacement le plus vite possible (maximum 2 mètres). Il peut ensuite simplement pivoter pour trouver l'angle idéal de lancer vers un partenaire. Les défenseurs ne peuvent pas toucher l'attaquant. Un seul défenseur peut être dans une limite inférieure à 3 mètres du porteur du disque.

Lorsqu'une passe est ratée, et que le disque est tombé, il passe aux adversaires. La partie se déroule en 8 buts ou en deux mi-temps de 5 minutes, en fonction du temps disponible.



5) Evaluation de l'action

Nombre de buts marqués dans le temps de jeu ; efficacité des déplacements des joueurs.

6) Remarques particulières

Cette activité doit être proposée à des joueurs suffisamment grands pour maîtriser les déplacements du fauteuil et lancer le disque avec précision.

Sensibiliser aux déficiences motrices

Tennis de table

1) Objectifs recherchés

Comprendre les possibilités de jeu des joueurs de tennis de table en fauteuil. L'objectif de la situation de match est de marquer au moins un point de plus que l'équipe adverse.

2) Matériel pédagogique nécessaire

1 ou 2 fauteuils roulants ; une table de tennis de table ; une ceinture ou des scratchs pour matérialiser la situation de handicap.

3) Public cible

Tout public.



4) Organisation de la séance : « prête-moi un fauteuil pour que je joue au tennis de table »

Les pratiquants doivent dans n premier temps se familiariser avec les situations proposées. Ils échangeront donc dans un premier temps quelques balles avec l'objectif de faire durer l'échange le plus longtemps possible. Ensuite vous pourrez leur proposer de réaliser des matchs.

La situation peut se réaliser avec un joueur debout et un joueur en fauteuil ou deux joueurs en fauteuils. Pour compenser le manque de mobilité des joueurs, le service du joueur doit obligatoirement sortir dans l'axe de la table.

Situation 1 : lors du match le ou les joueurs en fauteuil peuvent utiliser les déplacements de leur tronc.

Situation 2 : le ou les joueurs en fauteuil sont sanglés au niveau de la poitrine pour bloquer les mouvements du tronc.

Situation 3 : Le joueur est debout et a un bras attaché au moyen d'un scratch ou d'une ceinture.

La partie se joue en 11 points avec deux points d'écart.

5) Evaluation de l'action

Nombre d'échanges réalisés pour marquer un point; régularité des joueurs.

6) Remarques particulières

Cette activité peut être pratiquée par tous les publics et se met rapidement en place.



Sensibiliser aux déficiences motrices

Longueur fauteuil

1) Objectif recherché

Laisser le fauteuil glisser le plus loin possible dans le prolongement de la course d'élan. La dernière impulsion sur la main courante doit se faire avant d'avoir franchi la ligne de mesure.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Un fauteuil roulant ; un double décamètre ; matérialiser une ligne d'impulsion et un couloir de trois mètres de large après cette ligne.

3) Public cible

Cette activité est accessible à tout public, dès lors que le pratiquant peut manipuler le fauteuil.



4) Organisation de la séance : « prête-moi un fauteuil pour que je saute en longueur »

Dans un premier temps, il faut que les pratiquants prennent connaissance de la manipulation du fauteuil. Vous pouvez pour cela leur proposer de traverser le terrain, puis de réaliser le même déplacement en cherchant à diminuer le nombre d'impulsions sur la main courante : les déplacements se feront avec plus d'efficacité.

Situation test : course d'élan possible entre 7 et 9 mètres avant la ligne d'impulsion. Le pratiquant doit chercher le maximum de vitesse sur cette distance et donner une dernière impulsion sur la main courante avant de franchir la ligne d'impulsion et de laisser glisser le fauteuil. Le « saut » est mesuré de la ligne d'impulsion à l'arrêt du fauteuil ou la sortie du couloir.

Vous pouvez réaliser la même situation en cumulant pour chaque participant un saut « valide » et un « saut fauteuil ». En gymnase, ou à l'extérieur si vous ne possédez pas de fosse de sable à proximité immédiate, vous veillerez à installer des tapis de réception pour le saut « valide » afin de ménager le dos des participants.

5) Evaluation de l'action

Distance avant la sortie ; efficacité et vitesse des courses d'élan.

6) Remarques particulières :

Cette activité n'est pas codifiée comme discipline athlétique de la fédération handisport. Elle montre simplement la manière de compenser une situation de handicap pour partager une même activité.





Sensibiliser aux déficiences motrices

Tir à l'arc à la bouche

Le tir à l'arc peut être utilisé pour caractériser les déficiences motrices ou visuelles. La situation de grand handicap nécessite un matériel plus important, qui n'est

pas à la portée de toutes les structures. La présente fiche décrit une situation de déficience motrice.

1) Objectif recherché

L'objectif est d'envoyer une flèche à l'aide d'un arc au centre d'une cible dessinée au sol sur un terrain plat, à une quinzaine de mètres de la ligne de tir.

2) Matériel pédagogique

Deux arcs minimum (un droitier et un gaucher) ; une vingtaine de flèches ; un terrain en herbe de 60 mètres de long ; 4 plots pour délimiter une cible au sol de 3 mètres de côté ; de la ficelle et des morceaux de cuir pour gérer les situations de handicap.

3) Public cible

Enfants à partir de 9 ans, adolescents, adultes. Le public concerné par l'activité dépend du matériel à disposition. La hauteur et la puissance des arcs sont déterminantes dans ce choix.



4) Organisation de la séance : « prête-moi un morceau de cuir pour que je fasse du tir à l'arc avec un seul bras »

La distance de tir dépend de l'âge et des capacités des archers. Elle peut être de 15 mètres avec une cible de 3 mètres de côté, ou de 30 mètres avec une cible de 5 mètres de côté. Pour caractériser la déficience motrice, les archers devront tirer à l'aide d'un morceau de cuir fixé sur la corde à 5 cm sous la flèche. Il faut attacher un des bras de l'archer. L'archer vient mordre dans le morceau de cuir et pousse avec le bras qui tient l'arc pour le mettre en tension. Il pourra viser avec la main qui tient l'arc en montant plus ou moins ce bras dans l'espace.

5) Evaluation de l'action

L'archer dispose de 5 flèches. Pour réussir la situation, il doit être capable d'en placer trois dans la zone à atteindre.

6) Remarques particulières

Le tir à l'arc est très pratiqué par les personnes handicapées, quelle que soit leur déficience. Cette activité nécessite le respect de quelques règles élémentaires de sécurité :

Le terrain doit être dégagé et suffisamment long pour que toute flèche tirée reste dans la zone prévue. Les archers doivent tirer d'une seule et même ligne appelée ligne de tir. Ils vont chercher leurs flèches en même temps, selon les consignes de l'animateur.



*Sensibiliser
aux déficiences visuelles*



Sensibiliser aux déficiences visuelles Torball



1) Objectif recherché

Mettre les participants en situation de déficience visuelle et les faire disputer une partie de torball. L'objectif est de leur faire vivre une situation de handicap visuel par la découverte d'un sport collectif pratiqué par des déficients visuels.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Un ballon de torball (ballon sonore) ; 4 plots pour délimiter les buts du terrain ; quatre poteaux en plastique et deux ficelles avec clochettes à installer à la moitié du terrain ; masques ou bandeaux opaques ; 6 petits tapis très peu épais sur lesquels les joueurs posent leurs genoux, et qui servent de repère spatial. Positionner les joueurs de sorte à éviter les chocs, comme sur la figure ci-dessous :

La taille du but et la longueur du terrain sont à adapter en fonction de l'âge et des capacités des pratiquants.

3) Public cible

Enfants à partir de 7-8 ans, adolescents, adultes. Groupe de 6 à 8, dont 6 joueurs présents sur le terrain (deux équipes de 3). Les deux autres personnes guident les joueurs (par la voix uniquement) pour la récupération du ballon et la tenue du score.

4) Organisation de la séance

Durée : changer les positions des joueurs toutes les 5 minutes, puis changer les équipes. L'atelier dure environ 15 à 20 minutes. Avant de passer à la situation de match, ou pour les jeunes enfants, il est conseillé d'organiser des séquences à un contre un : un joueur essaie de lancer le ballon entre les buts, défendus par un autre joueur. La taille du but est alors réduite.



Modalités pratiques : jeu 3 contre 3. La finalité du jeu est de marquer des buts (pour cela, le ballon doit franchir la ligne de fond du terrain adverse, entre les buts, sans être intercepté par les joueurs). Dans chaque moitié de terrain, deux joueurs sont positionnés au fond (l'un à gauche, l'autre à droite), le troisième au centre du terrain. Dire « je lance » ou secouer le ballon juste avant de le lancer, afin que les participants en entendent le son. Lancer le ballon, qui doit passer en-dessous des ficelles, condition indispensable pour qu'il émette un son. Les joueurs, guidés par le son, plongent pour intercepter le ballon. Le joueur positionné au milieu peut donner des indications aux deux autres concernant le côté où il convient de plonger (gauche, droite).

Un animateur doit être présent sur cet atelier.

5) Evaluation de l'action

L'objectif de disputer une partie de torball a-t-il été atteint ? Les participants ont-ils respecté les règles du jeu ? Sont-ils notamment capables de garder le masque pendant 5 minutes consécutives ? Les joueurs plongent-ils au moins 3 fois sur 5 dans la bonne direction ?

Recueillir les impressions des participants, discuter. Comment ont-ils compensé leur situation de handicap visuel ?

6) Remarques complémentaires

Il est vivement conseillé d'organiser la partie de torball à l'écart des autres ateliers, voire dans un espace séparé (environnement le plus silencieux possible). La situation de déficience visuelle est très éprouvante. Il est important que les pratiquants gardent leur masque tout au long des séquences de jeu ; pour que l'exercice soit réalisable, il convient au début de limiter chaque séquence à 5 minutes.

Les tapis utilisés doivent être très peu épais, afin d'éviter les rebonds du ballon. Veiller à l'équilibre des équipes. Les règles du jeu proposées ont été adaptées : si vous souhaitez connaître les règles exactes du torball, consultez la fédération handisport.



Sensibiliser aux déficiences visuelles

Jeu d'opposition non voyant

1) Objectif recherché

Mettre son adversaire sur le dos lors d'un combat les yeux bandés.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Tapis style judo ou gymnastique sportive. Masques ou bandeaux pour cacher les yeux.

3) Public cible

Enfants à partir de 6 ans ; adolescents, adultes.

4) Organisation de la séance : « prête-moi un masque pour que je voie avec mes mains »

Les joueurs sont placés en binômes, en les accordant par taille et poids. L'un est attaquant, l'autre est défenseur.

Situation initiale : le défenseur est allongé sur le ventre, l'attaquant place ses mains sur le dos du défenseur et s'agenouille à côté de celui-ci.

Autre situation initiale : le défenseur est à quatre pattes, l'attaquant place une main sur le dos du défenseur et s'agenouille à côté de celui-ci.

Le match s'arrête lorsque le défenseur est sur le dos ou au bout de deux minutes. Les joueurs inversent ensuite les rôles. Les matchs peuvent se réaliser ensuite sans définition des rôles défenseur et attaquant, chacun cherchant alors, à partir de la position initiale choisie, à mettre l'autre sur le dos.

5) Evaluation de l'action

Temps mis pour placer le défenseur sur le dos.

6) Remarques particulières

Lors de la situation, il est important que les deux joueurs soient en permanence en contact l'un avec l'autre. L'animateur doit arrêter le match et les replacer dans la situation initiale lorsque le contact entre les joueurs est rompu. En se cherchant, ils risquent en effet de se heurter !





Sensibiliser aux déficiences visuelles

Tir à l'arc non voyant

L'activité tir à l'arc peut être utilisée pour caractériser les déficiences motrices ou visuelles. La situation de grand handicap nécessite un matériel plus important qui n'est pas à la portée

de toutes les structures. La présente fiche décrit une situation de déficience visuelle.

1) Objectif recherché

Envoyer, les yeux bandés, une flèche à l'aide d'un arc au centre d'une cible placée derrière un filet de protection, situé entre 5 et 8 mètres de la ligne de tir. Il faut que la flèche, en venant taper dans la cible, fasse un son synonyme de réussite. Les cibles sont placées au dos du filet afin de prolonger leur durée de vie : les flèches viennent ainsi taper dans le filet et non directement dans la cible.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Quatre arcs minimum (avec au moins un droitier et un gaucher) ; une vingtaine de flèches flu flu avec des pointes blunt ; un filet de protection pour arrêter les flèches, derrière lequel seront disposées les cibles (zones à atteindre) ; du carton épais pour construire deux cibles carrées de 70 cm de côté ; deux punching ball et quatre lattes de bois pour gérer les situations de handicap ; des masques ou bandeaux pour cacher les yeux de l'archer.

3) Public cible

Adolescents à partir de 13 ans, adultes. Le public ciblé par l'activité dépend du matériel à disposition. La hauteur et la puissance des arcs sont déterminantes dans ce choix.



4) Organisation de la séance : « prête-moi un punching ball pour que je vise avec mes mains et mes pieds ».

La distance de tir dépend de l'âge et des capacités des archers. Les archers doivent tirer avec les yeux bandés. Ils doivent poser les pieds sur les lattes en bois. La main qui tient l'arc vient au contact du punching ball. L'index de la main qui tient la corde, placée juste sous la flèche, vient en tirant sur la corde au contact de la pommette.

Pour atteindre la cible, vous pouvez régler la hauteur du punching ball et la place des lattes de bois au sol afin d'obtenir un meilleur alignement avec la cible.

En atteignant la cible, la flèche fait un bruit qui permet à l'archer d'avoir connaissance de son résultat sans aide extérieure. Si la flèche ne tape pas la cible, le guide doit indiquer à l'archer à quel endroit celle-ci a échoué dans le filet.

5) Evaluation de l'action

L'archer dispose de 5 flèches. Pour réussir la situation, il devra en placer 3 dans la cible.

6) Remarques particulières

Le tir à l'arc est très pratiqué par les personnes handicapées, quelle que soit leur déficience.

Cette activité nécessite le respect de quelques règles élémentaires de sécurité : le terrain doit être dégagé et suffisamment long pour que toute

flèche tirée reste dans la zone prévue. Les archers doivent tirer d'une seule et même ligne appelée ligne de tir. Ils vont chercher leurs flèches en même temps, selon les consignes de l'animateur.



Sensibiliser au grand handicap



Sensibiliser au grand handicap

Boccia

1) Objectif recherché

à travers cette action
Mettre les participants en situation de grand handicap (handicap moteur du bas et du haut du

corps). L'objectif est de leur faire pratiquer en situation de grand handicap un jeu semblable à la pétanque, la boccia avec du matériel adapté.



2) Matériel pédagogique nécessaire

Set de boccia : boules, gouttières. Chaises ou banc pour s'asseoir. Scratch ou cordelettes pour bloquer les bras des pratiquants.

3) Public cible

Enfants à partir de 7-8 ans, adolescents, adultes. Constituer un groupe de 6 joueurs qui se partagent en deux équipes de 3.

4) Organisation de la séance

Le principe est le même que celui du jeu de pétanque.

Modalités pratiques : une équipe joue avec les boules bleues, l'autre avec les boules rouges. La boule blanche sert de cochonnet. Les 6 joueurs, qui ne doivent pas bouger, sont assis sur une chaise (ou sur un banc), en alternant les joueurs de chaque équipe ; chacun a une gouttière dans le prolongement de son bras, avec laquelle il envoie les boules en visant la boule blanche. Un joueur d'une équipe lance la boule blanche puis une boule de couleur. Puis c'est au tour d'un joueur de l'autre équipe de lancer une boule de l'autre couleur, et ainsi de suite, selon les règles de la pétanque. Une fois les règles du jeu connues, un animateur n'a pas forcément à être présent. Des pratiquants suffisamment autonomes peuvent gérer eux-mêmes cet atelier.



5) Evaluation de l'action

Le jeu a-t-il pu se dérouler selon les règles fixées ? Les participants ont-ils réussi à vivre la situation de grand handicap, à se servir de la gouttière et à approcher la boule blanche ? Recueillir les impressions, discuter.

6) Remarques complémentaires

Veiller à l'équilibre des équipes.

Sensibiliser au grand handicap

Sarbacane

1) Objectif recherché

La sarbacane est notamment utilisée afin de permettre aux personnes souffrant d'une insuffisance respiratoire de pratiquer des exercices de souffle.

L'objectif est de faire vivre cette situation aux participants, dans un cadre ludique.

2) Matériel pédagogique nécessaire

Sarbacanes, fléchettes, cibles, panneaux en mousse, pointes pour accrocher les cibles sur les panneaux, banc pour s'asseoir, potences.

3) Public cible

Enfants à partir de 8 ans, adolescents, adultes. Groupe de 6 maximum. Les participants doivent être capables de comprendre et d'obéir aux consignes, les règles de sécurité devant être strictement respectées.

4) Organisation de la séance

Chaque participant a une sarbacane, des fléchettes et une cible accrochée à un panneau en mousse, posée à 2 ou 3 mètres devant lui (adapter la distance à l'âge et aux capacités des pratiquants).

Règles de sécurité : on ne met une fléchette dans la sarbacane que lorsque tous les participants sont assis sur le banc, ou se tiennent derrière celui-ci. Souffler la fléchette lorsque tous les pratiquants sont assis sur le banc. On ne doit tirer qu'en direction des cibles.



Les pratiquants doivent d'abord apprendre à mettre correctement la fléchette dans la sarbacane (appuyer sur le bout coloré de la fléchette, un « clic » se fait entendre), à bien tenir la sarbacane à l'horizontale (sinon la fléchette tombe...) et à souffler efficacement dans la sarbacane.

Modalités pratiques : le but du jeu est de d'envoyer les fléchettes une par une au centre de la cible en soufflant dans la sarbacane. Une fois que tous les participants ont soufflé toutes leurs fléchettes, l'animateur donne le signal pour qu'ils se lèvent et récupèrent leurs fléchettes. Un animateur doit donc être présent sur cet atelier. Compter le nombre de fléchettes en début et en fin de séance.

Autre modalité possible : utiliser des potences afin de montrer que cette activité est accessible quelle que soit la déficience.



5) Evaluation de l'action

Les pratiquants ont-ils réussi à utiliser la sarbacane ? Ont-ils été capables d'atteindre le centre de la cible ? Recueillir les impressions, discuter.

6) Remarques complémentaires

Insister sur le respect des règles de sécurité, notamment auprès des enfants et des adolescents : ne pas les laisser sans encadrement.

6) OÙ se procurer le matériel pédagogique en Pays de la Loire ?

Deux mallettes de sensibilisation au handicap peuvent être mises à la disposition des structures implantées en Pays de la Loire. Il est nécessaire de prendre contact avec le service concerné afin de s'informer sur les conditions d'utilisation et de réservation du matériel.

Une mallette se trouve à la direction départementale de la jeunesse et des sports de Maine et Loire, 12 boulevard du Roi René, 49 055 Angers cedex 12 (téléphone : 02 41 24 35 35). Elle comprend :

Matériels

Ballons de Torball	Jeu de cartes postales (42 photos)
Set de Torball (ficelle et clochettes)	Jeu de cartes des 7 familles
Masques	Jeu de petits chevaux pour mal voyants
6 Potences sarbacane	Un petit frère pas comme les autres (livre)
Sarbacanes et fléchettes	Vivre ensemble les différences (livre)
Supports mousse et cibles	Mou du bec (livre)
Set de Boccia (sacoche et 8 gouttières)	Alice sourit (livre)
Sac parcours de motricité	Une grosse frayeur (livre)
Couverts	Qu'est ce qu'il a – le handicap (livre)
DVD compétition 1 et 2	Ce que Thomas voit (livre)
DVD pleine nature et Spitzberg	Un drôle de petit frère (livre)
DVD EDF	Clara et Bérénice (livre)
DVD médical	Le grand voyage (langage des signes)
DVD handisport la même passion du sport	Guide Handisport
DVD jeunes	Sensibilisation BAFD
DVD sports adaptés activité motrice et défi	K7 différent comme tout le monde
Jeu de petits chevaux pour non voyants	K7 département jeunes

Une autre mallette (propriété du CREPS des Pays de la Loire) se trouve à la direction régionale et départementale de la jeunesse et des sports des Pays de la Loire, Avenue François Broussais, BP 62 535, 44325 Nantes cedex 3 (téléphone : 02 40 52 44 44). Elle comprend :

Activités	Matériels
Sarbacane	Sarbacane (6) Embouchures (12) Fléchettes (24) Cibles (2)
Boccia	Set complet (1)
Rugby	Jeu de bâtons (1) Ensemble flags (1) Plots (4)
Ultimate	Frisbees (2)
Kin-ball	Ballon (1)
Chasubles	Chasubles (4 couleurs : rouge-jaune-vert-bleu ; 6 chasubles de chaque couleur)
Badminton	Raquettes (4) Volants (1 tube de 6)
Torball	Ballon (1)
Fauteuils	Fauteuils roulants (4)
Transport de matériels	Sac d'équipement (1)

Conclusion



« Prête-moi ton handicap » ce fut d'abord « prête-moi ta méthode », parlons-nous et enrichissons nos pratiques pédagogiques. Le jeu reste encore le meilleur moyen de découvrir l'autre en utilisant les différences comme des avantages ou des désavantages.

Avec dans le miroir le reflet de plus de mille champions para-olympiques, le sport reste un réservoir de pratiques adaptées. Des animateurs et des éducateurs sportifs, accompagnés par les équipes techniques et pédagogiques des services jeunesse et sports ont mis « la main dans le chapeau » (« hand in cap ») pour réaliser ce guide pratique.

Ils nous rappellent l'importance du vivre ensemble, quels que soient les handicaps, l'humilité des défricheurs de bonnes idées, mais surtout l'exigence du projet construit. Osons nous former pour dépasser nos préjugés.

N'hésitons pas à nous enrichir de nos expériences quotidiennes pour que l'accès aux pratiques culturelles et sportives pour tous ne reste pas un vain mot.

François Laco, directeur régional adjoint
de la jeunesse et des sports des Pays de la Loire.

Liens et adresses utiles :

DRDJS des Pays de la Loire et de la Loire Atlantique

Avenue François Broussais
BP 62535 44325 NANTES CEDEX
Tél : 02 40 52 44 44

Internet : <http://www.drjds-pays-de-la-loire.jeunesse-sports.gouv.fr>

E-mail : mjs044@jeunesse-sports.gouv.fr

Correspondant Régional sport et handicaps : Hervé ROBAST
Correspondant Départemental Sport et Handicaps : Colombe RAMAMONJISOA
Correspondant accueil de mineurs : Delphine KELLER

DDJS de Maine et Loire

12, boulevard du Roi René
49055 ANGERS CEDEX 02
Tél : 02 41 24 35 35

Internet : <http://www.ddjs-maine-et-loire.jeunesse-sports.gouv.fr/welcome/index.php>

E-mail : mjs049@jeunesse-sports.gouv.fr

Correspondant Départemental Sport et Handicaps : Vincent HYBOIS

DDJS de Mayenne

26, rue Mortier
BP 3859 53030 LAVAL CEDEX 9
Tél : 02 43 53 51 81

Internet : <http://www.ddjs-mayenne.jeunesse-sports.gouv.fr/>

E-mail : mjs053@jeunesse-sports.gouv.fr

Correspondant Départemental Sport et Handicaps : Agnès LE LANNIC

DDJS de Sarthe

5, rue Chanzy
72000 LE MANS
Tél : 02 43 84 20 15

Internet : <http://www.sarthe.pref.gouv.fr/>

E-mail : mjs-072@jeunesse-sports.gouv.fr

Correspondant Départemental Sport et Handicaps : Patrick JUGE

DDJS de Vendée

53, rue de Verdun
BP765 85020 LA ROCHE SUR YON CEDEX
Tél : 02 51 44 92 00

Internet : <http://www.ddjs-vendee.jeunesse-sports.gouv.fr/>

E-mail : mjs-085@jeunesse-sports.gouv.fr

Correspondant Départemental Sport et Handicaps : Karine SAMEDI

Remerciements particuliers :

- aux élèves des classes de 5ème B et de 3ème B du collège Clément Janequin d'Avrillé et à Hélène HYBOIS leur enseignante d'éducation physique et sportive
- à Loïc BESCOT joueur de la section handensemble du club des Ponts de Cé qui ont participé à l'action de sensibilisation du 27 novembre 2007 nous permettant d'illustrer ce guide
- à Patrick JUGE, Guillaume KURRY, Claudine LIGNEL et Jean Philippe SIMON pour leur contribution au lancement de ce projet.

Ont participé à la rédaction de ce guide :

Frédérique ALLAIRE, Correspondant Régional sport et handicaps à la DRDJS des Pays de la Loire
Vincent HYBOIS, Correspondant Départemental sport et handicaps à la DDJS de Maine et Loire
Delphine KELLER, DRDJS de Loire Atlantique

Photographies :

Marc Legros - <http://www.marclégros.fr>

Conception graphique et impression :

MAYA Imprimerie, Vertou

Dépôt légal :

Décembre 2007





Direction régionale de la jeunesse et des sports
des Pays de la Loire

Avenue François Broussais - BP 62535 - 44325 NANTES - Tél. 02 40 52 44 44 - Fax 02 40 52 44 39

Email : dr044@jeunesse-sports.gouv.fr

Site internet : www.drdjs-pays-de-la-loire.jeunesse-sports.gouv.fr