

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 20A

Agility

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



→ Contact :

Fédération Française Handisport

Tél : 01 40 31 45 11

Mail : comhandicapvisuel@handisport.org

Athlétisme



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

→ Les athlètes de la catégorie B1 doivent porter des lunettes noires occlusives homologuées. La cordelette reliant

l'athlète à son guide est d'une longueur maximale de 50cm. Le guide ne doit en aucun cas pousser ou tirer l'athlète. Les épreuves accessibles sont : les courses (sprint, demi fond, fond, relais), les sauts (triple saut, longueur, hauteur), les lancers (javelot, disque, poids) et le pentathlon (100m, disque, longueur, javelot et 1500m).

→ Contact

Patrice GERGES

Tél : 01 40 31 45 38

Mail : athletisme@handisport.org

Bowling

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

→ Se renseigner auprès de la Fédération Française Handisport.

Cyclisme

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

→ Contact

Christian GRENOUILLER

Tél : 06 07 81 45 61

Mail : cyclisme.handisport@wanadoo.fr

Site : cyclisme.handisport@wanadoo.fr



SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 20B

Equitation



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

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

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

→ Contact

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



Escrime

→ Sport de confrontation, l'escrime permet à ses pratiquants de développer l'adresse et les réflexes. Le plus souvent représentée par un public en fauteuil, la pratique de l'escrime handisport à l'épée a été élargie aux escrimeurs déficients visuels. Elle n'est pas encore reconnue par les instances internationales. Le seul aménagement est que les deux

lames doivent être en contact avant le début de l'assaut et les escrimeurs portent un bandeau leur occultant la vision afin de respecter l'équité sportive.

→ Contact

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



Foot à 5 DV / Cécifoot

→ (Cf fiche pédagogique N°11)

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

→ Contact

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

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 21A



Goalball

→ (Cf fiche pédagogique N°13)

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

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

→ Contact

Stéphanie MARTIN

Tél : 01 34 28 74 29 / 06 17 78 84 28

Mail : smartin9@free.fr

Golf

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

→ Contact

Fédération Française de Golf

Tél : 01 41 49 77 00

Mail : ffgolf@ffgolf.org

Haltérophilie

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

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

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

→ Contact

Pascale KHATTAR

Tél : 06.85.56.98.07

Mail : kattharpascale@yahoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 21B



Judo

→ (Cf fiche pédagogique N° 19)

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

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

→ Contact

Marc FLEURET

Tél : 06 09 84 50 30

Site : [Http://perso.wanadoo.fr/judo.handisport.so](http://perso.wanadoo.fr/judo.handisport.so)

Natation

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



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

→ Contact

Jean-Michel WESTELYNCK

Tél : 04 91 45 24 65

Site www.natation-handisport.com

Patinage artistique

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

→ Contact

Paul MARTIN

Tél : 06 60 21 66 45

Mail : hffpmartin@chello.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 22A



Pétanque pour déficients visuels

→ (Cf fiche pédagogique N°9)

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

→ Contact

Lydie FAURE

Tél : 06 14 31 55 83

Mail : lydie.faure@wanadoo.fr



Showdown

→ (Cf fiche pédagogique N°21)

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

avoir une dimension compétitive mais trouve également son public pour ceux qui veulent la pratiquer comme un loisir.

→ Contact

Fédération Française Handisport

(Commission sport et handicap visuel)

Tél : 01 40 31 45 11



Ski alpin

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

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

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

→ Contact

Jean-Marie FRICHET

Tél : 01 45 39 59 20

Site : www.ski-handisport.com

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 22B



Ski nordique

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

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

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

Contact

Sophie REY

Tél : 06 85 73 94 28

Site : www.ski-handi-nordique.com



Tir à l'arc

→ Cf vidéo DVD N°1

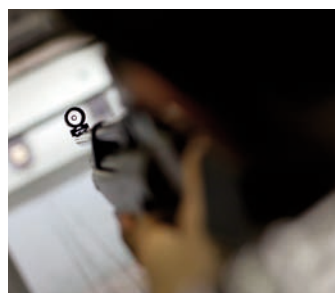
→ Pratiquer un sport de tir comme le tir à l'arc lorsqu'on est handicapé visuel peut paraître saugrenu, mais grâce à l'invention d'une potence tactile permettant de guider les tireurs,

cette discipline a pu s'ouvrir à tous. Activité où la concentration est primordiale, le tir à l'arc connaît un succès grandissant notamment grâce aux avancées technologiques.

→ Contact

Virginie BRISSEAU

Mail : handitir@aliceadsl.fr ou Virgibri@aol.com



Tir sportif

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

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

→ Contact

Jean RAMETTE

Tél / Fax : 04 75 42 62 52

Mail : ramette.jean@wanadoo.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 23



Torball

→ Cf fiche pédagogique N°17

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

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

→ Contact

Stéphanie MARTIN

Tél : 01 34 28 74 29 / 06 17 78 84 28

Mail : smartin9@free.fr



Sports aéronautiques

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

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

→ Contact

Jacqueline Wilde

Mail : jacqueline.wilde@liberty-surf.fr

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 24A

Sports de pleine nature

- Ces sports sont des activités de déplacements en milieu naturel, le plus souvent médiés par un engin (bateau, aviron...), où l'instabilité du milieu représente la particularité (vagues, vent, relief...).
- Ainsi les sportifs handicapés visuels se trouvent face à des obstacles à franchir qui entraînent un choix de trajectoire nécessitant une prise de repère, donnée soit par les indications d'un guide, soit par des éléments sonores (bouées sonores en voile, prise sonore en escalade...). La pratique en binôme est privilégiée (kayak biplace, aviron à deux...). Par ailleurs les activités de pleine nature offrent aux handicapés visuels, la possibilité d'appréhender un environnement particulièrement riche, qui développe et sollicite leurs sens, et leur permet d'explorer la diversité du monde qui les entoure.



Aviron

- Sport paralympique, la fédération d'aviron compte près de 392 clubs sur le territoire et une cinquantaine accueillent des personnes atteintes d'un handicap visuel, moteur et mental.
- L'aviron offre la possibilité aux handicapés visuels, de pratiquer en binôme avec un « pilote » valide. Cette façon d'aborder la pratique sportive est comparable à celle que propose le tandem dans la mesure où aucun aménagement particulier n'est nécessaire pour permettre à un sportif handicapé visuel de s'installer dans l'embarcation. Petite particularité, les équipages sont parfois mélangés, favorisant ainsi la diversité et les relations entre handicapés moteurs, visuels et personnes valides.

→ Contact

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



Canoë Kayak

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

→ Contact

Gérard HELLEC
Tél : 02 97 65 59 74

SPORTS PRATICABLES PAR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES

→ FICHE DESCRIPTIVE # 24B



Char à voile

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

→ Contact

Pascaline MAYARD
Mail : charavoile@handisport.org

Escalade

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

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

→ Contact

Cédric GARREAU
Mail : c.garreau@handisport.org



Randonnée

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

→ Contact

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

Voile

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

→ Contact

Jean Yves LEROUX
Tél : 06 20 45 17 31
Site : <http://bretagne-handivoile.org>

