

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

SPORT & HANDICAPS

*pour des pratiques multisports
et partagées.*



Fédération sportive de

la **ligue de**
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



EDITO :

Favoriser l'accès de tous les publics aux pratiques sportives est un axe fort du projet national UFOLEP.

Pour accueillir les personnes en situation de handicap, souvent éloignées de toute offre sportive adaptée, il s'agit d'identifier leurs attentes et leurs besoins spécifiques.

La sensibilisation et la formation sont les premiers leviers pour développer l'accessibilité, faire évoluer les représentations et faciliter l'intégration de cette population.

Ce guide fédéral « pour des pratiques multisports et partagées » se veut un document ressources pour sensibiliser les animateurs sportifs Ufolépiens aux enjeux des activités sportives adaptées pour les personnes en situation de handicap, informer sur la démarche fédérale en faveur de ce public et accompagner les porteurs de projet.

Depuis plusieurs années, une partie de nos comités départementaux et régionaux intègre déjà des personnes handicapées dans les rencontres sportives. Il s'agit aujourd'hui d'accompagner au mieux le réseau fédéral et de lui donner les moyens de mener des projets territoriaux concertés et partagés avec les partenaires proches de ce public.

Cet outil doit contribuer à soutenir les initiatives, multiplier les lieux d'accueil et intégrer dans les formations les questions spécifiques des pratiques handi / valides.

Que soient remerciés tous les participants à l'élaboration de ce document qui doit servir le lien social, le plaisir de la pratique et l'émotion de la rencontre.

Philippe MACHU
Président national

Georges LAVY
Vice Président UFOLEP
Président CN Formation

Alain BOUGEARD
Élu national en charge du dossier
« sport et handicaps »

NOTE AU LECTEUR :

Cet outil n'est pas exhaustif ; pour autant, c'est un document ressource qui s'adresse entre autres aux formateurs qui souhaitent sensibiliser leurs animateurs. Ceux-ci ont donc la possibilité, en lien avec les cadres départementaux et régionaux chargés de la mise en place des stages, d'utiliser autant que de besoins ce document.
A charge pour chaque organisateur de stage d'intégrer cette information au moment le plus opportun.

Plusieurs approches vous sont proposées permettant d'aborder différents aspects, selon les attentes des publics auprès duquel vous intervenez :

- ▶ Le concept d'intégration par le sport
- ▶ Les familles de handicaps

Vous trouverez également d'autres sources d'information réglementaires et pédagogiques.

Les membres du Comité Directeur National ont mis en avant dans le Plan National de Développement (PND 3) la conquête de nouveaux publics ainsi que le développement et/ou le renforcement de nouvelles pratiques sportives ; il est donc normal que le Plan National de Formation s'ajuste à ces orientations politiques fortes.

SOMMAIRE :

1 PRATIQUES SPORTIVES ET HANDICAPS

pages 4 à 7

- L'UFOLEP partie prenante du sport handicapés
- Les bienfaits d'une pratique sportive adaptée
- L'intégration par le biais des activités physiques et sportives : une compréhension mutuelle

2 LES FAMILLES DE HANDICAPS

pages 8 à 11

- Handicaps moteurs
- Handicaps sensoriels
- Handicaps intellectuels
- Troubles psychiques

3 QUELQUES RESSOURCES

pages 12 à 16

- Repères législatifs
- Exemples de pratiques multisports partagées handi/valides recensées à l'UFOLEP
- Actions de sensibilisation à l'intégration des personnes en situation de handicap
- Structures ressources ou partenaires territoriaux
- Références bibliographiques
- Sites internet ressources
- Contacts UFOLEP

L'UFOLEP PARTIE PRENANTE DU SPORT HANDICAPS

Consciente des enjeux sociétaux autour de l'accueil des personnes en situation de handicaps, l'UFOLEP s'engage dans le développement et la promotion de la pratique multisport et « partagée » handi/valides, autour du loisir sportif.

Cette orientation politique forte s'inscrit dans des préoccupations liées à la santé, à l'accessibilité et à une intégration sociale réussie.

Plus largement l'UFOLEP favorise dans son action au quotidien l'accès du plus grand nombre aux pratiques sportives et aux activités d'éducation citoyenne et cela sur tous les territoires. Encourager, sans discrimination, la participation active de tous, est l'ambition de l'UFOLEP pour un projet associatif réussi.

TOUS LES SPORTS, AUTREMENT, c'est aussi aider les personnes qui sont affaiblies par un handicap à retrouver confiance en soi grâce au sport.

L'environnement et ses acteurs :

Deux fédérations spécifiques ont reçu délégation pour développer et organiser les pratiques physiques et sportives pour ce public :

- la Fédération Française de Sport Adapté (FFSA) : handicaps mentaux et troubles psychiques, troubles de l'adaptation (40 000 licenciés) ;
- la Fédération Française Handisport (FFH) : handicaps moteurs et sensoriels (24 000 licenciés).

De plus en plus de fédérations dites « valides » ouvrent également leurs activités à ces publics, en plus des activités sportives dans les milieux médico-sociaux et scolaires. Dans tous ces contextes, l'offre sportive est variée et vise à répondre aux multiples finalités concernant la population de sportifs en situation de handicap : la compétition, les loisirs, l'éducation, la santé, le bien être...

Quelques données chiffrées :

L'enquête nationale « Handicap-Incapacité-Dépendance » de l'INSEE réalisée en 1999 révèle que 8 % des français, soit environ 5 millions, déclarent bénéficier d'une reconnaissance administrative de leur handicap.

Il n'y a pas de réponse unique lorsque l'on s'interroge sur le nombre de personnes handicapées en France. Selon la loi du 11 février 2005, il y a handicap s'il y a « limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société ».

Afin de préciser cette réalité complexe, nous pouvons retenir les données suivantes, pour les quatre types de déficience (moyenne et sévère) :

- déficience motrice : environ 800 000 personnes ont un handicap moteur isolé ;
- déficience visuelle : 1 million de personnes (dont environ 77 000 personnes aveugles) ;
- déficience auditive : environ 1 430 000 personnes ;
- déficience intellectuelle : environ 700 000 personnes ;
- trouble psychique : 650 000 personnes.



L'UFOLEP :

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue Française de l'Enseignement, mouvement d'éducation populaire, afin de répondre aux attentes d'une partie de ses adhérents. Première fédération sportive multisports affiliée de France, l'UFOLEP présente une double identité et une double ambition de fédération multisports et de mouvement d'idées dans la société d'aujourd'hui et de demain. Fédération agréée par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, l'UFOLEP est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Chiffres clés :

- 23 comités régionaux ;
- 100 délégations départementales ;
- 130 activités sportives conviviales, adaptées pour tous les âges et tous les niveaux ;
- 10 000 associations ;
- 400 000 licenciés (tous âges, tous niveaux).

Définitions du handicap :

Le domaine du handicap concerne différents types de déficiences qui recouvrent une réalité extrêmement hétérogène : des handicaps d'origine, ceux causés par une maladie chronique, ou suite à un accident, ceux provoqués par le vieillissement ou des conditions sociales défavorables.

Avec la parution de la classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé en 2001, l'Organisation Mondiale de la Santé a introduit une nouvelle typologie du handicap qui prend plus en compte les facteurs environnementaux. La notion de handicap a évolué et peut être également définie par les interactions entre une déficience et les facteurs environnementaux. Ainsi, l'accent n'est plus mis sur les handicaps, mais sur les ressources et la responsabilité des environnements, physique, social, culturel et affectif.

Le handicap, une réalité qui peut être multiple :

- Polyhandicap :** Association de déficiences motrices et intellectuelles sévères associées éventuellement à d'autres déficiences et entraînant une réduction extrême de l'autonomie.
- Plurihandicap :** Association de plusieurs déficiences de même gravité, empêchant de déterminer une déficience principale.
- Surhandicap :** Aggravation d'un handicap par les difficultés relationnelles qu'il provoque.

LES BIENFAITS D'UNE PRATIQUE SPORTIVE ADAPTÉE

En tant que pratiques de loisir, les activités sportives sont un moyen de combattre la spirale de l'exclusion: l'isolement et l'exclusion sociale sont les principales causes de la sédentarité et de la perte d'autonomie.

Seulement 1 % du public ayant une déficience majeure a une pratique sportive licenciée dans l'une des deux fédérations spécifiques. Ce chiffre témoigne des nombreux obstacles, dont notamment l'accessibilité à l'offre sportive de proximité.

D'autres freins incombent à l'environnement: difficultés à mobiliser la volonté des clubs, la forte hétérogénéité dans le handicap, la qualification de l'encadrement, le regard des autres, l'acceptation de pratiquer avec des sportifs « valides »

L'enjeu d'une démarche d'intégration éthique et civique par le loisir sportif est double:

- ▶ pour la personne « autrement capable », c'est développer son sentiment de compétence, d'appartenance, son épanouissement, son autonomie et également contribuer à son bien être, à son insertion sociale pour la préparer à ses responsabilités de citoyen et à la vie en société.
- ▶ pour la personne « valide », c'est faire évoluer les représentations, les mentalités et faire l'apprentissage de la solidarité dans le respect de la diversité.

L'interaction de ces 2 publics favorise les échanges et le « vivre ensemble ».

L'INTÉGRATION PAR LE BIAIS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES: UNE COMPRÉHENSION MUTUELLE

Il ne suffit pas de mélanger pour intégrer. L'intégration, selon le sociologue Joël ZAFFRAN, correspond à l'accueil d'une personne déficiente dans le but de lui faire bénéficier, par le biais d'adaptations matérielles et pédagogiques, d'une appartenance à un groupe d'individus dits « valides », en valorisant ses capacités. Il est également important de préparer le monde « valide » à cette démarche d'intégration. Il y a donc dans l'intégration une adaptation réciproque avec un partage de valeurs et de règles de fonctionnement du groupe. Ceci génère « un mieux vivre ensemble » qui contribue à changer le regard porté par les uns sur les autres.

Il y a une très forte hétérogénéité chez les personnes déficientes: chacune est différente. Le handicap est une réalité qu'il ne faut pas stigmatiser. Ainsi le sport ne doit pas être un lieu de renforcement des préjugés.

Bien des activités physiques et sportives peuvent être pratiquées ensemble à condition de les adapter en fonction des publics en présence. Elles nécessitent:

- ▶ des aménagements pédagogiques;
- ▶ des aménagements de l'activité (par exemple: les règles);
- ▶ des aménagements matériels (équipements, environnement).



Qu'est-ce que « partager » des pratiques sportives ?

C'est une pratique mixte qui suppose que les personnes en situation de handicap vivent une activité avec des personnes « valides ». L'intégration peut être individuelle ou collective selon le nombre de personnes engagées dans l'activité. On parle aussi d'intégration « à l'envers » si ce sont des personnes « valides » qui viennent pratiquer avec des personnes déficientes en nombre majoritaire.

Les interactions dans une pratique sportive peuvent se définir en termes d'opposition et/ou de coopération.

Les contenus de la démarche d'adaptation pour un projet d'intégration par le sport:

Analyse de la situation de départ; recueil de données

- ▶ pratiquant ayant un handicap: capacités sur lesquelles on peut s'appuyer, parcours de vie...
- ▶ pratiquant(s) valide(s): motivation, attentes, positionnement et rôle;
- ▶ concertation avec les différents acteurs (familles, établissements...).

Choix des activités supports

- ▶ mêmes activités;
- ▶ activités adaptées;
- ▶ activités spécifiques en commun (ex: équitation – sulky).

Niveau de maîtrise des compétences

Lieu et conditions de pratique

- ▶ accessibilité de l'équipement sportif, utilisation des objets manipulés, aménagement de l'environnement, installation de la personne pour des bonnes conditions de pratique et de prise d'informations;
- ▶ recueil d'indications pour préserver l'intégrité physique ou morale de la personne;
- ▶ même groupe: souplesse de regroupement possible (faire découvrir une autre motricité pour les valides afin de pratiquer ensemble);
- ▶ temporairement une pratique plus individualisée peut être proposée dans le cadre d'un groupe spécifique avant l'intégration.

Régulation et adaptation

Durée: dépend, entre autres, des ressources énergétiques possibles et de la fatigabilité.

Niveau d'accompagnement nécessaire: individuel ou collectif.

L'enrichissement chez les personnes valides d'une pratique « ensemble »:

- ▶ avoir un autre regard sur le handicap;
- ▶ créer des liens entre les familles qui suivent leur enfant dans les activités;
- ▶ permettre à des familles de s'ouvrir au monde extérieur et de découvrir de nouveaux lieux et activités;
- ▶ s'enrichir de l'hétérogénéité des personnes rencontrées.

HANDICAPS MOTEURS

Définition:

C'est la conséquence d'une déficience motrice qui induit une diminution de la mobilité de la personne. Les handicaps moteurs peuvent être dus à une malformation, à une maladie ou des lésions accidentelles développées avant la naissance ou dans les premières années de la vie (anoxie, naissance prématurée, naissance après terme, encéphalite...). Ils peuvent aussi survenir plus tard à la suite d'une maladie ou d'un traumatisme (par exemple: accident de la route ou du travail).

Éléments à prendre en compte:

variables selon la nature du handicap (par exemple: les paraplégies, les tétraplégies, les myopathies ou les traumatismes crâniens).

- la déficience motrice peut affecter tout ou une partie du corps, mais n'influe pas ou peu sur le cognitif mais parfois sur l'humeur et le contrôle des affects (infirmes moteurs cérébraux et hémiparétiques, traumatisme crânien);
- une difficulté à contrôler sa motricité (IMC): spasticité, ataxie, athétose;
- des aides techniques sont multiples (cannes, déambulateurs, prothèses, fauteuils électriques ou manuels...);
- des personnes confrontées à des problèmes d'accessibilité;
- une plus grande fatigabilité;
- une fragilité de la peau et une difficulté de régulation de la température du corps (paraplégiques et tétraplégiques);
- certain handicaps moteurs peuvent avoir des troubles associés: troubles du langage, musculaires, sensoriels, sensitifs, orthopédiques...
- un besoin de retrouver un lien avec son corps blessé et inconnu.

Déficiences:

Personnes amputées, en fauteuil: paraplégiques, tétraplégiques, infirmes moteurs cérébraux et hémiparétiques, quadriplégiques, traumatisés crâniens.

Quelques conseils pédagogiques:

- donner une information fiable et précise sur l'accessibilité des lieux de pratique;
- varier les réseaux de communication (verbale, écrite, tierce personne);
- être à l'écoute de la personne;
- adapter les pratiques sportives en fonction des capacités;
- être innovant et se servir de matériel (parfois à créer).



HANDICAPS SENSORIELS

Définition:

Handicap qui touche l'ouïe ou la vue. Il est lié à une perte totale ou partielle de la possibilité de voir ou d'entendre:

- La déficience auditive rend difficile la communication;
- La déficience visuelle cause des problèmes d'orientation et de déplacement.

Éléments à prendre en compte:

- Les personnes aveugles exploitent d'autres sens: toucher, odorat, ouïe, goût, et utilisent éventuellement une canne blanche ou un chien guide;
- Les personnes malvoyantes exploitent essentiellement leur capacité visuelle. On doit favoriser la prise d'information;
- Les personnes déficientes auditives (sourdes ou malentendantes) cherchent à éviter les situations bruyantes ou les bruits de fond, la pénombre et le contre jour. Elles sont vite fatigables (besoin de rester attentives) et peuvent être bruyantes.

Quelques conseils pédagogiques:

Trouble important de la fonction visuelle

- Se présenter à la personne et la prévenir quand on la quitte;
- Proposer son coude pour guider la personne;
- Utiliser les repères du cadran d'une montre pour orienter la personne;
- Faire reconnaître l'espace d'évolution et prévenir des obstacles éventuels.

Trouble de la fonction auditive

- Utiliser une communication par gestes ou signes spontanés imagés ou codifiés;
- Mettre par écrit les consignes;
- Parler face à la personne, ne pas crier et articuler simplement (pour les malentendants);
- Chercher des endroits calmes et bien éclairés pour communiquer;
- Ne pas oublier qu'une personne seule dans un groupe de « valides » peut ressentir de la frustration.



HANDICAPS INTELLECTUELS

Définition:

Le handicap mental se traduit par une déficience intellectuelle stable, durable et irréversible.

La déficience intellectuelle (DI) est caractérisée par un niveau de fonctionnement intellectuel inférieur à la normale existant simultanément avec une limitation dans au moins deux domaines de conduites adaptatives: la communication, le soin personnel, la vie à domicile, les conduites sociales, les usages communautaires, la maîtrise de soi, la santé.

Éléments à prendre en compte:

Déficiences cognitives:

- lenteur ou retard du développement intellectuel;
- difficultés de compréhension, d'attention, de concentration;
- difficultés à se situer dans l'espace et/ou dans le temps;
- difficultés avec l'abstrait;
- difficultés de lecture et/ou d'élocution.

Déficiences socio-affectives:

- recherche de contact humain;
- motivations et intérêts faibles;
- faible confiance en soi;
- anxiété et émotions: difficulté à s'adapter au changement.

Déficiences:

- légères: pratiquement autonome, retard scolaire;
- moyennes: certains actes seuls/accompagnement nécessaire;
- lourdes: autonomie limitée/tierce personne nécessaire.

Quelques conseils pédagogiques:

- diffuser des consignes claires, simples et précises;
- aménager le temps, les règles et l'espace en utilisant une signalétique et des dispositifs explicites;
- donner la possibilité de choisir entre différents niveaux d'exécution;
- Valoriser tout type de réussite aussi minime soit-il (encouragements, comportement, activité...);
- prévoir un encadrement renforcé pour favoriser une prise en charge individuelle;
- montrer et démontrer en s'appuyant sur du concret;
- prendre en compte les capacités de la personne dans les situations proposées.

TROUBLES PSYCHIQUES

Définition:

Il faut distinguer le handicap mental du handicap psychique. Ce dernier est associé soit à des pathologies psychiatriques, soit à des accidents. Les origines sont très diverses: anomalies congénitales, maladies évolutives du système nerveux, séquelles graves de traumatismes crâniens ou régression due au vieillissement.

Éléments à prendre en compte:

- les incapacités psychiques peuvent provoquer une grande dépendance et sont sources de grande fatigue;
- problèmes d'attention et de concentration;
- personnes très sensibles au stress et qui le manifestent;
- personnes qui ont un trouble global du comportement: crise d'angoisse, anxiété, hallucinations, sauts d'humeur et idée délirantes;
- personnes qui ne parlent plus qu'à quelques proches;
- personnes qui se négligent et qui semblent parfois indifférentes à leur corps;
- personnes qui semblent être ailleurs et qui ne se souviennent pas;
- personnes qui montrent une incapacité ou une forte difficulté à mener un projet.

Déficiences/maladies:

- les psychoses: maladies caractérisées par une altération du « sens de la réalité » (délire, manie, hallucinations, schizophrénie);
- les névroses: maladies mêlant affections nerveuses et troubles de la personnalité (angoisse, phobie, obsession);
- les troubles du comportement alimentaire: anorexie, boulimie.

Quelques conseils pédagogiques:

- créer un climat de confiance;
- faire preuve de patience et de respect;
- laisser libre la personne de faire ce qu'elle peut faire, en négociant des limites à ne pas dépasser;
- faire des propositions, sans les imposer, ni décider à sa place, sauf en cas d'urgence;
- faire fonctionner un réseau autour d'elle;
- être attentif aux comportements.



La loi du 11 février 2005 « pour l'égalité des droits et des chances, pour la participation et pour la citoyenneté des personnes handicapées » apporte des évolutions fondamentales pour répondre aux attentes des personnes handicapées. Cette politique volontariste concrétise des principes forts d'accès aux activités de tout citoyen, notamment dans tous les domaines de la vie sociale : éducation, emploi, loisirs culturels, ou sportifs... Malgré cette loi, les difficultés d'intégration persistent.

Three photographs are arranged in a collage. The largest photo, tilted at an angle, shows a male fencer in a white uniform and yellow belt competing in a wheelchair against another fencer. The other two photos are smaller and also tilted. One shows a basketball player in a white jersey with the number 15, and the other shows a soccer player in a white jersey with the number 10.



Liste, non exhaustive, qui répertorie par familles d'activités, des propositions de compensation illustrant une démarche volontaire d'une pratique mixte.

Activités collectives: basket fauteuil, handball fauteuil, rugby XIII fauteuil, torball, ultimate.

Activités d'opposition: karaté/kata, escrime, judo.

Activités d'expression: jeux du cirque, danse.

Activités individuelles: parcours fauteuil ou sensoriel, jeu de boules (pétanque/boccia), athlétisme (course accompagnée, longueur en fauteuil...).

Actions de sensibilisation à l'intégration des personnes en situation de handicap

Ces exemples d'actions de sensibilisation sont des moyens pour travailler sur les thématiques de l'accessibilité et des représentations. Elles permettent de faciliter l'accueil de personnes handicapées au sein des structures et/ou associations :

- ▶ parcours moteurs en fauteuil ou sensoriel;
- ▶ atelier langage des signes;
- ▶ photo d'expression;
- ▶ exposition;
- ▶ échanges avec des sportifs handicapés;
- ▶ parcours non voyants;
- ▶ atelier braille;
- ▶ lecture d'albums thématiques;
- ▶ DVD et questionnaire;
- ▶ pièce de théâtre handi/valides.

Structures ressources ou partenaires territoriaux

- ▶ Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS);
- ▶ Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH);
- ▶ Associations Départementales des Amis et Parents de Personnes ayant un Handicap Mental (ADAPEI);
- ▶ Délégations départementales des paralysés de France;
- ▶ Services d'activités sociales et du handicap des collectivités territoriales;
- ▶ Comités départementaux et régionaux de sport adapté et d'handisport.



Références bibliographiques

- ▶ Prête-moi ton handicap; Guide de sensibilisation au handicap, de la DRJSCS des Pays de la Loire;
- ▶ Éducation physique et sportive et situation de handicap, Reliance, 2007/2, n° 24, Éditions Érès;
- ▶ Vacances, loisirs et handicap – côté enfant, côté parent, Céline Mauvieux et Estelle Debais, La JPA, mai 2009;
- ▶ Pratiques sportives et handicaps – « Ensemble sportons nous bien », Chronique Sociale, sous la direction de Joël Gaillard, 2007;
- ▶ Sport et intégration, revue Empan, 2003;
- ▶ Élèves en situation de handicap: la préparation de l'intégration en EPS, Revue EPS; n° 303, p. 73-76., (2003) et Élèves en situation de handicap: mise en œuvre et perspectives de l'intégration en EPS, Revue EPS, n° 304, Jean Pierre GAREL;
- ▶ Éducation physique et sportive et déficience motrice au lycée Toulouse Lautrec (Vaucluse), DVD, volumes 1 et 2, conception: Jean Pierre GAREL, 2005.

Sites internet ressources

- ▶ UFOLEP Nationale: www.ufolep.org
- ▶ Pôle Ressources National « Sport Handicaps » :
www.creps-centre-jeunesse-sports.gouv.fr
- ▶ Handiguide (guide des activités physiques et sportives pour les personnes handicapées): www.handiguide.gouv.fr
- ▶ Liste des référents « sport et handicaps » du Ministère de la Santé et des Sports:
www.creps-centre.com
- ▶ Fédération Française de Sport Adapté: www.ffsa.asso.fr
- ▶ Fédération Française Handisport: www.handisport.org
- ▶ Centre de ressources de l'Institut national supérieur de formation et de recherche pour l'éducation des jeunes handicapés et les enseignements adaptés (INS HEA):
www.inshea.fr
- ▶ EPS et handicaps (revue EPS): www.revue-eps.com



UFOLEP NATIONALE

3 rue Récamier
75341 Paris CEDEX 7

Tél.: 01 43 58 97 78

fax: 01 43 58 97 74

www.ufolep.org

Coordonnées du comité:

Partenaires UFOLEP



Formation UFOLEP



02 38 51 04 64 imprimé sur papier recyclé

