



**KA220-ADU - Partenariats de coopération dans le domaine de l'éducation des adultes**

**L'AMÉLIORATION DES SERVICES MUNICIPAUX DANS LE DOMAINE  
CULTURE, ART, SPORT POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES**



**MODULES DU SERVICE DES SPORTS DE L'OI1**

**Diriger : Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 1. Introduction

Le handicap englobe des limitations significatives du fonctionnement cognitif et du comportement adaptatif exprimées par des compétences conceptuelles, sociales et pratiques. "Le handicap est le résultat ou l'effet de relations complexes entre l'état de santé de l'individu, des facteurs personnels et des facteurs externes qui représentent les circonstances de la vie de cet individu. En raison de cette relation, l'impact de divers environnements sur le même individu, avec un état de santé donné, peut être extrêmement différent". Dans cette perspective, toutes les personnes handicapées doivent avoir accès à un programme d'études et à des modules de services qui facilitent le développement cognitif, socio-émotionnel et les comportements adaptatifs".

Le sport pour les personnes handicapées existe depuis plus de 100 ans. Il a été introduit à grande échelle après la Seconde Guerre mondiale pour aider le grand nombre d'anciens combattants et de civils blessés. À l'époque, il était considéré comme un sport de rééducation, avant d'évoluer vers un sport de loisir et, plus tard, un sport de compétition.

Les modules de services sportifs sont une réponse aux besoins des municipalités d'offrir des activités sportives et récréatives aux personnes handicapées en ce qui concerne le développement bio-psycho-social, en vue de la meilleure intégration sociale possible et d'une insertion socioprofessionnelle viable, qui garantissent une vie autonome et digne.

Les objectifs de toutes les activités physiques et sportives sont, de loin, pour les personnes handicapées ou ayant subi des traumatismes psychologiques, un moyen d'échapper à une existence sédentaire, parfois aussi à l'isolement souvent imposé par ce handicap.

Pour les personnes handicapées, le sport peut jouer un rôle essentiel dans la reconquête de l'autonomie et dans le développement des capacités physiques et mentales qui permettent une meilleure adaptation à la vie quotidienne.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Les activités sportives et récréatives doivent être réalisées selon un plan-cadre, l'activité étant basée sur l'application/le respect du principe d'adaptation à l'âge et aux caractéristiques individuelles, visant une relation permanente avec le potentiel psychophysique de chaque individu.

Les sports adaptés, également connus sous le nom de sports pour personnes handicapées, sont des modifications de sports déjà connus dans le but d'éliminer les barrières et d'ouvrir ce type d'activité à tous, quel que soit le type de handicap.

L'activité physique est l'une des coordonnées essentielles d'une vie saine. De plus, pour les personnes handicapées, elle prouve ses capacités thérapeutiques, qu'il s'agisse de sport de récupération, de sport de performance ou simplement de mouvement à des fins récréatives.

## **Les principaux avantages de l'activité physique pour les personnes handicapées**

### **Récupération**

Le sport est utilisé comme thérapie complémentaire, associée à la physiothérapie. Par exemple, des sports tels que l'haltérophilie ou le tir à l'arc contribuent au développement musculaire des paraplégiques. Le basket-ball en fauteuil roulant exige un travail d'équipe et de la coordination. La natation est peut-être l'un des sports les plus utilisés dans la récupération des handicaps physiques, la flottabilité de l'eau aidant les membres affectés à se mouvoir plus facilement.

### **Intégration sociale**

Les personnes handicapées ont des besoins spécifiques et ressentent le besoin d'indépendance, d'appartenance à un groupe et d'acceptation dans la société.

Le sport crée un cadre permettant d'établir des contacts entre des personnes qui ont les mêmes besoins et les mêmes problèmes et aide à se faire de nouveaux amis. En interagissant avec d'autres personnes confrontées quotidiennement au même type de difficultés, les personnes handicapées comprennent qu'elles ne sont pas seules et peuvent facilement partager leurs expériences.

Les personnes handicapées ont souvent une faible estime d'elles-mêmes et sont sujettes à la dépression et à l'isolement, mais l'activité physique peut leur redonner le sentiment d'être valorisées.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Loisirs

L'activité physique est relaxante et constitue un bon moyen d'occuper son temps libre. En ce sens, les personnes handicapées, selon la nature du dysfonctionnement dont elles souffrent, peuvent pratiquer soit des sports spécialement créés pour elles, comme la boccia (jeu qui consiste à atteindre une cible à l'aide de balles), soit des sports adaptés, comme les fléchettes, le basket-ball en fauteuil roulant, le lancer de javelot, l'haltérophilie, ou encore des sports ordinaires qui n'ont pas subi de modifications : tir à l'arc, bowling, natation, ping-pong, etc.

Par conséquent, le handicap ne doit pas être considéré comme une maladie ou un obstacle à l'activité physique, mais seulement comme un type de sport bénéfique pour chaque type de handicap.

Les municipalités participant à notre projet, par l'intermédiaire des départements s'occupant des personnes handicapées vivant dans leur région, formeront une équipe avec la participation d'experts de leurs propres institutions afin de déterminer le niveau de handicap et les normes de vie et réaliseront des études de faisabilité sur l'accès aux sports des personnes handicapées.

En réalisant les modules sportifs et en pilotant les activités des organisations sportives et des municipalités partenaires du projet, la qualité des services sportifs que les municipalités offriront aux personnes handicapées augmentera, de même que le fonctionnement, l'environnement, les experts formés et les modèles de travail spécifiques aux types de handicaps qui seront offerts aux personnes handicapées.

Le sport se moque de toute forme de discrimination et dépasse toutes les barrières : c'est l'objectif que nous avons essayé de poursuivre. Faire du sport ensemble signifie laisser de côté toutes les différences, les rancunes personnelles, toutes les différences qui peuvent exister, cela doit devenir une opportunité de grandir dans les relations avec les autres, en respectant les personnes de cultures différentes.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Nelson Mandela dit que "le sport a le pouvoir de changer le monde", il est en effet capable de faire renaître, ne serait-ce que pour une courte période, le sourire dans ces yeux ennuyés, marqués par la douleur et la violence.

Le langage du sport s'adresse à tous sans distinction, il parle un langage universel, il promeut et diffuse des valeurs fondamentales d'intégration telles que le mérite, l'engagement et l'égalité.

Toutes les organisations sportives et les municipalités reconnaissent la valeur du sport comme un moyen puissant d'améliorer l'éducation, la santé, l'inclusion et de contribuer au développement durable. Le sport a acquis toutes ces valeurs en raison de sa popularité mondiale et de la force majeure qu'il exerce en promouvant l'importance du mouvement pour divers aspects de la vie d'une personne, d'une communauté ou d'une société.

## 2. Politiques internationales en matière de sport handicapé

### **Le Conseil de l'Union européenne et les représentants des États membres, réunis au sein du Conseil, concernant l'accès des personnes handicapées aux sports**

- reconnaît la valeur et l'importance de l'activité physique et du sport pour les personnes handicapées, ainsi que sa contribution effective à la réalisation des objectifs stratégiques de l'UE, en particulier la stratégie Europe 2030 ;
- appelle à l'organisation de campagnes de sensibilisation coordonnées sur les possibilités de pratiquer un sport ;
- souligne que tous les élèves devraient avoir accès à l'éducation physique et aux sports et qu'un handicap ne devrait pas être un obstacle à l'intégration dans les programmes sportifs scolaires ;
- reconnaît que le sport pour les personnes handicapées est largement basé sur le volontariat et souligne la nécessité d'améliorer les activités en utilisant des outils de gestion des ressources humaines et d'amélioration de la qualité ;
- suggère que la Commission encourage des actions spécifiques en faveur de projets de promotion du sport pour les personnes handicapées, au niveau local et régional ;





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



handicapées 2021-2030. Ces dernières années, le sport adapté et les sports spécifiques pour les personnes handicapées ont fait des progrès significatifs.

6. attire l'attention sur le fait que le sport a une valeur indéniable pour le bien-être général des personnes et l'exercice d'une influence positive sur les possibilités de récupération et les capacités des personnes handicapées et que, pour les personnes handicapées, la pratique d'activités sportives, au premier rang, est un droit de l'homme fondamental ;

7. attire l'attention sur le fait que le "sport pour les personnes handicapées" englobe un large éventail d'activités, allant du sport de performance à l'activité sportive récréative, de l'éducation physique adaptée aux processus de récupération par le sport, un éventail aussi varié que la définition complexe du terme "sport", voire plus. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles il existe des définitions différentes dans les diverses régions d'Europe. Dans le contexte de l'activité physique pratiquée dans un cadre sportif, il existe un certain nombre de nuances selon qu'il s'agit d'une activité sportive, récréative, de santé, etc. Cette orientation est toujours au choix de celui qui la pratique. Cette orientation est toujours au choix de celui qui la pratique. Le type d'activité est déterminé par le pratiquant, sachant qu'en sport, en règle générale, la pratique conduit à l'amélioration de la santé, qu'elle soit physique ou mentale, quel que soit le type de personne ;

8. attire l'attention sur le fait que les différents termes et concepts liés à ce secteur ou utilisés par ses acteurs font l'objet d'intenses débats. Dans le présent contexte, le terme utilisé est celui de "sport(s) pour les personnes handicapées", de sorte que l'approche est centrée sur la personne, tout en donnant un sens général à ce sujet ;

9. rappelle la nécessité de respecter pleinement le principe de subsidiarité et l'autonomie des instances dirigeantes du secteur sportif, y compris les organisations sportives indépendantes. Les recommandations formulées dans le présent avis visent à servir de catalyseur pour accroître l'impact des actions menées par les États membres et les collectivités locales et régionales et à susciter un changement de perception chez les personnes handicapées, en valorisant leurs capacités au sein de la communauté en général ;

## **Le contexte politique**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



10. exprime sa satisfaction et soutient également les déclarations des politiques de l'UE concernant la reconnaissance du sport pour les personnes handicapées, en particulier la stratégie européenne 2030 et la stratégie sur les droits des personnes handicapées 2021-2030. La communication de la Commission intitulée "Développer la dimension européenne du sport" et le Livre blanc de la Commission européenne sur le sport ;

11. convient que les autorités nationales, régionales et locales peuvent jouer, dans les limites de leurs compétences et de leurs possibilités financières, un rôle important dans le développement du sport pour les personnes handicapées, notamment en termes de promotion et d'investissement dans les infrastructures et les activités sportives à long terme, et souligne la nécessité d'assurer le financement de projets dans les régions où l'infrastructure des écoles et autres établissements d'enseignement est peu développée et où les enfants handicapés n'ont pas la possibilité ou ont des possibilités limitées de faire du sport ;

12. dans le cas de l'utilisation d'infrastructures publiques, les organismes publics doivent tenir dûment compte des intérêts du sport pour les personnes handicapées, de sorte que l'exigence de créer des conditions de vie égales pour les personnes handicapées soit prise en compte. En ce sens, l'accessibilité est un élément essentiel ;

13. insiste sur le rôle spécifique que jouent les acteurs du secteur du sport pour les personnes handicapées en capitalisant sur son potentiel pour favoriser l'inclusion sociale, l'intégration et l'égalité des chances ;

14. souligne que, dans de nombreux cas, le sport pour les personnes handicapées ne semble pas être mentionné explicitement, sauf dans le contexte de l'inclusion sociale. Il demande qu'une distinction plus claire soit faite entre les différentes facettes du sport pour les personnes handicapées, à savoir le sport de performance, le sport comme moyen d'occuper son temps libre, l'éducation physique, les possibilités d'éducation et de formation par le sport, l'activité physique adaptée, la récupération par le sport ou les activités sportives à des fins thérapeutiques spécifiques ;

15. plaide pour une meilleure reconnaissance des représentants qualifiés de ce secteur dans toutes les activités de développement et d'évaluation du sport de masse soutenues par les institutions



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



européennes. Il conviendrait d'envisager l'allocation de ressources spécifiques pour rendre cette participation possible, ainsi que la formation spécialisée des professionnels du sport ;

16. demande l'élaboration d'un document stratégique détaillé basé sur les politiques existantes, mais consacré en particulier au sport pour les personnes handicapées, afin d'identifier, parmi les principales questions spécifiques à ce secteur, les aspects prioritaires ;

### **Défis spécifiques : pratique du sport**

17. révèle que, malgré l'intérêt politique croissant pour la participation des personnes handicapées aux activités sportives, le taux de participation à ces activités reste très faible. Cela est dû, entre autres, à l'accès limité aux infrastructures sportives adaptées aux besoins des personnes handicapées ;

18. prend acte du fait qu'au-delà des barrières physiques, socio-économiques et de communication, la pratique du sport est entravée par des barrières culturelles et des facteurs psychologiques, en particulier l'attitude à l'égard du handicap des organisateurs et des acteurs des activités sportives ordinaires. Ces attitudes reflètent le manque de connaissances et le manque de ressources nécessaires pour faire face à une situation différente, et il est nécessaire de mener des campagnes d'information et de formation pour faciliter l'acceptation de la participation des personnes handicapées aux activités sportives. Il est recommandé que toute mesure visant à améliorer l'accès aux activités sportives soit élaborée à la suite d'une consultation approfondie avec les acteurs du secteur, car les différents groupes peuvent avoir besoin de différentes formes de soutien ;

19. l'amélioration des possibilités d'accès, en termes d'accès physique adéquat aux installations sportives et d'amélioration de la communication, est une condition essentielle pour augmenter le taux de participation aux activités sportives ;

20. appelle à l'organisation de campagnes de sensibilisation coordonnées sur les possibilités de pratiquer un sport. Ces campagnes pourraient être lancées au niveau européen, mais doivent être portées au niveau local et régional, où l'offre concrète est présentée. Il est important que les personnes handicapées elles-mêmes soient ciblées et informées. Idéalement, ces campagnes seraient organisées avec le soutien des instances dirigeantes du mouvement sportif classique, du



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



sport au niveau national et du sport handicap, ainsi que des organisations (ou associations) de personnes handicapées ; en outre, il est important d'organiser des campagnes d'information non seulement pour les personnes handicapées, mais aussi pour le reste de la population, afin d'aider les citoyens à comprendre, à accepter et à intégrer leurs concitoyens handicapés, mais aussi à apprendre à les soutenir. Il est nécessaire de favoriser l'acquisition d'un maximum d'autonomie par les personnes handicapées, ainsi que de les encourager et de les soutenir dans la proposition, la promotion et l'organisation d'actions en ce sens ;

21. souligne qu'une approche individuelle des différents groupes cibles peut s'avérer nécessaire, en tenant compte de leurs capacités, de leur tranche d'âge respective et de leur situation sociale ; il est particulièrement important que les jeunes soient pris en compte et soutenus. Il est également important de respecter à la fois la structure du sport dans chaque État membre et les spécificités locales et régionales. Il convient de soutenir la mise à disposition d'informations de qualité, accessibles et régulièrement mises à jour, afin que les différents groupes cibles puissent être constamment informés de l'éventail des activités sportives auxquelles ils ont accès. Encourager et soutenir les mouvements organisés localement à cet égard peut faciliter la diffusion de ce type d'information et en accroître l'accessibilité ;

22. il est nécessaire qu'au niveau local et régional, il y ait un réseau de transport adapté, qui permette aux personnes handicapées de se déplacer vers les infrastructures sportives pour pratiquer le sport amateur ou de performance ;

23. rappelle que les parents jouent un rôle essentiel pour encourager les jeunes à participer à des activités sportives et que les bénévoles constituent l'épine dorsale de ce secteur. C'est pourquoi il est nécessaire de sensibiliser à l'importance du bénévolat, puis d'envisager la mise en place de plateformes pour le recrutement et la formation des bénévoles, ainsi que l'adoption de mesures visant à reconnaître et à récompenser leur contribution ;

24. recommande la création d'une plateforme d'information sur les installations sportives dans l'UE, ainsi que d'un site Internet entièrement accessible, afin d'informer les personnes handicapées sur les infrastructures sportives, les possibilités techniques, etc. de leur localité ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



25. attire l'attention sur le fait que certains groupes de population sont confrontés à une double ou triple discrimination, s'ils présentent non seulement un mais plusieurs handicaps, s'ils sont d'origine immigrée, s'ils appartiennent à une minorité ou s'ils sont victimes d'une exclusion sociale liée à l'homophobie ou à des critères de genre. Il est important de garantir à chacun un soutien adéquat et un accès égal aux activités sportives ;

26. prend acte du fait que le sport pour les personnes handicapées ne doit pas rester isolé du système sportif général et que son intégration, à savoir le partage de la responsabilité organisationnelle avec les principales organisations dans ce domaine, semble déjà être un objectif politique primordial. En tant que tel, il doit y avoir une certitude d'inclusion du sport pour handicapés dans les programmes sportifs généraux et que différents modèles, formules et structures organisationnelles pourraient être adoptés en parallèle, en fonction des capacités réelles des personnes handicapées et de l'objectif d'intégration ;

27. la pratique d'un sport par les personnes handicapées doit être facilitée au sein de la fédération sportive dont relève la discipline ou la spécialisation sportive concernée, en lien avec les fédérations sportives dont les activités sont principalement dédiées aux personnes handicapées et dans le respect du rôle de ces fédérations dont la vocation indispensable en matière de services aux personnes handicapées doit être encouragée ;

28. les fédérations sportives devraient encourager la participation à leurs réunions, avec une fonction consultative, des organisations sportives qui, bien que n'ayant pas le statut de membre, s'occupent de la promotion des activités sportives pratiquées par les personnes handicapées ;

29. constate, sur la base des exemples identifiés, que l'approche consistant à combiner le tourisme et le sport, perçu comme un moyen de passer du temps libre pour tous, est un outil approprié pour permettre aux personnes handicapées d'établir un premier contact avec le sport, afin d'augmenter leur taux de participation aux activités sportives et de sensibiliser le grand public à leurs capacités ;

30. l'inclusion d'informations de qualité et actualisées concernant l'organisation d'activités sportives adaptées aux personnes handicapées et les moyens de transport et d'accès adaptés aux installations sportives, en tant que publicité pour le tourisme sportif ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **Défis spécifiques : éducation**

31. reconnaît que le bon développement du sport pour les personnes handicapées nécessite des spécialistes ayant un niveau d'éducation et de formation élevé ;
32. considère que, même si elles ne sont pas stigmatisées, les personnes handicapées sont constamment exposées au risque d'exclusion, car de nombreuses personnes ne savent pas comment les approcher et les intégrer dans les activités et les structures sportives. La commission appelle à une information concertée, à travers des initiatives d'éducation et de formation, qui s'adressent non seulement aux personnes directement impliquées dans l'organisation des activités sportives, mais aussi, de manière générale, au grand public, en utilisant par exemple des outils de formation en ligne facilement accessibles. Pour ce faire, il est nécessaire, en parallèle, d'accroître le niveau de sensibilisation aux droits, aux besoins et aux compétences des personnes handicapées ;
33. souligne que tous les élèves devraient avoir accès à l'éducation physique et aux sports et qu'un handicap ne devrait pas être un obstacle à l'intégration dans les programmes sportifs scolaires. Souvent, les jeunes prennent goût aux activités sportives et se passionnent pour le sport pendant les cours d'éducation physique à l'école, ce qui s'applique également aux jeunes handicapés. En outre, l'environnement sportif de l'école permet d'éduquer les élèves gallois et de leur faire prendre conscience des capacités de leurs camarades de classe. Dans ce contexte, l'encouragement, surtout, à la mise en place de "programmes sportifs accessibles à tous" sera le bienvenu. L'idée de l'intégration inversée, c'est-à-dire l'intégration de jeunes athlètes gallois dans des sports pour handicapés, est un bon exemple, car elle permet un changement d'attitude vis-à-vis des capacités des autres athlètes. Les initiatives "Sports ensemble" doivent également être soutenues et développées. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel d'assurer une éducation et une formation spécialisées des enseignants dans les établissements d'enseignement, en accordant une attention particulière aux professeurs d'éducation physique, et de veiller à ce que les parents d'enfants handicapés aient accès aux informations relatives aux diverses activités sportives disponibles ;
34. constate que les connaissances et les compétences des entraîneurs ne sont souvent pas exploitées en raison d'un manque d'échange et de coordination entre les acteurs du sport pour handicapés et ceux du sport traditionnel. Il est proposé que ces organisations lancent des initiatives



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



de formation en coopération, avec le soutien des organismes de formation et des autorités publiques ;

35. recommande d'associer plus étroitement les représentants de l'enseignement supérieur aux processus d'adaptation visant à prévenir l'exclusion sociale des personnes handicapées. Cette implication aurait pour but de créer des mutations dans la formation des futurs professeurs d'éducation physique, afin de leur permettre de mieux appréhender les différents problèmes de santé auxquels sont confrontés leurs élèves ;

36. estime qu'il faut revaloriser l'image du sport pour les personnes handicapées. Il faut promouvoir un sport de performance pour les athlètes d'élite handicapés. Ainsi, leur statut sera comparable à celui des athlètes d'élite non handicapés. Il est unanimement partagé que la sensibilisation aux performances des athlètes handicapés dans le sport de haut niveau ne peut que conduire à un changement de cette perception. En ce sens, la stratégie de communication concernant les Jeux Paralympiques et les événements sportifs de haut niveau pour les personnes handicapées est très importante ;

37. reconnaît que le sport handicapé repose en grande partie sur le bénévolat. Il reconnaît qu'il convient de promouvoir davantage une formation de qualité pour ces bénévoles. À certains égards, cette formation doit être adaptée aux besoins des parties concernées. En outre, la gestion des activités des bénévoles est de plus en plus importante. Les organisations s'occupant de sport handicapé doivent fonctionner plus efficacement en utilisant des outils de gestion des ressources humaines et d'amélioration de la qualité. Il est nécessaire de former des professionnels si l'on veut améliorer la qualité. Ils sont absolument indispensables, dans la mesure où les bénéficiaires appartiennent à des catégories particulières. Les structures doivent viser une véritable professionnalisation ;

38. regrette que le potentiel des personnes handicapées soit souvent sous-estimé. Le Comité souligne qu'une activité sportive favorise le développement de la personnalité des personnes handicapées, contribuant ainsi de manière importante à une intégration professionnelle réussie de ces personnes ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



39. Approuve les lignes directrices de l'UE sur la double carrière des athlètes, qui confirment que "la mise en œuvre équitable de mesures en faveur de la double carrière pour tous les athlètes représenterait un progrès considérable pour le sport en général et pour le sport pratiqué par les personnes handicapées en particulier". Le CdR partage également pleinement le point de vue exprimé dans les lignes directrices selon lequel "étant donné que de nombreux sports pour les personnes handicapées sont intégrés dans les organisations sportives traditionnelles, une attention particulière doit être accordée à ce groupe afin de garantir un traitement équitable et de créer des filières spécifiques lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser les filières pour les athlètes suisses" ;

40. souligne que le secteur devrait désormais s'efforcer de responsabiliser les jeunes athlètes et de les soutenir dans leur développement personnel. Pour ce faire, les actions éducatives spécifiques proposées aux jeunes athlètes devraient être soutenues dans le cadre de manifestations sportives ;

#### **Défis spécifiques : santé**

41. Reconnaît la valeur du sport dans la promotion de l'éducation à la santé et souligne la relation spécifique entre les activités physiques adaptées et la réadaptation des personnes handicapées dans la mesure où leur santé physique et mentale est en jeu ;

42. soutient les travaux du groupe d'experts "Sport, santé et participation" de l'UE, mandaté par le Conseil pour proposer des mesures visant à promouvoir l'activité physique pour le maintien de la santé et la participation aux sports traditionnels ; le CdR insiste pour que l'activité physique et le sport soient explicitement reconnus et soutenus en tant qu'outils thérapeutiques pour les personnes handicapées ;

43. prend note des résultats des travaux du groupe d'experts antidopage de l'UE, mandaté par le Conseil pour élaborer les observations de l'UE sur la révision du code mondial antidopage de l'Agence mondiale antidopage, et reconnaît l'importance de la bonne gouvernance dans le sport. Le CdR recommande d'associer plus étroitement les parties prenantes du mouvement paralympique ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



44. considère que tous les instruments de financement inclus dans le nouveau cadre financier pluriannuel devraient prendre en compte la question de l'accessibilité pour les personnes handicapées; Provocări specifice : sprijin financiar și structural

45. prend acte de la proposition d'une ligne budgétaire dédiée au sport dans le programme Erasmus+. Toutefois, invite la Commission européenne à faire une référence explicite au sport pour les personnes handicapées dans les lignes directrices pour les bénéficiaires du programme Erasmus+ et à reconnaître le sport pour ce segment de la population comme une priorité dans le cadre des actions "Sport" du programme ;

46. suggère que des actions spécifiques soient encouragées auprès de la Commission en faveur de projets de promotion du sport pour les personnes handicapées, au niveau local et régional ;

47. est d'avis que le secteur est caractérisé par une certaine fragmentation des différents instruments de l'UE qui poursuivent des objectifs similaires. Une meilleure harmonisation accompagnée d'engagements financiers à long terme serait très bénéfique, du moins pour les principaux représentants du secteur au niveau européen ;

48. encourage l'utilisation des fonds structurels pour le développement d'infrastructures sportives accessibles et ouvertes à tous au niveau local et régional. Les investissements dans la recherche et l'innovation, réalisés principalement par le biais des universités et des entreprises du secteur, sont fondamentaux. En effet, de nombreux professionnels de l'orientation soumettent leurs thèses de doctorat dans ce domaine. Un effort particulier doit être fait en ce qui concerne le sport en tant qu'outil thérapeutique, par exemple l'échinothérapie ;

49. invite les institutions européennes à continuer à soutenir à long terme les manifestations sportives ouvertes à tous, et en particulier aux jeunes handicapés ;

### **Le rôle des autorités locales et régionales**

50. estime que les collectivités locales et régionales jouent un rôle fondamental dans le développement de la dimension européenne du sport pour les personnes handicapées, dans les limites de leurs compétences institutionnelles ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



51. souligne la nécessité d'une participation plus intensive des collectivités locales et régionales, sur la base d'un programme élaboré conjointement avec la Commission européenne, le Conseil et les autorités nationales en charge du sport, des personnes handicapées et des activités sportives organisées à leur intention, afin de les intégrer dans la pratique sportive générale. Les collectivités locales et régionales sont en mesure de rapprocher l'UE du niveau local, d'établir un lien avec les initiatives promues par les clubs, les écoles et les parents ;

52. reconnaît qu'il existe, notamment au niveau local et régional, une expérience et des partenariats structurés pour promouvoir le développement du sport et de la pratique sportive pour les personnes handicapées. Il plaide pour l'échange de bonnes pratiques et se déclare en mesure de les diffuser, avec le soutien des institutions européennes et des parties concernées. La traduction du matériel existant est un défi majeur et doit être encouragée en tant que telle. Un système de récompense des "pratiques remarquables" devrait être envisagé ;

53. soutient le système de questionnaires régionaux pour le développement du sport pour les personnes handicapées. L'échange et la transposition des bonnes pratiques dans la réalité pourraient partir d'eux, par exemple grâce aux outils TIC, ainsi que de la connexion des politiques européennes aux réalités régionales. La promotion et le développement de projets européens pour l'échange de bonnes pratiques permettront l'application de solutions réussies à des problèmes communs, ainsi que la connaissance des besoins d'autres régions et pays ;

### **Conclusions supplémentaires**

54. prend acte des premières initiatives visant à promouvoir une "Semaine européenne du sport" et insiste sur la nécessité de prévoir dans ce contexte l'intégration des sports spéciaux destinés aux personnes handicapées dans les activités sportives ouvertes à tous. Insiste pour que la célébration annuelle d'une "Journée européenne du sport pour les personnes handicapées" soit également envisagée ;

55. constate le manque d'informations régionales comparables dans ce secteur et appelle à la mise en place de processus de culture de données fiables. cette fin, il conviendrait, par exemple, de commander une enquête Eurobaromètre spécifique sur le sport pour les personnes handicapées ou,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



du moins, d'introduire des questions plus spécifiques sur ce sujet dans les futures enquêtes Eurobaromètre sur le sport et/ou le handicap ;

56. encourage vivement la création d'un groupe d'experts européens sur ce sujet, qui reconnaisse la mission distincte de ce secteur et s'appuie sur les contributions d'un large éventail d'acteurs du secteur. Ce groupe d'experts pourrait être mis en place avec l'aide des actions suivantes :

- sémantiquement :

de proposer une définition commune des notions de "Handisport" (pour les personnes handicapées physiques), de "Sport adapté" (pour les personnes handicapées mentales) et de "Sport ensemble" (pour les personnes handicapées et non handicapées), afin d'en faciliter le développement ;

- sur le plan technique :

pour inventorier et collecter les expériences régionales et locales les plus significatives, afin d'encourager leur modélisation et leur diffusion ;

pour fournir aux acteurs politiques les outils techniques indispensables à leur prise de conscience et pour permettre au Comité des régions d'agir conformément à son ambition de constituer le moteur de la mobilisation dans ce domaine, il joue un rôle de premier plan dans la prise en charge locale et régionale.

## **SPORTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES À TARGU**

**JIU,**

### **LE POINT DE VUE DE LA ROUMANIE**

"Le sport est l'une des rares choses qui peuvent unir les gens au-delà des différences. Dans la vie de tous les jours, les gens évoluent dans leur propre monde et leur propre environnement. Lorsqu'ils portent des baskets et sortent, ils entrent dans une nouvelle réalité, un monde où peu importe d'où



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ils viennent, comment ils ont commencé, la participation est tout. Tout le monde peut participer. Le sport n'a pas de barrières à l'entrée, il y a tellement de disciplines que chacun peut y trouver sa place et sa propre façon de le pratiquer. Les sports d'équipe permettent de ressentir un grand sentiment d'appartenance. Les sports individuels permettent d'atteindre et de repousser ses propres limites. Compte tenu de ce qui précède, nous pouvons risquer une affirmation selon laquelle, si l'on considère l'ensemble de la société lors de la pratique d'un sport, personne ne devrait être exclu et tout le monde peut y trouver sa place. Est-ce vraiment le cas ? Qu'en est-il des personnes handicapées ? Qu'en est-il des pauvres ? Du point de vue de la Roumanie, la pratique du sport est l'une des activités que nous aimons le plus faire dans notre vie quotidienne, que nous ayons ou non un handicap. Pour les personnes handicapées, le sport a plus de sens car c'est un moyen de surmonter et de chercher de nouveaux objectifs à atteindre.

Le mouvement sportif en Roumanie est un phénomène de tradition. Ses caractéristiques ont pris forme au fil du temps, en fonction de la succession des réalités sociales : diversité, adaptabilité, inventivité, originalité et opportunisme, mais aussi une certaine rigueur développée au fil du temps par nécessité. Sa finalité est la santé physique et mentale, ainsi que l'amélioration de la qualité de vie.

Grâce au sport adapté, les personnes handicapées peuvent renforcer non seulement leur corps, mais aussi leur esprit. Il est donc de notre devoir de soutenir ce type de sport non seulement à l'école, mais aussi dans d'autres domaines de la vie.

Le Club de l'école des sports de Târgu Jiu organise de nombreuses activités sportives pour les étudiants et les jeunes de la communauté, qu'ils soient handicapés ou non, afin d'assurer leur inclusion sociale. Il a de nombreux partenariats avec des associations, des écoles, des clubs sportifs, avec la mairie de Târgu Jiu et le Club sportif municipal. Ce dernier est créé et soutenu par la municipalité.

En ce qui concerne le secteur des sports pour les personnes handicapées, la municipalité considère les lignes directrices suivantes :



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Réorganisation du système sportif pour les personnes handicapées par les institutions et organisations du comté, ainsi que le développement de leurs programmes d'activités, adaptés aux différents types de handicaps ;
- Conclusion de partenariats avec l'administration publique spécialisée pour les personnes handicapées, afin de soutenir l'activité sportive des personnes incluses dans cette catégorie de protection sociale ;
- Le développement d'un programme national dédié au sport pour les personnes handicapées, dans lequel des conditions minimales sont prévues pour la pratique des différentes branches du sport, dans un cadre organisé, ainsi que la possibilité de pratiquer des sports de performance pour cette catégorie de personnes.
- Mise en place de lieux spécifiques pour la pratique du sport par les personnes handicapées ;
- Coopter des spécialistes pour préparer et organiser des événements sportifs dédiés aux personnes handicapées
- Développement de projets et de programmes visant à encourager la pratique d'exercices physiques et de sports par des personnes souffrant de handicaps physiques, sensoriels, mentaux et mixtes, afin de développer leur personnalité et leur intégration sociale ;
- Aider les personnes handicapées à participer à des compétitions nationales et internationales pour les personnes handicapées.

Il existe de nombreux projets au niveau local et départemental, des compétitions, des olympiades sportives pour les personnes handicapées. Les autorités locales et régionales financent les projets dans le domaine des activités sportives et récréatives à partir du budget local.

L'administration publique a besoin de capacités accrues de prévision et d'adaptation. Pour ce faire, les acteurs publics doivent surveiller les processus sociaux, collecter et analyser les informations provenant du domaine social et élaborer des politiques et des mesures optimisées pour l'évolution de la société. La municipalité vise à mettre ces souhaits en pratique en évaluant correctement l'état actuel du sport roumain et les facteurs qui peuvent influencer l'avenir, sur la base desquels effectuer



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



la réaction institutionnelle. L'augmentation des indicateurs sportifs (qualitatifs, quantitatifs et financiers) nécessite un effort conjoint de l'administration publique centrale et locale et des partenaires sociaux. L'augmentation de la proportion de la population qui fait du sport régulièrement peut entraîner des économies considérables pour l'État en réduisant les diverses dépenses de santé (congé médicaux, traitements divers, indemnisation des prescriptions, etc.) En conclusion, pour une mise en œuvre réussie des mesures proposées dans le domaine du sport, la priorité sera donnée à l'amélioration de la qualité des infrastructures sportives et des programmes de sport de masse, à l'encouragement et au soutien actifs des performances sportives, à la refonte de la législation actuelle et au rétablissement du système sur la base des principes de transparence et de performance.

## **LE SPORT POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES DANS LA RÉGION DE LA VÉNÉTIE,**

### **- LE POINT DE VUE DE L'ITALIE**

Nous travaillons en coordination avec diverses universités, ONG, gouvernements locaux et organisations bénévoles pour soutenir les activités sportives dans la région de la Vénétie en Italie et pour assurer la participation des étudiants handicapés à ces activités. Notre objectif principal est d'éliminer le problème de l'inactivité, qui est l'un des plus grands problèmes de notre époque, tant pour les étudiants non handicapés que pour les étudiants handicapés. Nous aimerions vous montrer quelques exemples.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*L'Università degli Studi di Padova*, située dans la région de la Vénétie, mène un projet intitulé "loisirs, sport et volontariat" dans le cadre d'un club scientifique. Dans le domaine du sport, le **CUS** (Centre sportif universitaire de Padoue), le **CIP** (Comitato Italiano Paralimpico" -> Comité paralympique italien), le **Bureau des services aux étudiants (secteur de l'inclusion)**, en **collaboration avec le département de médecine**, l'**association Baskin** (un type de sport basé sur le basket-ball) et **STEP ABONO** travaillent ensemble.

- Le CUS - Centre sportif universitaire de Padoue - est le centre sportif le plus articulé de la province ([www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina](http://www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina)). En collaboration avec l'université, le projet "basket-ball en fauteuil roulant" a été développé, pour lequel des activités d'entraînement et de compétition sont prévues.
- Les principales tâches du CIP sont la reconnaissance de toute association sportive pour personnes handicapées en Italie et la garantie d'une diffusion maximale de l'idée paralympique et d'une introduction fructueuse des personnes handicapées à la pratique du sport. Les sports proposés à Padoue et dans sa province sont les suivants : athlétisme, basket-ball en fauteuil roulant, pétanque, football à 5, football à 7, football de table, aviron, cyclisme, cyclisme avec vélo à main, danse, équitation, gymnastique artistique, natation, musculation, hockey en fauteuil roulant, rugby en fauteuil roulant, escrime, tennis, tennis en fauteuil roulant, tennis, tir à la cible, tir, tir à l'arc, course d'orientation, triathlon, baskini.
- Le Bureau des services aux étudiants (secteur Inclusion), en collaboration avec le Département de médecine, souhaite promouvoir la culture du mouvement et de l'activité physique parmi les étudiants handicapés inscrits à l'Université de Padoue. L'activité consiste en une approche personnalisée du mouvement, de l'activité physique ou du sport qui doit donner aux étudiants handicapés l'occasion de percevoir leur corps, d'optimiser leurs capacités résiduelles et d'en tirer le meilleur parti pour une insertion positive dans l'environnement d'étude et de travail.
- Le Baskin est un sport inspiré du basket-ball et adapté à tous car, grâce aux changements apportés à certaines règles, il s'adapte à la diversité des personnes en leur permettant de participer réellement au jeu. Ce sport est basé sur le principe de l'équité et les hommes comme les femmes peuvent y participer activement, quel que soit le type de handicap qui leur permet de tirer au panier. (<https://baskin.it/>)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- STEP ABANO est une association à but non lucratif qui promeut le sport auprès des personnes handicapées, grâce à des techniciens, des bénévoles et des familles d'athlètes. Cette association réalise des activités en piscine (natation), en salle de sport (principalement du basket-ball, mais aussi d'autres activités ludiques ou sportives) et sur piste (l'athlétisme est pratiqué uniquement pendant la période de mai/juin). Chaque séance d'entraînement regroupe 10 à 20 athlètes qui sont suivis par un technicien et par plusieurs bénévoles. STEP ABANO participe régulièrement au championnat régional de basket-ball organisé par SOI (Special Olympics Italy) en Vénétie. Une des journées du championnat -qui est itinérant- se déroule toujours au palais des sports d'Abano, en collaboration avec cette association. En fonction de la disponibilité des athlètes et des bénévoles, STEP ABANO participe également à d'autres événements et tournois sportifs de basket-ball, d'athlétisme ou de natation. ([www.stepabano.it](http://www.stepabano.it))

En outre, nous avons une "*Association sportive de pêche*" en Vénétie. L'association de pêche récréative A.S.D. Lago delle Rose a obtenu la certification des activités sportives par l'autorité italienne pour la promotion du sport C.S.A. en Vénétie, qui est reconnue par Coni, et qui a pour objectif le développement et la diffusion de l'activité sportive amateur liée à la discipline de la pêche récréative, par le biais de toute forme d'activité sportive compétitive, amateur, récréative ou autre, et non, apte à promouvoir et à encourager la connaissance et la pratique de cette même discipline, ainsi qu'à promouvoir les activités dans les lacs de pêche récréative en Vénétie. Elle vise à promouvoir des activités sportives et éducatives pour les personnes handicapées et/ou malades, ou dans des conditions incommodes, avec l'aide d'animaux également.

En tant que *Kızıl Elma APS*, nous travaillons en coopération avec différentes associations et gouvernements locaux qui travaillent pour les étudiants handicapés dans notre région. Nous apportons un soutien financier et moral en rencontrant une association qui construit des terrains de jeux spéciaux pour les enfants handicapés de notre région. En outre, nous organisons diverses activités pour adapter les élèves handicapés au jardin d'enfants, qui n'est qu'à 10 minutes de marche de notre siège à l'école, et pour leur permettre de pratiquer des activités sportives en même temps que leurs camarades. En outre, nous soutenons volontairement les activités Erasmus+ menées pour le développement des compétences sportives des étudiants handicapés.

**RÉFÉRENCES :**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<https://www.unipd.it/en/inclusion-leisure-sport-and-volunteering>

<https://www.asdlagodellerose.it/en/fishing-sports-association-in-veneto-italy/>

[https://www.researchgate.net/publication/51440505\\_Children\\_with\\_disability\\_at\\_school\\_The\\_application\\_of\\_ICF-CY\\_in\\_the\\_Veneto\\_region](https://www.researchgate.net/publication/51440505_Children_with_disability_at_school_The_application_of_ICF-CY_in_the_Veneto_region)

## **SPORTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES À SERRES, LA PERSPECTIVE DE LA GRÈCE**

Le phénomène de l'obésité touche de plein fouet les enfants d'aujourd'hui. Les recherches menées ces dernières années ont révélé une augmentation des taux d'obésité, en partie liée au fait que les enfants d'aujourd'hui ne pratiquent pas de sport. Il a été démontré que la participation à des activités sportives, même de faible intensité, permet non seulement de réduire les taux d'obésité,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



mais aussi de promouvoir un modèle de mode de vie sain et de bien-être. L'activité physique et le sport sont des questions complexes lorsqu'il s'agit d'une personne handicapée. Les chercheurs ont estimé que les enfants atteints du spectre envahissant du développement (TED) sont moins susceptibles de développer un niveau d'activité physique modéré et constant dans leur vie quotidienne que les enfants qui se développent normalement.

Whitehead (2010) propose un modèle d'activité physique composé d'un large éventail d'éléments essentiels à la vie d'un enfant à de nombreux niveaux. Pour intégrer l'activité physique dans le mode de vie d'un enfant, il est essentiel de lui offrir des possibilités adéquates de développer sa capacité de performance et ses compétences motrices (Whitehead, 2010). En outre, il ne semble pas efficace d'entraîner un enfant en apprenant séparément des compétences individuelles (Whitehead, 2010). Il s'agit d'une méthode courante lorsqu'il s'agit d'un enfant handicapé, mais elle devient inadéquate parce qu'elle n'atteint souvent pas le niveau de généralisation. C'est là que le bât blesse : elle isole l'athlète et ne relie pas les compétences individuelles en un tout, à savoir l'exercice intégré. L'enfant a donc besoin de s'entraîner à tous les niveaux, de manière complexe, par exemple sur différents terrains, avec différents coéquipiers et dans des variations d'exercices de l'exercice d'apprentissage de base.

Une recherche connexe a été menée par Collins et Straples (2017), à l'Université de Regina, qui visait à examiner l'efficacité de l'engagement d'enfants présentant des déficiences intellectuelles et développementales dans un programme de dix semaines visant à développer la condition physique des enfants au niveau des compétences sportives de base. Les facteurs structurants de ce programme, tels que le calendrier et la sélection des compétences sportives à développer, étaient basés sur la structure de programmes similaires destinés à des enfants non handicapés. Trente-cinq enfants, 25 garçons et 10 filles, âgés de 7 à 12 ans, ont participé au programme. Les enfants ont été sélectionnés au hasard parmi les familles qui se sont portées volontaires pour participer. La sélection du programme d'exercices était initialement basée sur l'évaluation par les parents de toutes les capacités et difficultés de leurs enfants - faiblesses dans de nombreux domaines (cognitif, comportemental, aptitudes sociales, vie autonome, soins personnels, communication, aptitudes motrices, participation à des sports). La structure du programme étant basée sur la participation et l'inclusion, seuls ont été sélectionnés les enfants ne présentant pas de handicap les empêchant de participer de manière autonome, avec toute



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



adaptation nécessaire, sans assistance, et les enfants présentant des problèmes de santé chroniques rendant le programme dangereux, tels que l'épilepsie. Les participants présentaient les handicaps suivants : Spectre envahissant du développement (23), syndrome de Down (3), syndrome de l'X fragile (2), retard général de développement (5) et 2 autres syndromes rares. Enfin, les résultats du programme ont été évalués en mesurant leurs performances respectives avant et après le programme. Les enfants ont été répartis en quatre groupes de niveaux similaires de capacités motrices et le programme a duré quatre-vingt-dix minutes une fois par semaine pendant dix semaines. Deux sports différents ont été choisis chaque semaine, sur la base desquels ils ont également été utilisés pour catécher les exercices.

Les résultats de l'étude ont montré que 26 participants ont amélioré de manière significative leurs performances dans les activités sportives spécifiques, par rapport à leurs performances dans le même registre d'exercices avant et après le programme d'intervention, tandis que 6 n'ont montré aucune différence dans leurs performances et 3 ont eu des performances inférieures à celles qu'ils avaient avant le programme. La force musculaire et sa durée se sont améliorées de manière significative chez une grande partie des participants, 27 d'entre eux montrant une nette amélioration de leurs performances après le programme, 5 ne montrant aucune amélioration dans ces domaines et 3 garçons voyant leurs performances chuter. La performance dans les exercices isométriques s'est à nouveau améliorée chez 26 participants, 2 participants sont restés inchangés et 7 ont vu leur performance diminuer. Enfin, dans les exercices de flexibilité, une amélioration significative est apparue à la fin du programme pour 22 participants, pour 2 garçons leur performance est restée la même et 11 ont montré une performance et une participation moindres (Collins&Staples, 2017).

Les conclusions suivantes ont été tirées de cette recherche : tous les enfants qui ont participé ont montré une amélioration de leurs capacités athlétiques dans au moins un domaine - groupe musculaire. En outre, les performances des garçons étaient légèrement supérieures, dans l'ensemble, à celles des filles. Cependant, dans l'ensemble des groupes, il n'y a pas eu de différences notables dans les performances. L'un des principaux avantages de l'exercice physique est qu'il permet d'éviter l'obésité à laquelle un enfant handicapé est le plus vulnérable. L'amélioration de la condition physique des enfants atteints de déficiences intellectuelles semble pouvoir être renforcée



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



par l'intégration de courtes séances d'entraînement à intervalles réguliers dans le programme des enfants.

Un autre domaine de la vie d'une personne qui est positivement influencé par sa participation au sport est sa psychologie. Plus précisément, la personne handicapée, par sa participation au sport, interagit avec d'autres personnes et améliore ainsi considérablement ses compétences sociales. En outre, cela a un effet positif sur leur psychologie, car leurs interactions sociales augmentent, ce qui leur donne plus de confiance en eux et, par conséquent, une meilleure image d'eux-mêmes. Pour les personnes handicapées, la recherche d'une identité est un processus plus difficile en raison des contraintes socioculturelles qui ne leur permettent pas de participer à des activités contribuant à la création d'une identité personnelle. L'une de ces activités est le sport, qui apporte à chaque athlète un élément de définition de sa personnalité et de son identité (Groff&Kleiber, 2001). La participation au sport est un domaine dans lequel les personnes handicapées ont de nombreuses occasions d'essayer différentes activités, de s'engager dans des choix spécifiques et de s'engager dans un processus de remise en question des normes culturelles (Groff&Kleiber, 2001).

Plus précisément, les résultats ont montré que l'identité des athlètes handicapés était déterminée par leur statut sportif, ce qui est attendu des recherches connexes sur les athlètes typiques. Il a été constaté qu'ils percevaient également le sport comme un moyen d'expression. En ce qui concerne l'impact du sport sur leur vie, la moyenne des athlètes a déclaré qu'il les affecte généralement positivement avec des sentiments de plaisir de la vie et de l'environnement (avec un score de 4,4/5,00), tandis qu'une fréquence plus faible a déclaré qu'il les affecte négativement avec des sentiments de honte, d'anxiété et de peur (1,7/5,00). En ce qui concerne les relations avec leurs pairs, la moyenne a déclaré avec un score de 5,00/5,00 qu'ils ont de bonnes relations avec les autres enfants de leur âge, qu'ils ont beaucoup d'amis et qu'ils se font facilement des amis (Shapiro, Martin, 2010). Une meilleure analyse a permis de tirer d'autres conclusions sur les résultats. Une meilleure analyse a permis de tirer d'autres conclusions sur les résultats. En particulier, il a été constaté que les athlètes se considéraient comme ayant une forte identité sportive.

L'impact positif du sport sur la vie des athlètes handicapés peut refléter leur interaction agréable avec d'autres athlètes, ce qui les rend plus extravertis. Enfin, les résultats de la recherche sur les bonnes relations sociales des athlètes handicapés avec leurs pairs montrent que, grâce au



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



sport, ils ont davantage confiance en eux et développent leurs compétences sociales. Des recherches similaires ont montré que cette interaction sociale élargit les relations sociales des personnes handicapées avec des personnes au développement normal, ce qui favorise l'intégration (Shapiro&Martin, 2010).

Les avantages globaux du sport sur la psychologie et la vie sociale des athlètes handicapés sont un soutien social accru, le développement d'amitiés, la satisfaction personnelle, la confiance en soi et le dynamisme, une identité sportive intégrée et des niveaux de dépression moins élevés. Une autre étude, liée à l'impact du sport sur la vie des personnes handicapées, a été menée par Shapiro et Malone (2016). L'objectif de cette étude était d'examiner les perceptions des parents et des personnes handicapées en ce qui concerne l'impact du sport sur les personnes handicapées, l'impact du sport sur la psychologie des athlètes handicapés et la relation entre l'état psychologique des athlètes et leur qualité de vie. L'enquête a été menée auprès de 70 personnes handicapées âgées de 8 à 21 ans, dont le niveau d'intelligence moyen leur permettait de lire et de remplir le questionnaire par elles-mêmes. La majorité des athlètes handicapés, soit 70 % d'entre eux, ont déclaré que leur participation au sport avait des résultats positifs dans l'ensemble en améliorant leur qualité de vie. Les résultats de la perception par les parents des bénéfices du sport pour les personnes handicapées semblent montrer un écart important par rapport à ceux des athlètes handicapés, à la fois dans le domaine des effets psycho-émotionnels et physiques et dans le domaine social.

Les perceptions des parents sont donc significativement plus négatives, à l'exception du domaine social pour lequel ils ont des perceptions légèrement moins positives que celles des athlètes. Un autre résultat de la recherche est l'interaction entre la qualité de vie et le bien-être, d'une part, et la santé mentale et la vie sociale, d'autre part. Cette constatation des chercheurs, concernant la tendance négative des perceptions des parents sur les questions susmentionnées, pose la question de savoir si les parents, à long terme, continueront à faire faire du sport à leurs enfants.

Le rôle de l'éducation physique dans le contexte scolaire est aussi important que celui des autres matières. Cela vaut aussi bien pour les élèves au développement normal que pour les élèves handicapés. L'objectif principal du cours d'éducation physique est "d'utiliser le sport, la gymnastique et d'autres activités de mouvement pour développer de manière équilibrée et



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



harmonieuse les forces physiques, mentales et spirituelles des élèves et leur permettre de s'intégrer de manière harmonieuse et bénéfique dans la société dans son ensemble" (IEPP Physical Education, 2003).

Le principe d'accessibilité, tel que prévu dans la Convention de l'Union européenne relative aux droits des personnes handicapées, s'applique également au domaine de l'éducation. Chaque école doit garantir à tous les enfants une participation égale à l'apprentissage. Cela implique des adaptations nécessaires dans toutes les matières qui contribueront à l'inclusion des personnes handicapées. En outre, des efforts doivent être faits pour éliminer les préjugés existants afin de parvenir à une méthode d'éducation inclusive uniforme. Un programme d'enseignement de l'éducation physique visant à l'inclusion devrait reposer sur certains principes : des objectifs éducatifs individualisés pour chaque élève ; l'adaptation de la méthode et du contenu de l'enseignement au potentiel individuel de chaque élève et non à l'élève moyen ; une évaluation individualisée en fonction des objectifs de chaque élève (Kalyvas, 2007). En réalité, les personnes handicapées se heurtent à plusieurs obstacles pour participer à l'éducation physique. Les personnes appartenant au spectre envahissant du développement (TED), également connu sous le nom de handicap invisible, sont confrontées à un plus grand nombre d'obstacles en raison de la nature de leur handicap. Selon le modèle social, ces barrières peuvent être identifiées par des niveaux d'influence. Tout d'abord, l'enfance d'un élève atteint de TSA est souvent marquée par de graves difficultés motrices et des problèmes de comportement. D'autres obstacles possibles sont les difficultés d'accès aux installations et les facteurs sociaux liés aux structures publiques.

L'intégration réussie d'un élève handicapé, non seulement dans l'éducation physique mais aussi dans l'ensemble du contexte éducatif, dépend de certaines conditions de base concernant le matériel pédagogique, l'environnement, les attitudes des parents et des enseignants. En outre, il est nécessaire que les personnes impliquées dans le programme d'intégration des étudiants handicapés soient totalement exemptes de préjugés et d'autres sentiments de pitié et de charité, car ce n'est pas ainsi que l'on parviendra à l'égalité et à une intégration efficace. Au contraire, des sentiments de respect et de compréhension à l'égard des enfants handicapés sont souhaitables et nécessaires. L'école doit être située dans l'environnement immédiat de l'enfant et être équipée du matériel et de l'équipement technique appropriés, car des adaptations seront nécessaires, par exemple pour les cours d'éducation physique, pour lesquels l'école doit être entièrement préparée avec des aides



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



spéciales. L'acceptation de la diversité par tous les élèves et enseignants, la création d'une atmosphère de proximité entre les élèves handicapés et non handicapés, caractérisée par le concept de travail d'équipe plutôt que par la simple coexistence. L'éducation et la formation des enseignants sont nécessaires pour mener à bien le programme d'inclusion, car ils ont besoin de connaissances spécialisées. Les interventions de médiation de la part d'enfants au développement typique sont très utiles pour promouvoir des comportements communicatifs et sociaux modèles pour les enfants handicapés. Leur enseignement doit être basé sur leur âge chronologique, leur niveau cognitif et intellectuel et doit viser à développer les compétences cognitives et sociales de l'élève d'une manière systématique et méthodique. Enfin, l'individualisation du programme d'intégration de l'élève handicapé, l'évaluation de ses progrès et la collaboration d'une équipe multidisciplinaire et des parents pour structurer le programme sont nécessaires (Thanopoulou,2013).

Dans les cours d'éducation physique, afin de parvenir à une participation égale de tous les enfants, certains ajustements doivent être effectués pour que les enfants handicapés puissent participer pleinement, sans avoir honte et sans subir les moqueries ou les railleries des autres enfants. L'objectif principal des adaptations dans les cours d'éducation physique est de réduire l'écart entre les caractéristiques motrices individuelles des élèves et de réduire les risques d'échec et de réactions négatives pour les élèves handicapés. La première adaptation nécessaire consiste à structurer l'environnement avec l'équipement logistique approprié. En outre, il est nécessaire de mettre en place des programmes d'enseignement individualisés, de structurer les classes avec moins d'enfants et de fournir le soutien nécessaire aux professeurs d'éducation physique par le biais de séminaires spéciaux. La dernière nécessité est l'évaluation régulière des programmes afin d'apporter des changements immédiats si nécessaire.

Block (2000) reconnaît la valeur des adaptations dans les cours d'éducation physique et la fonde même sur le principe de la participation partielle. Il considère que la participation partielle est préférable à la participation zéro. Reconnaisant la diversité qui caractérise l'environnement scolaire, il considère que les activités auxquelles certains élèves ne peuvent participer en raison de handicaps moteurs ou intellectuels peuvent être réalisées grâce à l'assistance physique d'une personne ou à des modifications de l'environnement extérieur. Dans certains cas d'élèves, l'assistance physique d'un camarade de classe est utile et constructive, en appliquant la méthode du co-enseignement. L'assistance physique de la personne handicapée par un autre élève présente



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



un double avantage : la participation partielle de l'élève handicapé à l'activité physique, mais aussi la familiarisation et l'activation de l'empathie de l'élève non handicapé en ce qui concerne la nécessité d'adaptations pour la participation des élèves handicapés aux sports scolaires. Les adaptations peuvent également concerner l'équipement pour les activités ou certaines modifications des règles d'un jeu (Block, 2000). Dans les environnements mixtes, une combinaison de méthodes est suggérée afin que tout le monde en profite et que la participation de tous les élèves soit égale.

Deux modèles spécialisés ont été proposés pour la mise en œuvre des adaptations dans le programme d'études : le programme d'études à chevauchement et le programme d'études à plusieurs niveaux. Dans le programme à plusieurs niveaux, le professeur d'éducation physique sélectionne une matière sur laquelle différents objectifs sont identifiés et adaptés aux capacités individuelles de tous les élèves. Ainsi, au cours d'une même leçon d'éducation physique, différents objectifs sont atteints pour les élèves. Selon le modèle de chevauchement, les élèves apprennent la même activité de groupe tout en pratiquant différents objectifs moteurs en fonction de leurs capacités et de leurs faiblesses.

La leçon d'éducation physique, pour une classe avec un élève handicapé, est structurée différemment et a des objectifs pédagogiques différents. La base de tout le programme d'éducation physique est toujours l'égalité de participation et le développement de l'acceptation du handicap sans préjugés. Les activités de base généralement choisies sont celles qui développent l'équilibre, l'orientation, la coordination motrice et audiovisuelle, la conscience du corps, les sports, la perception spatiale, le rythme et la danse. Les facteurs d'intensité, de fréquence et de durée de l'exercice sont essentiels à déterminer lors de l'organisation de la leçon. La motivation et les récompenses sont nécessaires pour faire participer les élèves handicapés à la leçon, ainsi que la simplification de l'exercice. Il est nécessaire que les activités ne soient pas compétitives mais participatives et que l'exercice soit choisi de manière à ce que les enfants handicapés puissent participer sans aide afin de se sentir acceptés.

La vie scolaire des élèves handicapés est plus complexe que celle des enfants au développement normal. Cela est dû à la fois au contexte scolaire et à la nature de leur handicap. Malgré tous les efforts de sensibilisation au handicap et d'intégration, il arrive souvent que les personnes handicapées soient victimes d'exclusion, sans que cela soit perçu par leur environnement



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



social. Dans le milieu scolaire, il n'est pas rare que le traitement des enfants handicapés par les enfants non handicapés ait conduit à une attitude générale négative des personnes handicapées à l'égard de l'école.

Le groupe de contrôle a suivi 10 cours d'éducation physique standard, tandis que le groupe expérimental a bénéficié d'un programme d'intervention sur "le sport et le handicap" inspiré du mouvement paralympique. Le groupe expérimental comprenait des élèves handicapés. L'organisation des activités était basée sur la méthode expérientielle et avait un caractère interdisciplinaire. Ainsi, les thèmes de l'activité ont été abordés sous l'angle de l'éducation physique, de l'histoire, des langues, des arts visuels, de l'informatique et des études environnementales. La première activité du programme d'intervention comprenait le visionnage d'une cassette vidéo éducative de tous les sports paralympiques, qui visait à familiariser les élèves avec ces sports et la manière dont les athlètes sont classés. La deuxième activité consistait en une pratique expérimentale des sports paralympiques, visant à donner aux élèves l'expérience de la participation à ces sports avec des sens déficients, ainsi qu'aux athlètes handicapés eux-mêmes, développant ainsi l'empathie des élèves. Dans la troisième activité, les étudiants devaient collecter des informations historiques sur le mouvement paralympique afin de comprendre tous les principes qui sous-tendent les Jeux paralympiques. La quatrième activité consistait à collecter et à présenter des informations sur d'éminentes personnes handicapées qui ont excellé dans divers domaines, dans le but de souligner la grandeur de leur personnalité malgré toutes les difficultés liées à la nature de leur handicap. Au cours de la cinquième activité, les enfants ont rencontré un athlète paralympique avec lequel ils ont discuté de diverses questions liées à son handicap et au championnat, et ont eu l'occasion de pratiquer un sport paralympique sous sa direction. La sixième activité concernait l'apprentissage de la communication orale sur la base du matériel fourni par le Comité paralympique hellénique. L'objectif de cette activité était d'éliminer les erreurs d'expression qui impliquent souvent des préjugés ou des sentiments de pitié. La septième activité consistait en la production d'un discours écrit sur le thème des pensées et des sentiments des élèves à la suite de leur rencontre avec l'athlète paralympique. La huitième activité, liée au thème de l'accessibilité, a été réalisée dans le cadre de la leçon d'éducation à l'environnement et visait à amener les élèves à évaluer l'accessibilité des structures et des services, à se déplacer dans la ville et à recenser les difficultés d'accessibilité. La neuvième activité a été réalisée dans le cadre du



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



cours d'arts visuels, l'objectif étant que les élèves créent des œuvres artistiques inspirées de la conversation avec l'athlète paralympique. Lors de la dernière activité, et en guise d'évaluation du programme, les élèves ont créé une affiche électronique sur le programme auquel ils ont participé et une vidéo de trois minutes sur les Jeux paralympiques.

Afin d'intégrer un élève handicapé dans le cours d'éducation physique, il est nécessaire que le professeur d'éducation physique crée un environnement avec les conditions les plus appropriées possibles. La première condition de base pour structurer ces conditions est la simplification des instructions. Bien souvent, l'incapacité des élèves à faire face à une activité tient à la difficulté de compréhension des instructions par l'enseignant plutôt qu'à l'exécution de l'exercice lui-même. En outre, la motivation est une autre condition préalable à la participation de l'enfant handicapé au cours d'éducation physique. Le professeur d'éducation physique, dont l'objectif principal est d'exercer les capacités motrices de l'élève handicapé, doit structurer les conditions les plus appropriées, la principale étant l'existence d'une motivation permettant une participation significative de l'élève. Enfin, la variété des stimuli, la méthode multisensorielle, est la troisième condition pour structurer les conditions appropriées.

L'objectif de l'éducation physique, tel que défini par le ministère de l'éducation, n'est pas seulement le développement physique des élèves, mais aussi leur développement mental et spirituel et leur intégration harmonieuse dans la société. L'éducation physique adaptée est une branche distincte de l'éducation physique dans laquelle les élèves handicapés développent, améliorent et entretiennent leurs aptitudes physiques et motrices, se divertissent, améliorent leur santé mentale et se socialisent grâce à un large éventail d'activités, de jeux et d'exercices.

Pour que les élèves handicapés, scolarisés dans des établissements d'enseignement général ou spécialisé, puissent participer à l'éducation physique adaptée et assimiler les objectifs et les stimuli qui leur sont proposés, un programme d'enseignement individualisé doit être mis en œuvre. Pour mettre en œuvre un programme individualisé, il faut d'abord procéder à une évaluation des capacités de l'élève, de ses aptitudes, de son environnement familial au sens large, de la perception de son handicap et de son état psychologique. Ensuite, sur la base de cette évaluation, les objectifs du programme d'intervention en éducation physique sont identifiés et divisés en objectifs à court terme et à long terme (Winnick, 1995).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dans le but de développer le processus éducatif, l'Institut pédagogique a créé de nouveaux programmes et un cadre interdisciplinaire unifié selon lequel l'autonomie des matières est abolie et l'occasion est donnée d'adopter une approche d'interconnexion de toutes les matières d'apprentissage (Institut pédagogique, 2003). Cette décision a également ouvert des horizons pour l'éducation physique, dont les objectifs sont multiples, et le cadre interdisciplinaire a également permis de développer l'éducation physique adaptée. Afin de mettre en œuvre avec succès les objectifs de l'éducation physique adaptée, il est nécessaire d'apporter toutes les modifications nécessaires à l'équipement, à la durée, aux règles et à la structure du programme. Plus précisément, ces modifications apportées aux activités d'éducation physique sont appelées adaptations et visent à assurer une participation maximale et réussie des étudiants handicapés, selon Block (2000). Un programme d'exercices adapté doit répondre aux besoins individuels de l'élève et fournir des incitations à la participation afin de donner à l'élève la possibilité d'acquérir des expériences inspirantes et sociales. L'évaluation correcte par l'enseignant des capacités perceptives de l'élève, de sa stabilité émotionnelle et de sa capacité d'adaptation joue un rôle essentiel pour pouvoir structurer un programme individualisé pour l'élève de la manière la plus appropriée (Dovolis, 2019).

En particulier, chaque enseignant doit évaluer l'élève en fonction de ses capacités physiques et motrices, de ses antécédents médicaux et scolaires, mais aussi tenir compte de l'état psychologique de l'enfant et de la manière dont il perçoit son handicap. En ce qui concerne le programme d'éducation physique adaptée, des objectifs spécifiques sont mis en évidence dans trois domaines distincts : physique, émotionnel et cognitif. Selon l'Institut pédagogique (2003), dans le domaine physique, le but du programme d'éducation physique adaptée est le développement intégré de la perception spatiale, des compétences motrices, de l'intégration sensorielle (en particulier pour les élèves atteints d'autisme) et de la conscience kinesthésique. Les habiletés motrices à développer comprennent le rythme, la vitesse et la flexibilité. En outre, le domaine émotionnel a la même importance que le domaine physique dans la classe TSA. Plus précisément, le développement mental et social de l'individu est recherché en cultivant des vertus telles que l'autodiscipline et la coopération, en réduisant la tension et en améliorant la concentration de l'attention, en développant la motivation à participer et en améliorant la perception et la conscience de soi, en améliorant la perception de l'équité, par le biais de jeux et d'activités coopératifs, il est



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



possible de développer la sociabilité de l'élève, ce qui est un rôle primordial. Enfin, en ce qui concerne le domaine cognitif, les objectifs sont liés au développement des compétences de communication, à l'imagination, au développement de la capacité à généraliser les méthodes de résolution de problèmes, au développement des compétences en matière de soins personnels et à la compréhension de l'importance du sport et de l'exercice tout au long de la vie (Dovolis, 2019). La sélection des activités est basée sur les objectifs fixés par l'enseignant, et pour leur mise en œuvre dans la leçon d'éducation physique adaptée, les activités suivantes sont généralement sélectionnées, toujours adaptées :

- jeux de développement de la motricité musicale ou de la motricité tout court
- les sports d'apprentissage, adaptés aux structures scolaires
- danses traditionnelles
- l'apprentissage de la natation et les activités aquatiques, en coopération avec les structures locales et les parents.
- la préparation logistique de la conception appropriée de l'environnement pour la mise en œuvre du programme d'enseignement personnalisé.

La cartographie de l'inclusion dans les activités d'éducation physique et de loisirs est basée sur la structuration d'un programme sur mesure et, selon Black & Stevenson (2012), elle repose sur les principes suivants :

1. Tout le monde peut jouer lorsque les activités d'inclusion sont structurées. Certaines modifications doivent être apportées pour que chacun puisse participer d'une manière ou d'une autre.
2. les changements pour l'inclusion : de nombreuses adaptations différentes sont apportées à une activité afin que tout le monde participe à la même activité et soit à la fois soutenu et encouragé à mettre en pratique différentes compétences. Le programme STEP est un programme de modification des activités qui fournit une structure et une base pour des activités intégrées et organisées.
3. les groupes basés sur les capacités : les participants à l'activité sont regroupés en fonction de leurs forces et de leurs faiblesses. Ainsi, chaque groupe fait une version de la même activité qui correspond aux capacités de chaque membre du groupe.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4. modification ou séparation de chaque activité : chaque participant travaille temporairement sur des possibilités spécifiques, ce qui conduit à une intégration plus réussie dans le groupe dans son ensemble. Il est parfois nécessaire de s'entraîner d'abord individuellement afin d'obtenir la meilleure performance possible au sein du groupe.

5. dans le cadre de l'éducation physique adaptée ou du sport pour les personnes handicapées, les programmes devraient être individualisés à tous points de vue. Cela signifie que de nouvelles possibilités seront offertes à la fois aux élèves handicapés et aux élèves non handicapés (par exemple, les élèves handicapés peuvent enseigner à leurs pairs un sport paralympique et le pratiquer en tant qu'activité) (Black&Stevenson, 2012).

#### 4. L'éducation olympique dans l'école spéciale

Les sports paralympiques et les programmes d'éducation olympique peuvent contribuer à la fois à encourager les enfants handicapés à participer à l'éducation physique et à les intégrer dans la communauté scolaire. L'intégration de l'éducation olympique dans l'environnement scolaire rend les activités d'éducation physique plus intéressantes et met les enfants en contact avec le sport, en particulier les sports olympiques et paralympiques.

Ce contact avec les sports paralympiques peut initier les enfants handicapés aux sports scolaires, aux sports en général et il peut y avoir un pourcentage plus élevé d'athlètes handicapés, ce qui permet à certaines personnes handicapées de jouer un rôle plus actif.

Dans le cadre de l'apprentissage des sports paralympiques, une autre activité a été appliquée à ces élèves : la peinture. Plus précisément, tous les élèves ont été divisés en petits groupes de quatre et il leur a été demandé de peindre sur des toiles des athlètes pratiquant divers sports paralympiques. Pour les élèves dont la motricité fine n'était pas aussi développée, des photocopies prêtes à l'emploi de photos ont été distribuées afin qu'ils puissent dessiner le sport sur celles-ci uniquement. Du papier aquarelle, des marqueurs et des crayons de couleur ont été utilisés pour les dessins. Pour inspirer les élèves, des photos et des dessins connexes ont été collés sur le mur. Ensuite, les élèves avec et sans déficience intellectuelle ont été invités à peindre avec le pinceau dans la bouche ou en le tenant avec le pied. L'approche expérientielle de la peinture des personnes handicapées motrices permet de mieux comprendre les adaptations réalisables (Dykos, 2018). Lors de la dernière étape, certaines activités ont été menées pour résumer ce que les étudiants avaient appris. Des fiches de travail sur les sports paralympiques, les mascottes des sports paralympiques



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



et les athlètes paralympiques grecs ont été distribuées aux élèves. Après que tous les élèves aient répondu à ces fiches, une discussion a eu lieu afin de résoudre les éventuelles idées fausses et questions (Daikos, 2018).

En ce qui concerne la ville de Serrès, le laboratoire d'éducation physique adaptée a été fondé en 2003 au sein du département d'éducation physique et de sciences du sport de l'université Aristote de Thessalonique à Serrès. Le laboratoire s'occupe de l'étude des différences individuelles qui créent des problèmes psychomoteurs tout au long de la vie humaine. L'objectif est de développer des programmes d'enseignement et de mener des recherches fondamentales et appliquées, ainsi que d'évaluer le niveau sportif des athlètes handicapés. Ces activités sont menées dans le cadre de l'éducation physique, des loisirs, du sport de haut niveau, de la gymnastique thérapeutique et de la réadaptation. Les lieux de réalisation de ces objectifs sont les écoles spéciales, les institutions, les gymnases adaptés, les hôpitaux ainsi que les écoles typiques. L'année dernière, des programmes de coformation ont été mis en place entre des groupes d'élèves handicapés et des élèves au développement normal dans le domaine de l'éducation physique. Les étudiants de la TEFAA avec une spécialisation en éducation physique adaptée ont l'opportunité de mettre en œuvre leur formation pratique dans la structure du K.E.D.S. De plus, les bénéficiaires de notre structure participent aux activités et aux programmes mis en œuvre par la TEFAA.

En 2004, l'association MGS PANSERRAIKOS AMEA a été fondée. Elle est l'une des 70 associations que la Fédération nationale des sports pour les personnes handicapées a en son pouvoir. Elle est active dans les sports de natation, d'athlétisme, d'haltérophilie sur banc et de boccia. En 2017, la section de basket-ball en fauteuil roulant a été créée et appartient à la Fédération des joueurs de basket-ball grecs en fauteuil roulant (O.S.E.K.A.). Chaque année, l'équipe participe à tous les championnats nationaux des sports susmentionnés avec beaucoup de succès.

En 2005, le "Centre d'équitation thérapeutique de Serrès - KETHIS" a été établi à N.Skopos de Serrès après que le conseil municipal de la municipalité ait accordé l'utilisation de 12 acres de terrain. KETHIS est une association bénévole à but non lucratif dont l'activité sociale est importante et qui repose principalement sur le bénévolat. L'équitation thérapeutique est basée sur des programmes de réhabilitation alternatifs qui utilisent le cheval comme moyen de thérapie, améliorant la santé et la qualité de vie des personnes souffrant de handicaps physiques, mentaux



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ou émotionnels. Le cheval devient une extension de leur corps, les aidant à découvrir de nouvelles émotions, telles que la joie de la marche, la promenade en plein air et, surtout, l'indépendance motrice et personnelle. Lorsque le cheval marche, il imite la démarche humaine, transmettant au torse de son cavalier le même mouvement que les jambes transmettent aux personnes à mobilité normale. De cette manière, les muscles du tronc des personnes à mobilité réduite sont considérablement développés, tandis que la position assise facilite la respiration. C'est une expérience unique pour les personnes handicapées qui n'ont jamais rêvé de pouvoir monter à cheval.

L'équitation thérapeutique est le fruit d'un travail d'équipe, impliquant, selon les cas, des bénévoles kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthophonistes, formateurs, psychologues, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés et auxiliaires de vie. Leur rôle est essentiel à la réussite de cet effort ! À ce jour, 4 athlètes des Jeux olympiques spéciaux de Serra qui s'entraînent gratuitement à KETHIS ont obtenu des distinctions importantes aux Jeux olympiques spéciaux mondiaux de Shanghai en 2007 (4 médailles de bronze) et aux Jeux olympiques spéciaux mondiaux d'Athènes (10 médailles), qui se sont tenus pour la première fois dans notre pays en juin 2011. Les frais d'organisation et de fonctionnement du Centre, l'équipement et l'entretien des chevaux, ainsi que la formation des assistants et des entraîneurs, sont autant de coûts que KETHIS est amené à couvrir au quotidien, afin d'aider les personnes en situation de handicap à améliorer leur qualité de vie.

### **Bibliographie**

Whitt-Glover, M.C., O'Neill, K.L. & Stettler, N. (2006) Physical Activity Patterns in Children with and without Down Syndrome. *Developmental Neurorehabilitation*,9,158-164.  
<http://dx.doi.org/10.1080/13638490500353202>

Whitehead, M. (2010) *The Concept of Physical Literacy : Physical Literacy throughout the Life Course* (pp. 10-20) Abingdon, Oxford : Routledge.

Collins, K. & Staples, K. (2017).Le rôle de l'activité physique dans l'amélioration de la condition physique des enfants atteints de déficiences intellectuelles et développementales.*Research in Developmental Disabilities* Volume 69, October 2017, Pages 49-60.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001) Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program, *Therapeutic Recreation Journal*, 35, 318-332.

Shapiro, D.R. & Martin, J.J. (2010). athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Elsevier. disability and Health Journal* Volume 3, Issue 2, April 2010, Pages 79-85

Shapiro, D.R. & Malone, L.A. (2016). Qualité de vie et affect psychologique liés à la participation sportive chez les enfants et les jeunes athlètes ayant un handicap physique : une perspective de parent et d'athlète. *Elsevier. Disability and Health Journal* Volume 9, Issue 3, July 2016, Pages 385-391.

Jaarsma, E.A. & Smith, B. (2017). Promouvoir l'activité physique pour les personnes handicapées qui sont prêtes à devenir physiquement actives : une revue systématique *Elsevier, Psychology of Sport and Exercise* Volume 37, July 2018, Pages 205-223.

Obrusnikova, I. (2008). physical educators' beliefs about teaching children with disabilities. *perceptual and Motor Skills*, 106, 637- 644. doi : 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644. doi : 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644

Thanopoulou, A. (2013). L'intégration sociale des enfants ayant des besoins éducatifs particuliers dans les écoles primaires ordinaires et le rôle du conseil dans le soutien de ce processus et des enseignants impliqués (Thèse de diplôme). Université de Thessalie

Block, M. (2000) A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. 2e édition. Baltimore, Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co.

Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. in S.J. Silverman & C.D. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education : Applying Research to Enhance Instruction* (pp. 171-198). Champaign, IL : Human Kinetics

Bakalbasi, E. (2019) Enquête sur les stratégies visant à améliorer les leçons d'éducation physique afin de coéduquer les étudiants avec et sans handicap et/ou besoins éducatifs. (Mémoire de maîtrise) Université Aristote de Thessalonique, Grèce.

Kaprinis, S. & Liakos, K. (2015). Sport et handicap : une approche pédagogique dans le cours d'éducation physique pour la sensibilisation des enfants contre les inégalités sociales et l'exclusion sociale. Athènes : Ysplex



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Komessariou, A. (2018). Évaluation de la performance motrice des enfants ayant des besoins éducatifs spéciaux pour la conception de programmes d'éducation physique interventionnelle. (Mémoire de maîtrise) Université de Patras. Consulté sur le site : <http://hdl.handle.net/10889/11957>

Winnick, J.P. (1995) Individualized Education Programs : Adapted Physical Education and Sport, Champaign Human Kinetics Books, 3, pp.33-59.

Dovolis, I. (2019). Contenu du cours d'éducation physique et d'activité physique adaptées pour les étudiants ayant une déficience intellectuelle. (Mémoire de maîtrise) Université Aristote de Thessalonique.

Koutsouki, D. (2001). Retard mental. Éducation physique spéciale. Théorie et pratique, (7), 117-132. Athènes : Symmetry Publications

Kim, M., King, M.D.& Jennings, J.(2019).Rémission du TDAH, éducation spéciale inclusive et disparités socio-économiques.Elsevier.SSM - Population HealthVolume 8, août 2019, 100420.

Black, k. Stevenson, P. (2012) Le spectre de l'inclusion.

Fotiadou, E.,Neofotistou, K.,Sidiropoulou, M.,Tsimaras, V.,Mandroukas, A., Angelopoulou, N.(2009) THE EFFECT OF A RHYTHMIC GYMNASTICS PROGRAM ON THE DYNAMIC BALANCE ABILITY OF INDIVIDUAL WITH INTELLECTUAL DISABILITY. Université Aristote de Thessalonique. Octobre 2009 - Volume 23 - Numéro 7 - p 2102-2106

Daikos, Z. (2018). "Valeurs et idéaux de l'éducation olympique : Mise en œuvre d'un programme à l'école spéciale de Nea Propodida Halkidiki" Université de Macédoine occidentale.

## **SPORTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES À PARNU,**

### **LE POINT DE VUE DE L'ESTONIE**

Pärnu, une ville d'Estonie, abrite une population diversifiée, dont des personnes handicapées. Le handicap est une question complexe et multiforme qui touche les individus, les familles et la société dans son ensemble.

Les types de handicaps les plus courants sont les déficiences motrices, les déficiences auditives et visuelles, et les déficiences intellectuelles. Malgré les efforts déployés pour



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



promouvoir l'accessibilité, de nombreux espaces publics, bâtiments et systèmes de transport de Pärnu ne sont pas encore totalement accessibles aux personnes handicapées.

Le centre de jour psychiatrique de Pärnu fonctionne depuis 23 ans. Le centre de jour a été créé à Pärnu presque en même temps que la clinique psychiatrique.

Différents services sont fournis à un total d'environ 110 personnes ayant des besoins mentaux spéciaux à partir de l'âge de 18 ans. Certains clients bénéficient de plusieurs services différents, en fonction de leur besoin d'assistance.

Différents services :

- Trois services sociaux spéciaux sont financés par le Conseil de l'assurance sociale.
- Le service d'aide à la vie quotidienne est le principal moyen par lequel les clients accèdent à la maison.
- Le service d'aide à la vie autonome est fourni principalement au domicile du client.
- Le service d'aide à l'emploi. L'objectif de ce service est d'aider une personne à rechercher un emploi et à le conserver par la suite.
- Le service de la personne de confiance est commandé et financé par la ville de Pärnu. Le contenu du service consiste en une assistance complète au client dans l'organisation de sa vie et les questions ménagères, la communication avec les autorités, le paiement des factures, etc.
- Le service d'hospitalisation de jour, financé par le Fonds pour la santé, est constamment présent dans le service. L'idée principale de ce service est d'assurer l'adaptation quotidienne du client en termes de santé mentale, de fournir un retour d'information au psychiatre du client afin de répondre aux changements de l'état de santé en temps opportun, dans le cadre du travail conjoint des infirmières du centre de jour et des superviseurs d'activités. Les clients de ce service viennent généralement après la fin d'une hospitalisation psychiatrique active.
- Les clients du service ISTE, c'est-à-dire le service de soins spéciaux centrés sur la personne. Fondamentalement, il s'agit d'un service d'aide à la vie quotidienne, mais dans une perspective plus



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



large et avec des options un peu plus étendues. Le centre de jour fournit les mêmes éléments que le service d'aide à la vie quotidienne. Ce service est également organisé par le gouvernement de la ville de Pärnu dans le cadre d'un projet.

Tous ces services de soutien permettent aux personnes handicapées de participer à différentes activités culturelles et sportives.

#### Activités du centre de jour en matière de sport

Outre la santé mentale, la santé physique revêt également une grande importance, car l'une ne va pas sans l'autre.

- Du printemps à l'automne, les personnes handicapées du Psychiatry Day Center ont la possibilité de jouer au disc golf chaque semaine.
- Des entraînements de basket-ball pour les personnes handicapées sont proposés tout au long de l'année (une fois par semaine ou deux).
- Les personnes handicapées de Pärnu peuvent jouer au bowling toute l'année. Grâce à la réactivité de l'entrepreneur, elles ont pu y jouer gratuitement pendant des années. Le centre de jour lui-même organise un tournoi de bowling auquel participent des institutions s'occupant de personnes ayant des besoins particuliers de toute l'Estonie.
- La journée nationale annuelle du sport. Chaque année, les personnes souffrant de différents handicaps peuvent également participer à la journée nationale annuelle du sport, organisée par la maison sociale Vändra (divers prestataires de services de toute l'Estonie se réunissent).
- Les années précédentes, ils ont participé à un tournoi de boccia (jeu de balle semblable à la pétanque) pour les personnes ayant des besoins particuliers à Rapla.
- Tous les jours, les personnes ayant des besoins particuliers participent également à une visite à pied pendant le déjeuner.
- La participation à la "course des deux ponts" et à la visite à pied en septembre est également très populaire parmi les personnes ayant des besoins particuliers.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le rôle des collectivités locales dans le développement du sport pour les personnes ayant des besoins particuliers :

- Le gouvernement de la ville de Pärnu dresse une carte des conditions permettant aux personnes ayant des besoins particuliers de faire du sport (accessibilité, services de soutien - ces services sont essentiellement disponibles par le biais des médias sociaux).
- Recueillir des informations sur les différents clubs sportifs qui sont prêts à inclure des personnes ayant des besoins particuliers dans leurs activités.
- Déterminer les activités qui nécessitent des adaptations
- Soutien financier aux enseignants et aux entraîneurs qui participent à des cours spéciaux pour obtenir un certificat de formateur ou suivre des cours supplémentaires pour apprendre à enseigner à des enfants et à d'autres personnes ayant des difficultés d'apprentissage ou d'autres handicaps.
- Soutien financier aux ONG qui organisent des compétitions sportives ou d'autres événements liés au mouvement.

Le gouvernement de la ville de Pärnu coopère :

- Association sportive locale, qui est un exécutant/partenaire sur place ;
- Comité paralympique - pour partager les expériences et les possibilités de formation au niveau national ;
- Chambre des personnes handicapées du comté de Pärnu, une organisation qui chapeaute les organisations de personnes handicapées de la région de Pärnu.

Améliorer les services sportifs pour les personnes handicapées dans le comté de Pärnu

Notre principal partenaire pour améliorer les services sportifs à Pärnu et créer un réseau pour toutes les organisations locales et nationales est Pärnu Spordiliit - l'organisation locale de coordination du sport qui réunit tous les clubs sportifs de la région de Pärnu. Depuis le début de l'année 2023, elle a lancé de nombreuses activités :



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- \* Entraînements réguliers en circuit dans la salle de sport du centre social de Pärnu
- \* Ateliers, conférences sur le mode de vie sain et l'importance de bouger lors d'un séminaire organisé par la Chambre des personnes handicapées du comté de Pärnu.
- \* organisation d'une journée sportive pour les élèves ayant des besoins éducatifs spéciaux en coopération avec une école locale (12-16 ans).
- \* pour une meilleure coordination des activités sportives pour les personnes ayant des besoins particuliers, ils ont également créé un conseil pour planifier d'autres activités.
- \* soutenir les clubs et les organisations pour qu'ils participent aux entraînements et aux tournois de bowling

En plus des actions précédentes coordonnées par l'union locale des clubs sportifs, nous avons également quelques clubs sportifs qui proposent différentes activités d'entraînement et de compétition. Par exemple, un club de tennis organise des cours de tennis en fauteuil roulant et un club de personnes malentendantes organise des entraînements et des tournois de bowling, de discgolf et de novuss pour les habitants de la ville et pour des personnes venant de toute l'Estonie. Ils organisent également des championnats locaux que le gouvernement de la ville de Pärnu contribue à financer.

L'activité sportive la plus exclusive pour les personnes handicapées physiques est la danse en ligne en fauteuil roulant, organisée par un centre culturel local passionné de danse en ligne.

## **SPORTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES EN CORSE, LE POINT DE VUE DE LA FRANCE**

L'accès à la pratique sportive des personnes en situation de handicap en France s'inscrit dans le cadre de la loi du 11 février 2005 pour " l'égalité des droits et des chances, la participation et la



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



citoyenneté des personnes handicapées ". Par ailleurs, la stratégie nationale "Sports et handicaps 2020-2024" rappelle l'article 30 de la Convention internationale relative aux droits des personnes handicapées, qui demande aux États parties de prendre des mesures pour promouvoir "la participation à la vie culturelle et récréative, aux loisirs et aux sports". Par ailleurs, le code du sport indique que "la promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, et notamment pour les personnes handicapées, sont d'intérêt général. Il y a donc une réelle prise en compte et un engagement national pour améliorer l'accès des personnes handicapées à la pratique sportive par l'information et la sensibilisation des publics cibles, le développement de la médiatisation du parasport, l'accompagnement et l'orientation des personnes handicapées dans l'accès à la pratique sportive.

Ainsi, l'accès à la pratique sportive des personnes en situation de handicap en Corse s'inscrit dans ce cadre national. Le développement du programme " Maisons des sports et de la santé " par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé permet au public cible, notamment les personnes éloignées de la pratique sportive, d'être soutenues et accompagnées par des professionnels de la santé et du sport pour suivre un programme sportif et de santé personnalisé répondant à leurs besoins spécifiques et leur permettant de s'engager dans une pratique durable d'activités physiques et sportives. La Corse compte deux antennes de "Maisons des sports et de la santé" en Haute-Corse à Lucciana et en Corse du Sud à Ajaccio.

Bien que le gouvernement mette en œuvre certaines mesures pour soutenir et promouvoir l'accès aux sports pour tous, l'exécution de ces actions se fait presque exclusivement par l'intermédiaire d'associations de défense des personnes handicapées, qu'elles soient d'envergure locale, régionale ou nationale. Le réseau associatif tend à se substituer à l'inaction des pouvoirs publics dans ce domaine. Il faut cependant noter que le sport en France, bien qu'encadré pour la quasi-totalité des sports par des fédérations nationales, s'organise autour des associations sportives dans leur fonctionnement quotidien. La plupart des activités sportives au niveau local et régional sont généralement prises en charge par les associations sportives et les autorités locales, bien que l'État puisse jouer un rôle en soutenant et en supervisant le développement général du sport en



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



France. Il en va donc de même pour les sports pratiqués par les personnes handicapées. Voici une liste des principales associations actives dans le domaine de l'accès aux sports pour tous :

- Paralyse Cérébrale France : Association reconnue d'utilité publique par les pouvoirs publics, qui a notamment pour objet de représenter, défendre et soutenir collectivement et individuellement les personnes, enfants et adultes atteints d'infirmité motrice cérébrale avec ou sans polyhandicap, ainsi que leurs familles.
- APF France Handicap : APF France Handicap est un mouvement associatif national de défense et de représentation des personnes handicapées et de leurs familles.
- Fédération Française Handisport : Cette fédération a pour objet de proposer des activités sportives adaptées à toute personne présentant un handicap physique ou sensoriel.
- Fédération Française Sport pour Tous : La fédération développe des initiatives visant à atteindre les populations les plus éloignées de la pratique sportive
- Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC) : Il s'agit d'un outil conçu pour répondre aux besoins des jeunes, des populations vulnérables et de tous les acteurs dans les domaines du sport et de l'éducation populaire, et il soutient la Collectivité de Corse dans la mise en œuvre de sa politique en matière de sport, de jeunesse et d'éducation populaire en faveur de ces publics. Le Centre a participé et organisé de nombreux événements sportifs inclusifs tels que "Rolling for All", un événement promouvant le sport santé et les sports accessibles à tous pour la sensibilisation et l'initiation aux activités de plein air. Le centre participe aussi régulièrement à des mobilités de jeunes Erasmus sur ce thème. Il propose des formations dans les domaines du Sport et de la Jeunesse.

Au niveau local, en Haute-Corse, voici quelques activités sportives que les personnes handicapées peuvent pratiquer au sein de clubs ou d'associations :

- Judo/Tai Chi Chuan/Taiji Quan
- Activités de plein air/randonnée
- Activités d'entretien et d'expression gymniques



- Rugby



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Activités aquatiques

Un exemple de projet régional est le projet " Sport-Santé 2020 " développé autour des activités physiques adaptées de pleine nature, né d'un partenariat entre des professionnels du secteur médico-social (ISATIS) et des professionnels pratiquant des activités physiques adaptées de pleine nature (tels que la Ligue Corse de Voile et la Société Nautique d'Ajaccio, le CSJC, CAP Corsica Handicap...).

Cependant, il faut noter que l'accès aux sports pour les personnes handicapées est peu développé en Corse et qu'il en est encore à ses débuts pour plusieurs raisons. Tout d'abord, la Corse est l'une des régions les moins densément peuplées et, par conséquent, la mise en œuvre d'initiatives peut s'avérer plus difficile que dans les régions plus peuplées, bien que la Corse concentre plus de la moitié de sa population dans les régions de Bastia et d'Ajaccio, les deux plus grandes villes de l'île. En outre, la géographie physique de la Corse peut présenter des défis supplémentaires pour les personnes à mobilité réduite, en raison des exigences physiques et des obstacles naturels, ainsi que de la nécessité quasi obligatoire d'avoir un véhicule pour se déplacer, ce qui est dû à la nature de son réseau de transport, qui n'est pas aussi développé et efficace que dans d'autres grandes villes françaises. De plus, les distances entre les villes sont parfois importantes, ce qui rend les déplacements plus complexes, notamment pour les personnes handicapées qui ont recours à des moyens de transport accessibles et adaptés. En Corse, le réseau de transport se compose principalement de routes de montagne sinueuses, de chemins de campagne et de routes panoramiques, ce qui peut rendre les déplacements plus difficiles, en particulier pour les personnes ayant des besoins spécifiques en matière d'accessibilité. Toutefois, il convient de noter que des services de transport adaptés existent, permettant aux personnes handicapées ou à mobilité réduite de se déplacer. En outre, comme mentionné précédemment, plus de la moitié de la population corse est concentrée dans les deux principales zones urbaines de l'île. Ainsi, cette population a accès à une gamme complète de services modernes dans les régions de Bastia et d'Ajaccio, similaires à ceux que l'on trouve dans la plupart des autres grandes villes de France.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Enfin, selon le diagnostic territorial de l'offre en activités sportives et activités physiques adaptées, il ressort un besoin important de formation pour entrer dans le programme Sport sur Ordonnance et assurer la conformité de la pratique avec les textes en vigueur relatifs aux conditions de dispense de l'activité physique adaptée. 33% des structures interrogées ne développent pas d'actions de sport santé en raison du manque d'offre de formation sur le territoire. **Références :**

- <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>
- <https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download>
- <https://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>
- [https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021\\_0.pdf](https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021_0.pdf)
- <https://www.csjc.corsica/fr/>

## **SPORTS POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES DANS LA RÉGION D'ANTALYA,**

### **LE POINT DE VUE DE LA TURQUIE**

Le sport transcende les capacités physiques et unit des personnes d'horizons divers, ce qui en fait un élément inclusif et vital de la vie. L'Association européenne pour le développement et le changement croit fermement en cette philosophie, soulignant la nécessité d'une participation sportive pour tous, y compris les personnes handicapées. En Turquie, où les sports font partie intégrante du tissu culturel, nous voyons une opportunité d'avoir un impact significatif.

Notre association reconnaît que les sports offrent aux personnes handicapées un moyen unique de relever des défis et de poursuivre de nouveaux objectifs. Nous misons sur la diversité,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



l'adaptabilité et l'innovation pour faire en sorte que les sports soient accessibles et gratifiants pour tous. Cela inclut la réorganisation des programmes sportifs pour les rendre plus inclusifs, le développement d'initiatives nationales globales et la création d'installations sportives spécialisées conçues pour différents handicaps.

Notre engagement va au-delà des infrastructures et des programmes. L'Association européenne pour le développement et le changement soutient activement les athlètes handicapés dans leur quête d'excellence sur la scène nationale et internationale. En collaborant avec les administrations publiques, nous visons à améliorer les politiques sportives et à allouer les ressources de manière efficace, ce qui permet d'améliorer la qualité des infrastructures sportives et de promouvoir une large participation aux activités sportives.

En outre, nous travaillons sans relâche pour intégrer le sport dans la vie quotidienne des personnes handicapées. Cela passe par un large éventail d'activités sportives au sein de la communauté, afin que chacun, quelles que soient ses capacités physiques, puisse trouver un sport qui lui plaise et qu'il puisse pratiquer. Nous mettons l'accent sur les sports d'équipe, qui favorisent le sentiment d'appartenance, et sur les sports individuels, qui aident les personnes à repousser leurs limites personnelles.

L'Association européenne pour le développement et le changement reconnaît également le rôle important de l'administration publique dans le domaine du sport. Nous plaidons en faveur d'un développement politique proactif, d'une allocation des ressources et de la création d'un environnement favorable qui encourage la pratique régulière du sport. Cette approche permet non seulement d'améliorer le bien-être physique et mental des individus, mais elle contribue également à des avantages sociétaux plus larges, notamment la réduction des coûts des soins de santé et l'amélioration de la santé globale de la communauté.

En collaboration avec diverses organisations, notre association soutient une myriade d'activités sportives, assurant la participation active des étudiants handicapés. Nous nous efforçons de promouvoir une culture du mouvement et de l'activité physique, d'adapter les sports à toutes les capacités et d'organiser diverses activités de natation, d'athlétisme et d'autres sports. Nos partenariats avec des organisations à but non lucratif sont essentiels pour promouvoir le sport



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



auprès des personnes handicapées, en mettant l'accent sur l'inclusion et l'équité des possibilités de participation.

L'Association européenne pour le développement et le changement met également l'accent sur l'éducation et la sensibilisation. Nous organisons des ateliers, des séminaires et des campagnes de sensibilisation pour éduquer le public sur l'importance des sports inclusifs. Ces initiatives visent à faire tomber les barrières et les idées fausses sur les handicaps dans le sport, en favorisant une communauté plus inclusive et plus compréhensive.

Nos efforts s'étendent à la formation et au soutien des entraîneurs et des bénévoles qui travaillent avec des athlètes handicapés. Nous pensons qu'un encadrement compétent et empathique est essentiel pour créer un environnement sportif positif et efficace. Cette formation comprend des techniques spécialisées pour l'entraînement des athlètes handicapés, la compréhension des aspects psychologiques de la participation sportive des personnes handicapées et la promotion d'une culture du respect et de l'inclusion dans le sport.

En conclusion, la mission de l'Association européenne pour le développement et le changement en Turquie est de rendre le sport accessible et agréable pour tous, en particulier pour les personnes handicapées. En améliorant les infrastructures sportives, en promouvant des politiques d'intégration et en encourageant une communauté solidaire, nous nous efforçons de faire du sport une expérience unificatrice et valorisante pour tous. Notre vision est celle d'une société où chacun, quelles que soient ses capacités physiques, peut profiter des bienfaits du sport et contribuer à une communauté plus saine et plus inclusive.

## 4. MODULES D'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Le rôle du sport dans l'intégration sociale se retrouve également dans la stratégie sur les droits des personnes handicapées 2021-2030, lancée par la Commission européenne. L'égalité est l'une des valeurs européennes prévues par nos traités. La stratégie appelle également à un accès égal et



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



non discriminatoire au sport pour les personnes handicapées, considérant qu'il est essentiel à l'inclusion et à la pleine participation à la société. Nous voulons renforcer une Union européenne qui place le citoyen au centre, qui place l'éthique et les droits de l'homme au centre, qui place le respect des différences au centre des actions de vente. Notre rôle, en tant qu'institutions gouvernementales et non gouvernementales, est de travailler en solidarité pour assurer les conditions nécessaires à l'accomplissement de ces destins et de ces potentiels".

Le sport adapté est un sport qui s'adapte au groupe des personnes handicapées ou présentant des conditions de santé particulières, soit parce qu'une série d'adaptations et/ou de modifications ont été apportées pour faciliter leur pratique, soit parce que la structure sportive elle-même permet sa pratique.

Par conséquent, nous pouvons souligner que certains sports ont adapté leur structure et leurs règles en fonction du groupe qui va les pratiquer. Dans d'autres cas, une nouvelle modalité a été créée sur la base des caractéristiques du groupe de personnes handicapées qui vont jouer. Le basket-ball, par exemple, a été entièrement adapté aux personnes souffrant d'un handicap physique et peut désormais être pratiqué en fauteuil roulant.

Plusieurs adaptations ou changements doivent être apportés aux sports que nous connaissons pour qu'ils deviennent des sports adaptés :

- Les règles ou règlements doivent être modifiés dès le départ, si les personnes qui s'occupent d'un handicap ne peuvent probablement pas s'y conformer de manière adéquate, compte tenu de leurs conditions.
- Dans certains cas, nous ne pouvons pas utiliser le matériel utilisé dans les sports conventionnels. Par exemple, lorsque nous voulons que ce sport soit pratiqué par des personnes souffrant de handicaps sensoriels tels que la vue. Dans ce cas, le matériel à utiliser sera solide afin qu'il puisse se repérer.
- Vous devrez également procéder à des adaptations d'ordre technico-tactique, sans oublier les exigences du sport adapté.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Un autre aspect important est l'installation sportive qui, en plus des adaptations d'accès actuelles, devra également s'adapter au sport qui y sera pratiqué. Pour cette raison, le terrain de jeu devra subir quelques modifications peu coûteuses, telles que la mise en évidence des lignes du terrain.

### **Le sport pour les aveugles**

La difficulté chez les aveugles réside dans la rigidité des mouvements et dans l'incertitude des gestes, causée par l'obligation de ne pas heurter les objets environnants ou par la possibilité de tomber. Cependant, beaucoup d'aveugles développent un "sixième sens", qui se manifeste par une bonne orientation dans l'espace, c'est pourquoi les sports qui leur conviennent le mieux sont les sports de terrain, ainsi que ceux qui se déroulent sur la piste.

Les aveugles peuvent pratiquer les sports de lancer (par exemple le javelot), le tir à l'arc, le saut en longueur et en hauteur, ou la course à pied. Les sports de balle et même la natation sont également des options à envisager, mais ces derniers nécessitent l'accompagnement et la supervision d'une autre personne, à la fois pour des raisons liées au bon déroulement du jeu et à la sécurité.

Des sports d'équipe peuvent également être pratiqués, comme le goalball, en particulier pour les personnes privées de la vue. Le goalball est un sport d'intérieur à six, basé sur l'attaque et la défense, dont le principe est similaire à celui du football. Afin de pouvoir s'orienter dans l'espace, les marquages sont pourvus de stimuli tactiles. De plus, pour que les joueurs puissent sentir le mouvement du ballon sur le terrain, celui-ci contient des cloches qui émettent un bruit à chaque touche.

Les avantages de toutes ces activités consistent à développer l'orientation, à socialiser avec d'autres personnes et à éviter un mode de vie sédentaire.

### **Le sport pour les sourds**

Les personnes qui n'ont pas le sens de l'ouïe ont des difficultés à communiquer, ce qui rend leur vie sociale difficile.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Cependant, les personnes souffrant de déficiences auditives sont celles qui participent le plus aux activités physiques, toutes catégories de handicaps confondues. Une étude clinique a montré que sur 164 participants malentendants, 87 se considéraient comme actifs, 49 comme ayant une activité physique modérée, tandis que seuls 28 se considéraient comme sédentaires.

Ils peuvent participer à la plupart des sports courants, mais il leur est conseillé d'éviter ceux qui nécessitent une bonne communication entre les participants et un équilibre particulier. Toutefois, il faut savoir que les difficultés liées au maintien de l'équilibre peuvent être améliorées par la pratique assistée de la gymnastique, des arts martiaux et même de la danse.

Les principaux avantages de la pratique d'un sport pour les personnes sourdes sont liés à l'interaction sociale, mais aussi à l'esprit de compétition et au maintien d'une bonne forme physique.

Sports proposés : athlétisme, basket-ball, badminton, bowling, cyclisme, handball, arts martiaux, volley-ball, tennis, water-polo, football.

### **Le sport pour les personnes souffrant d'un handicap locomoteur**

Les formes de handicap locomoteur sont souvent associées à l'incapacité de faire du sport, mais en réalité, il existe une grande variété de sports qui peuvent être pratiqués par les personnes affectées. Voici quelques-uns des plus pratiques :

Le basket-ball en fauteuil roulant est l'un des sports les plus populaires auprès des personnes souffrant d'un handicap locomoteur, qu'il s'agisse d'une paralysie, d'une dystrophie musculaire ou d'une amputation des membres inférieurs. Il est réputé pour sa capacité à développer l'esprit d'équipe et à favoriser la coordination et la socialisation.

Tir à l'arc - peut être pratiqué sans problème par des personnes en fauteuil roulant ou qui ont des difficultés à se déplacer en raison de l'amputation ou de la paralysie d'un membre.

Le tennis de table - parce qu'il fait principalement travailler les bras, le tennis de table peut être facilement pratiqué par les personnes ayant des problèmes de mobilité.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Natation - C'est le seul sport qui s'adresse également aux personnes souffrant de dystrophies, de paralysies ou d'amputations. Dans le cas des personnes amputées des membres inférieurs, il est possible d'utiliser des prothèses spéciales, dotées d'une bonne flottabilité.

En outre, vous pouvez également pratiquer des sports qui requièrent des conditions particulières, généralement adoptées dans le cadre des compétitions paralympiques, tels que : l'haltérophilie, le tir, le volley-ball et le tennis en fauteuil roulant.

Il ne faut pas perdre de vue que chacun de ces sports nécessite une consultation préalable avec le médecin spécialiste, afin d'éviter tout incident, mais aussi une surveillance permanente par les accompagnateurs ou les entraîneurs.

### **Sports adaptés ou handicapés**

Comme nous le savons déjà, il existe actuellement de nombreux types de sports adaptés à chaque type de handicap. Nous allons en détailler quelques-uns, non pas parce qu'ils sont plus importants que d'autres, mais parce qu'ils sont inclus dans les Jeux paralympiques.

### **Athlétisme**

L'athlétisme est l'un des sports inclus dans les Jeux paralympiques et a connu l'une des croissances les plus rapides, rassemblant des athlètes aveugles, paraplégiques et quadriplégiques, des personnes atteintes d'infirmité motrice cérébrale et certains amputés.

Certains athlètes concourent même en fauteuil roulant, avec des prothèses ou avec l'aide d'un guide attaché à une corde. Les épreuves d'athlétisme peuvent être divisées en sauts, lancers, ainsi qu'en compétitions de pentathlon et de marathon, ainsi qu'en courses. Comme on peut le constater, l'athlétisme comprend donc toutes les épreuves olympiques, à l'exception des courses de haies, des courses de haies, ainsi que des épreuves de saut à la perche et de lancer du marteau.

Si une personne handicapée utilise un fauteuil roulant, celui-ci sera conçu avec des matériaux spécifiques et légers pour pouvoir concourir sans problème.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Basket-ball en fauteuil roulant**

Ce sport est adapté aux personnes souffrant d'un handicap physique dû à l'amputation d'un membre, aux paraplégiques, etc.

En règle générale, ils sont régis par les mêmes règles que le basket-ball, mais avec des adaptations différentes, comme, par exemple, le fait que les joueurs doivent passer ou sauter le ballon après avoir poussé la chaise deux fois.

## **Boccia**

Les origines de ce sport, qui s'apparente à la pétanque, remontent à la Grèce classique. Bien qu'il s'agisse d'un sport assez ancien, il est très populaire dans les pays nordiques et est généralement pratiqué pendant la saison estivale. Il est adapté aux personnes souffrant de paralysie cérébrale.

S'il y a une chose à souligner à propos de ce sport, c'est que ses épreuves sont mixtes. Il se pratique aussi bien en individuel qu'en groupe. Il se joue sur un terrain rectangulaire où les participants essaient de lancer leurs balles le plus près possible d'une autre cible tout en essayant d'éloigner leurs adversaires, ce qui peut être considéré comme un jeu de tension et de précision.

## **Cyclisme**

Il s'agit d'épreuves d'athlétisme et, bien que relativement récent, il peut être considéré comme l'un des Jeux paralympiques les plus populaires.

Ses différents types de tests sont effectués en groupes classés selon le type de handicap des participants.

Les groupes peuvent être composés de personnes aveugles, atteintes d'infirmité motrice cérébrale, de déficiences visuelles ainsi que de personnes ayant des problèmes de motricité ou ayant subi une amputation.

## **Clôture**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



L'escrime telle qu'on la connaît aujourd'hui remonte au 19e siècle. Ce type de sport est pratiqué par des personnes souffrant d'un handicap physique, qui se déplacent donc dans un fauteuil roulant doté de mécanismes leur permettant d'avancer et de reculer.

On peut considérer qu'il s'agit d'une combinaison de différentes compétences telles que la tactique, la force, la technique et la vitesse. Il existe différentes façons de faire, comme l'épée, le fleuret et l'épée. L'inclusion de ce type de sport en fauteuil roulant dans les Jeux paralympiques remonte à 1960, lors des Jeux organisés dans la ville de Rome.

### **Fotbal-7**

Il présente très peu de différences avec le football classique. Les personnes qui pratiquent habituellement ce type de sport s'adaptent à des degrés divers de paralysie cérébrale. Les règles sont généralement légèrement différentes du jeu original, car elles sont conformes aux règles de la Fédération internationale de football association (FIFA) :

- Dans ce cas, les équipes sont composées de sept personnes au lieu de onze avec le gardien de but.
- Un seul single peut être utilisé pour les lancers. Contrairement aux sports conventionnels, le hors-jeu n'existe pas. Les matchs sont généralement un peu plus courts, d'une durée de 30 minutes par vie.
- Enfin, une autre divergence réside dans le fait que les joueurs qui s'occupent des équipes doivent avoir des niveaux de handicap différents.

### **Goalball**

Il est originaire de pays comme l'Allemagne et l'Autriche. Il est considéré comme un sport d'équipe à trois joueurs et, comme le football, se joue sur un terrain rectangulaire avec un but à chaque extrémité. À la différence du football, ce ne sont pas les pieds qui sont utilisés pour jouer, mais les mains. Il est pratiqué par des personnes souffrant d'un certain type de handicap visuel, et le ballon utilisé est sain.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Pour permettre la participation au Goalball de personnes souffrant de différents degrés de déficience visuelle et pour garantir les conditions entre les aveugles et les malvoyants, tous les joueurs porteront un masque couvrant leurs yeux. Enfin, il convient de noter que pour le bon déroulement du jeu, le silence est de rigueur et que les applaudissements ne sont autorisés que lorsqu'une équipe a marqué un but.

### **Levage de poids**

Il se caractérise par la rapidité avec laquelle il s'est répandu dans le monde. Il est pratiqué par les amputés, les infirmes moteurs cérébraux et les paraplégiques. Lorsque les personnes qui participent à ce type de sport ont déjà été sélectionnées, elles sont généralement réparties en fonction de leur poids corporel et non de leur blessure, dans les catégories féminine et masculine. Il existe plusieurs modalités : le powerlifting et le weifhlifting.

Ce sport consiste à être capable de positionner la barre de poids sur la poitrine, puis de la laisser immobile et de la soulever jusqu'à ce que les coudes soient tendus. Les concurrents ont trois essais à chaque fois que le poids est ajouté et celui qui a réussi à soulever le plus de kilos gagne.

### **Judo**

Ce sport est un art martial qui demande aux participants d'équilibrer l'attaque et la défense. En mode paralympique, il est pratiqué par des personnes souffrant d'un handicap visuel. Il diffère du jeu conventionnel car, dans ce cas, les joueurs commencent à tenir les revers et les directives de l'arbitre sont audibles.

### **Natation**

C'est l'un des sports les plus populaires auprès des personnes handicapées. Il existe généralement deux groupes : l'un pour les personnes souffrant d'un handicap physique et l'autre



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



pour les personnes souffrant d'un handicap visuel. Différents styles sont pratiqués en natation paralympique : le dos, la brasse, le papillon et la nage libre. Ces modalités peuvent être combinées dans les tests de style existants.

## **Tir à l'arc**

Ce type de sport est également très répandu parmi les personnes handicapées. Il est pratiqué par des personnes souffrant d'un handicap physique et/ou d'une infirmité motrice cérébrale. Il comporte généralement deux modalités : debout et en fauteuil roulant. Des épreuves individuelles et par équipe sont organisées dans les catégories hommes et femmes.

Cette méthode de tir à l'arc paralympique présente généralement les mêmes conditions en termes de règles, de procédures et de distances que les épreuves des Jeux olympiques.

## **Quels sont les avantages psychologiques et sociaux du sport ?**

Le sport, comme toute activité récréative, présente des avantages importants pour notre vie quotidienne. Cela peut être très important pour les personnes handicapées, car même aujourd'hui, elles doivent surmonter de nombreux obstacles dans leur vie quotidienne, ce qui peut leur causer des problèmes.

C'est pourquoi le sport peut être une bonne option pour se débarrasser des problèmes que ces personnes rencontrent dans leur vie quotidienne, car en plus de les clarifier, il peut également renforcer leur corps et leur esprit. Il peut également contribuer à la création de soi et à la recherche de nouveaux objectifs à atteindre au quotidien, renforçant ainsi leur vie sociale (Lagar, 2003).

Le sport adapté est la branche du sport qui utilise la structure motrice, des règles spécifiques, des conditions matérielles et organisationnelles modifiées et adaptées aux exigences de différents types de handicaps.

## **Ces objectifs sont les suivants**

- maximiser le potentiel biométrique existant ;
- faciliter l'expression des sujets déficients en fonction de leurs propres aptitudes et capacités ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- l'obtention d'effets thérapeutiques et sanogénétiques (thérapie corrective, thérapie récréative, thérapie par le sport, programmes de santé) ;
- l'adaptation de l'activité sportive à des fins récréatives (temps libre) ;
- création d'une nouvelle image du groupe ou de sa propre personne, d'une valorisation supérieure des compétences existantes.

### **L'organisation du sport adapté est différenciée dans la littérature spécialisée comme suit :**

1. Activités sportives dont la structure, les règles, les conditions d'organisation et le matériel ne diffèrent pas des branches et événements sportifs connus ;
2. Les activités sportives qui conservent la structure et les règles habituelles, mais bénéficient de conditions matérielles qui compensent dans une certaine mesure la déficience du concurrent (une personne aveugle participant à un concours de marionnettes bénéficie d'une délimitation proéminente du couloir de lancement de la balle) ;
3. Activités sportives auxquelles participent à la fois des compétiteurs handicapés et normaux, les sujets handicapés bénéficiant de certaines facilités réglementaires (les sujets participant à des compétitions de tennis ont le droit de renvoyer la balle après deux chutes successives) ;
4. Activités sportives auxquelles participent des compétiteurs avec et sans handicap ; tous se soumettent à une version modifiée du test ou de la branche sportive concernée (des compétiteurs de tout type participent en fauteuil roulant à un match de basket-ball) ;
5. Activités sportives de type Special Olympics auxquelles participent exclusivement des sujets présentant des handicaps de même type et de même degré.

**Dans les sports adaptés**, différents types de programmes sont utilisés en fonction des objectifs à atteindre : les programmes de récupération, qui comprennent des exercices et des activités spécifiques visant à corriger les déficiences physiques et autres ; les programmes adaptés, qui comprennent des activités motrices visant à maximiser le potentiel existant et les programmes de développement, dans lesquels des activités individualisées basées sur des besoins spécifiques



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



visent à améliorer la capacité de mouvement, la condition physique et l'intégration socio-émotionnelle.

Les activités physiques adaptées sont basées sur l'adaptation des exercices et des activités physiques aux conditions et aux possibilités de l'individu. Elle s'adresse à :

1. les personnes handicapées (moteur, sensoriel, intellectuel) ;
2. les personnes souffrant de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, rhumatismes, maladies respiratoires-asthme, épilepsie, maladies musculaires, etc ;) )
3. les retraités (personnes âgées, malades).

Le concept de stratégie de travail dans le cadre des activités physiques adaptées part des 3 niveaux suivants :

1. sensoriels : vision, audition, sensibilité kinesthésique, toucher ;
  2. le niveau de motricité :
    - a. perception motrice : équilibre, intégration du corps, direction du mouvement ;
    - b. la condition physique : la force musculaire, la résistance et l'entraînement physique (endurance cardio-respiratoire) ;
    - c. habileté motrice, coordination.
  3. le niveau de compétence :
    - a. les sports (lancer la balle, frapper une balle avec le pied, avec une raquette, etc ;) )
    - b. fonctionnelles (marcher, courir, monter ou descendre des escaliers ou une pente).
- Besoins moteurs, sensoriels et intellectuels particuliers

### **Jeux olympiques spéciaux**

**"Je veux gagner ! Mais si je ne gagne pas, je veux être courageux dans ma tentative !"**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le mouvement Special Olympics est apparu aux Etats-Unis au début de l'année 1968, à l'initiative d'Eunice Kennedy Shriver, la sœur du président John F. Kennedy.

La Fondation Kennedy a organisé la première édition des Jeux olympiques spéciaux internationaux d'été à Chicago, un moment qui marque le début du mouvement olympique spécial. En Roumanie, la Fondation Special Olympics a été créée en 2003 en tant que partie intégrante du mouvement sportif international Special Olympics International (SOI) avec pour mission "d'offrir des entraînements et des compétitions sportives tout au long de l'année dans une variété de sports olympiques pour les personnes ayant un handicap intellectuel, en leur offrant des opportunités constantes de développer leur condition physique, de démontrer leur courage et leur joie de participer et surtout de démontrer leurs capacités malgré leurs handicaps".

Les sports inclus sont divisés en sports d'hiver (ski alpin, ski de fond, patinage artistique, hockey en salle, snowboard, raquettes et patinage de vitesse) et en sports d'été (athlétisme, natation, badminton, basket-ball, pétanque, bowling, cricket, cyclisme, équitation, floorball, football, golf, gymnastique artistique, handball, judo, kayak, netball, powerlifting, patinage à roulettes, voile, softball, tennis, etc, l'équitation, le floorball, le football, le golf, la gymnastique artistique, la gymnastique rythmique, le handball, le judo, le kayak, le netball, la dynamophilie, le patinage à roulettes, la voile, le softball, le tennis de table, le tennis, le volleyball, les jeux motorisés, le programme d'entraînement aux activités motrices, les sports unifiés).

Les personnes handicapées mentales sont capables de réaliser des activités physiques et des performances sportives, ce qui leur donne la possibilité de devenir des citoyens acceptés et respectés. Special Olympics propose, à travers les programmes qu'il développe, l'intégration sociale par le sport des personnes ayant des besoins particuliers.

Special Olympics offre aux personnes ayant des besoins particuliers la possibilité de découvrir et de développer leur potentiel et leurs qualités sportives par le biais de programmes d'entraînement et de compétitions sportives.

Les athlètes des Jeux olympiques spéciaux ont ainsi la possibilité de devenir des membres actifs de la famille et de la communauté à laquelle ils appartiennent. Special Olympics est une expérience qui insuffle de l'énergie, de la santé, de la confiance en soi et de la joie de vivre.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le programme de sports unifiés développe les compétences des athlètes des Jeux olympiques spéciaux et encourage leur engagement social aux côtés de partenaires non handicapés afin de démontrer qu'il n'y a pas de barrières dans le sport. Les athlètes des Jeux olympiques spéciaux sont les enfants de l'équipe unifiée qui ont une déficience intellectuelle et les partenaires des Jeux olympiques spéciaux sont les enfants de l'équipe unifiée qui n'ont pas de déficience intellectuelle. Les objectifs du programme de sports unifiés sont les suivants :

- Développement des compétences sportives des deux catégories de participants
- Acquérir de l'expérience dans les compétitions sportives
- Inclusion sociale
- Participation à des activités communautaires et bénévoles
- Éducation des jeunes des internats à l'égard des personnes handicapées
- Implication des familles des athlètes des Jeux olympiques spéciaux
- Développement personnel des athlètes et des partenaires

Pour l'orientation et le développement de l'activité sportive pour les personnes handicapées, les directions d'action suivantes sont suivies :

## **I. CRÉER LES CONDITIONS POUR GARANTIR LE DROIT ET L'ACCÈS DES PERSONNES HANDICAPÉES À LA PRATIQUE LIBRE ET CONSENTIE DES FORMES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PRÉFÉRÉES EN FONCTION DE L'INTÉRÊT, DES POSSIBILITÉS, DES CAPACITÉS ET DU DÉsir**

### **1. ASSURER LE CADRE ORGANISATIONNEL**

a) Les associations et clubs sportifs sont appelés à contribuer à garantir le droit et l'accès à la pratique librement consentie de certaines activités sportives par leurs propres membres et dans la mesure où le budget propre permet de confirmer les compétences et l'entraînement des athlètes respectifs à un niveau compatible avec le niveau des compétitions sportives nationales et internationales pour assurer leur participation.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



b) émettre, en fonction de l'évolution de la législation spécialisée, des règlements, des normes pour l'organisation et le fonctionnement des structures sportives.

c) Continuer à stimuler la création d'associations et de clubs sportifs pour les personnes handicapées où elles peuvent exercer une activité soutenue et périodique, de manière autonome et/ou collective.

d) L'établissement de relations et d'échanges d'informations avec les organisations publiques et privées qui s'occupent des sports ou des personnes handicapées pour la mise en œuvre conjointe du programme.

e) Stimuler et soutenir l'organisation d'activités de sports de table, de compétitions, de coupes avec une large participation, de tables pour les personnes handicapées de tous types.

## **2. L'ASSURANCE DU PERSONNEL NÉCESSAIRE**

a) Attirer du personnel qualifié : professeurs d'éducation physique, entraîneurs, médecins, kinésithérapeutes, etc. pour soutenir l'organisation d'activités sportives et récréatives, leur implication dans l'activité sportive des personnes handicapées.

b) Réalisation de stages de formation auprès d'éducateurs sportifs - références d'associations et de clubs par type de handicap concernant l'activité sportive des personnes handicapées : réglementation, organisation de compétitions, système de compétition interne et international.

c) La formation et le perfectionnement des éducateurs spécialisés dans le sens de l'activité sportive adaptée.

d) Assurer un personnel spécialisé pour l'activité sportive des personnes handicapées - de tous types - aux niveaux de la formation et de l'entraînement, avec des attributions strictement définies, par le biais de cours préparatoires à cet effet, afin d'assurer à tous les niveaux de la formation un personnel pour l'activité sportive adaptée.

## **3. L'ASSURANCE, LE DÉVELOPPEMENT ET LA MODERNISATION DE LA BASE MATÉRIELLE**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- a) L'utilisation maximale des bases sportives, des terrains appartenant aux écoles d'éducation spéciale.
- b) Faciliter l'accès des personnes handicapées aux installations sportives gratuitement, en fonction de leur calendrier de fonctionnement.
- c) Déterminer l'assurance de l'accessibilité des installations sportives aux personnes handicapées pratiquant des activités sportives ou en situation de spectateur.
- d) Orientation de l'utilisation efficace des bases sportives et, conformément à l'accord existant, des installations et matériels sportifs en faveur des personnes handicapées.
- e) Déterminer l'inclusion dans les plans de systématisation des localités, des espaces nécessaires au développement de bases sportives simples pour la pratique d'activités sportives par les personnes handicapées.
- f) Réaliser des programmes d'initiation à l'activité sportive pour les personnes handicapées et les proposer aux associations et à la société pour les personnes handicapées.

## **II. CONNAISSANCE ET DEVELOPPEMENT PERMANENT DE L'ACTIVITE SPORTIVE POUR LES PERSONNES HANDICAPEES**

- a) La poursuite de la création de formulaires individuels et leur inclusion dans la banque de données pour la réalisation du registre des personnes pratiquant des activités sportives, ainsi que le registre des personnes légitimes pour chaque type de handicap.
- b) Maintenir la page web à jour avec des informations provenant de tous les domaines d'activité.
- c) Établir des contacts avec différents organismes similaires du pays et de l'étranger, afin d'échanger des expériences et des informations pour la connaissance, l'adaptation et l'application des formes et des méthodes les plus efficaces dans l'activité sportive des personnes handicapées.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



d) assurer, dans la mesure du budget annuel des recettes et des dépenses, la préparation et la participation d'équipes représentatives de personnes handicapées de tous types, âges et catégories, à des compétitions sportives officielles nationales et internationales.

e) Créer des programmes sportifs par type de handicap pour les jeunes débutants et encourager leur application dans les associations sportives et les clubs de personnes handicapées.

### **III. FORMATION DU CONCEPT DE LA POPULATION SUR LA NÉCESSITÉ DE LA PRATIQUE DU SPORT PAR LES PERSONNES HANDICAPÉES COMME MOYEN D'INTÉGRATION DANS LA SOCIÉTÉ**

a) Stimuler l'intérêt pour la pratique d'exercices physiques individuels au sein de la famille ou de différents groupes sur la base de critères de handicap, en imprimant des programmes sportifs, des dépliants, des brochures, des affiches, du matériel publicitaire, etc.

b) Publication dans la presse de quelques articles sur les effets bénéfiques de la pratique de l'exercice physique, du mouvement, du sport pour les personnes handicapées, ainsi que sur les résultats obtenus par ces dernières lors de compétitions sportives nationales et internationales.

c) Utiliser toutes les possibilités offertes par la radio et la télévision pour faire connaître l'influence positive des programmes sportifs pour différents types de handicaps, les initiatives spéciales, les actions menées au profit des personnes handicapées, les vidéos promotionnelles sur l'initiation à la pratique de différents sports.

d) Participer et/ou organiser, avec d'autres organismes ayant des attributions privilégiées pour les personnes handicapées, des tables rondes, des symposiums, des sessions de communication scientifique sur des thèmes liés à l'influence de l'activité sportive sur l'amélioration de la santé des personnes handicapées, ainsi que sur l'intégration des personnes handicapées dans la communauté.

e) organiser, en collaboration avec les organisations non gouvernementales qui s'occupent des enfants et des jeunes handicapés, des actions d'éducation sportive et promouvoir les effets positifs de la pratique de l'éducation physique sur la santé physique et mentale de la population de tous âges, mais en particulier des enfants et des jeunes handicapés...



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



f) Attirer les jeunes en tant que volontaires pour les compétitions sportives afin d'apprendre à connaître les personnes handicapées, leurs besoins réels et les accepter.

Le sport, en tant que discipline pluridisciplinaire, apporte des solutions pour surmonter les obstacles physiologiques, psychologiques, sociaux et économiques identifiés comme des problèmes dans le cadre du concept de handicap.

## 5. Module sportif : Activités sportives récréatives

Le module sportif pour les activités sportives récréatives destinées aux personnes handicapées vise à fournir un environnement convivial et amusant dans lequel les personnes peuvent pratiquer des activités physiques et sportives de manière relaxante et récréative, à offrir des options accessibles et à s'adapter aux besoins individuels de ces personnes. L'objectif est d'offrir des possibilités de participation et d'implication dans des activités sportives récréatives, quel que soit le type ou le niveau de handicap.

Voici quelques exemples d'activités sportives récréatives adaptées aux personnes handicapées :

**Boccia :** La boccia est un sport de précision, similaire à la pétanque ou au bowling, qui peut être adapté aux personnes handicapées. Il se joue dans une salle spécialement aménagée, où les participants doivent lancer les boules en direction d'une cible, en faisant preuve de stratégie et de précision.

**Danse en fauteuil roulant :** La danse en fauteuil roulant est une activité récréative qui offre des possibilités d'expression artistique et de mouvement aux personnes souffrant d'un handicap locomoteur. Des cours ou des séances de danse adaptée peuvent être organisés, au cours desquels des techniques spécifiques sont enseignées et différents styles de danse sont explorés.

**Goalball :** Le goalball est un sport spécialement conçu pour les personnes malvoyantes. Les joueurs sont équipés de lunettes opaques et se trouvent dans une salle spécialement aménagée où ils essaient de lancer des balles ou des clochettes dans le but de l'adversaire. C'est un sport tactile et auditif qui demande de la concentration et de la coordination.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**L'équitation adaptée** : Les activités équestres peuvent être adaptées aux personnes handicapées, ce qui leur permet d'interagir avec les chevaux et de bénéficier des effets thérapeutiques de l'équitation. Des promenades avec des chevaux adaptés, des leçons d'équitation ou des thérapies assistées par l'animal peuvent être organisées.

**Jeux d'équipe adaptés** : Divers jeux d'équipe tels que le football ou le basket-ball peuvent être adaptés aux personnes handicapées. Par exemple, le football ou le basket-ball en fauteuil roulant offrent des possibilités de participation et de compétition dans un environnement adapté et accessible.

**Soccer dans le parc** : Organiser des matchs de football informels dans un parc ou un terrain ouvert où les gens peuvent se joindre et jouer de manière détendue, sans règles strictes ni pression compétitive. C'est un excellent moyen de socialiser et de passer du temps en plein air.

**Badminton et tennis de table** : création d'un espace où les gens peuvent jouer au badminton ou au tennis de table de manière récréative. Des matchs amicaux peuvent être organisés où la compétition est moins importante que le plaisir et l'interaction sociale.

**Randonnée et cyclisme** : Organisation de promenades dans la nature ou sur des pistes cyclables spécialement conçues pour permettre aux gens de faire de l'exercice en plein air et d'explorer les environs de manière récréative. Ces activités peuvent être adaptées en fonction de la condition physique des participants.

**Jeux d'équipe** : Organiser des jeux récréatifs tels que le volley-ball, le basket-ball ou le handball où les gens peuvent se joindre et jouer en équipes mixtes ou selon leurs préférences. L'objectif principal est le plaisir et la collaboration, et les règles peuvent être adaptées au niveau et aux capacités des participants.

**Yoga et Pilates en plein air** : Proposer des cours de yoga ou de pilates en plein air, dans un parc ou sur une plage, où les gens peuvent se détendre, s'étirer et travailler leur souplesse et leur équilibre. Ces cours sont excellents pour réduire le stress des activités et créer un bien-être général.

Ce ne sont là que quelques exemples d'activités sportives récréatives. L'idée principale est de créer un environnement agréable et accessible où les gens peuvent pratiquer des activités physiques de



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



manière détendue et amusante, sans la pression de la compétition. Il est important de proposer des options et d'adapter les activités en fonction du type de handicap et des besoins individuels des personnes concernées, afin de leur permettre de profiter des avantages physiques, sociaux et émotionnels des activités sportives.

**d) Le poids.** Pour ralentir les actions ou pour se protéger, il est nécessaire que les ballons de jeu soient remplacés par des ballons de baudruche (volley-ball), des ballons en éponge (football) ou tout autre matériau qui n'inhibe pas le pratiquant et ne le prédispose pas aux blessures.

**e) Les règles.** Les règles du jeu doivent s'adapter aux situations existantes, en particulier lorsque des personnes non handicapées participent au jeu. Dans ce cas, les marquages doivent délimiter les aires de jeu, de sorte que les personnes non handicapées s'affrontent et que les personnes handicapées s'aident, dans le cas d'un même jeu. Les équipes doivent être combinées, le soutien des deux étant un moyen d'émulation. Pousser la balle au lieu de l'aimer peut être un moyen de changer les règles.

## Description de certains jeux et activités de groupe

### Jeux pour enfants

**La patate chaude** (saisir, transférer, saisir, développer le tactile, l'auditif, le visuel, l'attention)

Les participants sont assis en cercle et se passent le plus rapidement possible un objet (patate chaude) de l'un à l'autre, au rythme de la musique. Lorsque la musique est interrompue, celui qui se trouve à la gauche de celui qui est resté avec la patate chaude doit crier : "patate chaude, patate chaude en marche". Le jeu reprend au début de la musique.

**Cercles musicaux (déplacement, saisie, relâchement de l'objet, attention)**

Les participants sont déterminés à marcher dans la salle au rythme de la musique de fond et, lorsque la musique s'arrête, à attraper un "cercle musical" qui est dispersé dans la salle. Au début, le nombre de cercles est égal au nombre de participants. En cours de route, les cercles doivent être réduits numériquement, de sorte que les participants partagent le cercle avec leurs amis. Les participants



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



doivent être encouragés à se déplacer dans la salle de quelque manière que ce soit (en rampant, en marchant, en se penchant, en poussant la chaise, avec la chaise électrique).

### **Pousser le ballon sur le sol (push)**

Les participants sont organisés en petit cercle et poussent une balle qui leur parvient vers un ami. La balle est mise en jeu par l'un des participants. La poussée peut se faire avec n'importe quelle partie du corps.

### **continuez comme ça (frappez, attention)**

Les participants sont assis en cercle. Plusieurs ballons lancés par l'enseignant doivent être maintenus en l'air par les participants, en se frappant, sans tomber. Aidez les participants à envoyer les ballons en l'air. Les coups peuvent être donnés avec n'importe quelle partie du corps.

### **Toile d'araignée (à saisir et à tirer, avec précaution)**

Les participants sont assis dans des fauteuils roulants, avec une bande élastique de chaque côté du fauteuil, qui mène à un autre partenaire. Lorsque tous les partenaires sont ainsi assis, ils doivent soulever et tirer les élastiques pour former une toile d'araignée. Des ballons peuvent être placés sur la toile et peuvent être soulevés de la toile par le mouvement des participants.

### **Bombardement (saisir, tenir, lancer)**

Les participants sont dispersés dans la salle. Sur des plateaux placés dans leurs bras, ils reçoivent plusieurs boules de coton, qu'ils doivent lancer sur les autres participants.

### **Araignées venimeuses (saisir, tenir, lancer)**

Les participants reçoivent sur des plateaux cinq sacs remplis de matériaux divers, qui représentent les "araignées venimeuses". Au commandement "lancer", ils doivent jeter les sacs, un par un. Les assistants doivent aider ceux qui ont des problèmes d'exécution.

### **Relais (combinaisons d'activités motrices)**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Les participants, assis sur deux rangées, participent à une course de mouvement (environ 2 m) jusqu'à un support où se trouve une balle qu'ils doivent frapper, après quoi ils retournent à leur tour, en touchant leur coéquipier qui doit effectuer les mêmes mouvements. L'assistant doit placer la balle sur le support. Les participants doivent être aidés aussi souvent que nécessaire. D'autres activités motrices peuvent être utilisées dans le relais.

### **Attrapé (mouvement, attention)**

L'un des participants (l'attrapeur), qui se distingue des autres par son équipement (chapeau, T-shirt), dispose d'un bâton en papier avec lequel il doit toucher les autres. Lorsqu'un participant est touché, il reste immobile jusqu'à ce qu'un autre participant soit touché. Le jeu est répété plusieurs fois, en changeant également de receveur. Les mouvements des participants doivent être aussi indépendants que possible.

Le jeu piégé peut être joué en changeant la façon de bouger et de toucher. La musique ou d'autres stimuli peuvent également être inclus.

### **Jeux d'eau :**

#### **Le jeu de l'éponge**

- laissez l'éponge se remplir d'eau, pressez-la et humidifiez votre visage
- laissez-le se remplir d'eau, humidifiez votre visage sans le presser
- remplissez-le d'eau, mettez-le sur votre tête et ne le pressez pas
- Remplissez-le d'eau, mettez-le sur votre tête et pressez-le.
- jouer en cercle, en lançant l'éponge de l'un à l'autre

#### **Jouer avec la balle de tennis de table ou les bateaux en plastique**

- se lever et souffler la balle sur l'eau
- Approchez votre bouche de l'eau et soufflez sur la balle.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- mettre le menton dans l'eau et souffler dans la balle

- concours pour déplacer le ballon en première inspiration, sans le toucher

### **Simon dit**

Les participants sont en cercle et un leader (à tour de rôle, l'un des participants) commande des mouvements ou des compétences en disant "Simon dit sa". Les ordres sont donnés même sans dire "Simon dit sa". Les participants ne doivent exécuter les mouvements qu'avec l'ordre "Simon dit sa.". Tout mouvement adapté à l'eau peut être utilisé. Le jeu est engageant et utile.

### **Volley-ball aquatique en cercle**

En cercle, les joueurs jouent au volley-ball en essayant de faire le plus grand nombre de passes possible, sans laisser le ballon (ou la balle en plastique) tomber dans l'eau.

### **Jeux pour jeunes et adultes**

#### **Volley-ball modifié**

Un filet de volley-ball, un filet de tennis ou une simple corde pour diviser en deux un terrain de volley-ball adapté. Les participants sont divisés en deux équipes et tentent de frapper le ballon ou le ballon de plage, en l'envoyant par-dessus le filet, dans le terrain de l'adversaire. Les joueurs peuvent utiliser n'importe quelle partie du corps ou n'importe quel moyen de soutien pour frapper le ballon.

Les joueurs peuvent être aidés par des assistants pour se déplacer ou frapper. Ils doivent rester le plus près possible du filet. Vous pouvez jouer pour gagner des points ou garder le ballon en l'air le plus longtemps possible.

#### **Handball/football modifié**

Sur un terrain de jeu, à une distance de 10 m l'un de l'autre, placez deux buts de 3 m. Le jeu peut être joué soit avec la main, soit avec le pied, le but étant d'introduire le ballon dans le but de l'adversaire. Les joueurs, en fauteuil roulant ou au sol, poussent, frappent le ballon ou le déplacent d'une manière ou d'une autre vers le terrain de l'adversaire.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Les participants doivent être aidés à se déplacer sur le terrain et à toucher le ballon. Le jeu peut être interrompu pour permettre à un joueur de frapper la balle. Le jeu peut être modifié en introduisant plus de ballons.

### **Basket-ball modifié**

Les participants sont assis en deux équipes qui se font face à une distance de 2 m. Devant chaque équipe, une boîte (panier) de 1,20 X 1,20. Le but est d'insérer le ballon ou la balle en plastique dans son propre "panier".

Aidez les participants à frapper la balle avec n'importe quelle partie du corps. Ce jeu peut également être joué avec plus de ballons, lorsque les deux équipes essaient d'insérer plus de ballons dans la boîte.

### **Hockey modifié**

Deux buts d'une largeur de 10 m, au bord d'un terrain de 10 m. Avec des massues, les participants doivent se déplacer et frapper la balle, en l'introduisant dans le but adverse.

Aidez les participants à se déplacer et à frapper la balle si nécessaire. Les participants tétraplégiques peuvent jouer en fixant le bâton au fauteuil roulant et en frappant la balle en déplaçant le fauteuil roulant.

### **Bowling**

Préparez deux pistes de bowling en utilisant les planches et divisez les participants en deux équipes. Les popicles doivent être placés à environ 5 m du site de lancement. Utilisez des ballons de basket pour le lancement.

Le jeu est joué jusqu'à ce que tous les participants aient lancé 10 fois.

### **En aérobic**

Les participants doivent être entourés d'un animateur. Sur une musique plus lente au début, des mouvements isolés des segments du corps, à un intervalle de 30 secondes. Les mêmes mouvements



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



sont exécutés sur un rythme plus rapide, puis se terminent sur une musique plus lente. Aidez les participants à exécuter les mouvements, en fonction des besoins.

### **Danse en couple**

Le couple est composé du participant qui peut se déplacer et du participant en fauteuil roulant. Au son de la musique, les participants essaient de se déplacer, celui qui est libre de ses mouvements poussant le chariot de son partenaire qui, au son de la musique, peut faire des gestes de la main, de la tête ou du tronc en direction de son partenaire. Le mouvement doit être aussi indépendant que possible.

## **6. Module sportif : Activités sportives pour une vie saine**

La pratique d'activités physiques permet d'entretenir la santé et la vigueur. Lorsqu'un sport est pratiqué et que le corps est soumis à un effort contrôlé, la respiration devient intense, la transpiration se produit, le cœur fonctionne mieux et un état de bien-être se produit sur le plan physique et mental.

Toute activité sportive pratique nécessite des exercices de préparation et d'étirement musculaire.

### **Les avantages de l'exercice physique sont les suivants :**

- une augmentation de la masse et de la force musculaires, une apparence athlétique ;
- le maintien de la mobilité, de l'équilibre, de la dureté et de la densité du système osseux ;
- réduit le risque de maladies dégénératives (arthrite) et évite l'apparition de maladies cardiovasculaires ;
- aide à brûler efficacement les graisses ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- réduit le pourcentage de cholestérol ;

- aide à maintenir le bien-être en activant un psychisme sain et fort, en augmentant la capacité de concentration ;

- augmente les chances de longévité et la qualité de vie.

L'avantage fondamental des pratiques d'activité physique de loisir est la santé. La recherche soutient l'idée que l'exercice quotidien et une alimentation équilibrée sont les fondements d'une vie saine.

En partant du principe de l'accessibilité, la première activité qui peut être abordée très facilement est la marche - "un excellent moyen de faire de l'exercice intelligemment, dans le but de maintenir la santé et la longévité ou l'entraînement athlétique, peut être très bien conçu" (K. Cooper, 1997).

La marche répond le mieux au problème de l'exercice physique pour une personne sédentaire qui souhaite pratiquer des activités motrices de façon régulière. L'objectif de la deuxième étape est d'améliorer la condition physique, auquel cas la gradation de l'effort doit se faire progressivement.

Les activités sportives sont tout aussi importantes pour les personnes handicapées, car elles peuvent avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Voici des exemples d'activités sportives adaptées à la vie saine des personnes handicapées :

**Natation adaptée** : La natation est une excellente activité pour tout le corps et peut être adaptée aux besoins et aux capacités de chacun. Grâce à la natation adaptée, les personnes handicapées peuvent développer leur endurance cardiovasculaire, leur force musculaire et leur souplesse.

**Boccia** : La boccia est un sport paralympique qui consiste à lancer des balles sur une cible. Il convient aux personnes souffrant d'un handicap locomoteur et permet de développer la motricité fine, la coordination et la stratégie.

**Rugby en fauteuil roulant** : Également connu sous le nom de "muribasket", ce sport adapté offre aux personnes souffrant d'un handicap locomoteur la possibilité de participer à un jeu d'équipe plein d'action. Le rugby en fauteuil roulant améliore l'endurance physique, la force musculaire et la coordination.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Danse en fauteuil roulant** : La danse en fauteuil roulant associe le mouvement et l'expression artistique, ce qui permet d'accroître la souplesse et la force musculaire. Il s'agit d'une activité joyeuse et créative pour les personnes handicapées.

**Tir à l'arc adapté** : Ce sport peut être adapté aux personnes souffrant de déficiences visuelles ou de problèmes de mobilité. En développant les capacités de concentration, de coordination et d'équilibre, le tir à l'arc adapté favorise un mode de vie sain et le bien-être.

Il est important de trouver des activités sportives adaptées aux besoins et aux capacités des personnes handicapées afin qu'elles puissent profiter des avantages physiques, mentaux et sociaux d'une vie active et saine.

### **Concernant les jeux et les handicaps moteurs :**

Nous ne pouvons jamais partir du handicap de l'enfant, mais de sa capacité, c'est-à-dire de ce qu'il peut faire.

Même si la personne souffre d'un handicap physique, il n'est pas opportun d'abuser de l'hébergement. Vous ne devez fournir les moyens et l'assistance que lorsque c'est essentiel et nécessaire.

Il est pratique de combiner différents types de jeux, en fonction de l'influence plus ou moins grande qu'exercent sur leurs performances des caractéristiques mineures. Cela est lié au plaisir du jeu, qui augmente parce qu'il ne nécessite plus d'attention pour l'apprendre.

Si l'enfant fait une activité dont on s'occupe, il n'est pas nécessaire de l'aider. Parfois, cela peut susciter de l'impatience et des sentiments qui ralentissent le rythme.

Parfois, l'aide d'un partenaire peut s'avérer nécessaire, et le moniteur doit donc savoir comment mettre en équation l'équipement, le temps et les rythmes.

S'il n'est pas possible d'adapter le jeu, le moniteur attribuera au mineur un rôle compatible avec ses problèmes de mobilité.

### **Quelques exemples de jeux :**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 1 - La face et la croix

**titre :** La face et la croix

**Contenu principal :** Motricité de base et vitesse.

**Matériel :** Il n'est pas nécessaire pour réaliser l'activité.

**Nombre de participants :** 2 équipes de 10 joueurs au maximum seront nécessaires.

### **Développement :**

Après avoir formé deux équipes de dix joueurs, ceux-ci doivent être placés en séparant les rangées avec une distance d'environ 1,5 à 2 m et 1 m entre chaque élève.

L'enseignant attribue ensuite un nom à chaque groupe, "visage" ou "croix". L'activité consiste à essayer de rattraper les membres de l'autre groupe avant qu'ils n'atteignent une zone qu'ils ont préalablement désignée comme sûre, s'ils appellent la face ou passent l'équipe ainsi nommée. Chaque élève doit essayer de rattraper son partenaire à côté de lui.

### **des adaptations :**

Il faut tenir compte du fait qu'il y a une homogénéité dans les couples. En outre, l'enseignant doit accorder une attention particulière à la manière dont les pièges doivent être effectués, afin de ne pas mettre en danger leur intégrité physique. Dans certains cas, des matériaux tels que des balles seront ajoutés afin que la personne handicapée puisse attraper son partenaire simplement en les lançant.

Vous devez également tenir compte de la façon dont vos camarades vous attrapent, et vous devez donc savoir comment le faire et quelles sont les méthodes existantes. L'une d'entre elles consiste à lui taper sur l'épaule.

## 2 - Le sculpteur

**titre :** Le sculpteur

**Contenu principal :** Conscience du corps et relaxation



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Matériel :** Aucun matériel n'est nécessaire pour réaliser cette activité.

**Nombre de participants :** Entre 20 et 22 participants (en binôme) seront nécessaires.

**Exigences en matière d'espace :** Espace aussi plat que possible.

### **Développement :**

Les enfants doivent se mettre par deux et l'un d'eux sera le sculpteur et l'autre la sculpture. Le premier doit réaliser une sculpture avec le corps de son partenaire, car il devra bouger ses bras et ses jambes, ainsi que les autres parties de son corps.

Le partenaire qui sculpte doit savoir qu'il ne peut pas bouger pendant l'activité.

Une fois que le sculpteur a terminé, l'autre partenaire doit deviner ce qu'est la figure. Ils peuvent changer de rôle.

### **des adaptations :**

S'il s'agit d'un enfant souffrant d'un handicap physique, vous devez tenir compte des mouvements que vous ne pouvez pas faire.

Il faudra également tenir compte des personnes qui ont des problèmes d'équilibre, auquel cas elles feront l'activité en position basse.

En revanche, s'il y a des enfants qui ont un gros problème aux extrémités, ils participeront en donnant l'ordre à l'enseignant de faire la sculpture d'un collègue d'une autre classe.

## **3- La boule géante**

**titre : La Boule géante**

**Contenu principal :** Motricité de base et perception tactile.

**Matériel :** Une balle géante pour chaque groupe.

**Nombre de participants :** Il y aura des groupes de 10 personnes.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Situation initiale** : Tous ensemble en groupes répartis dans différentes parties de la salle.

**développement** : Le jeu consiste à déplacer la balle pour l'empêcher de tomber au sol. Il faut d'abord se mettre d'accord sur l'endroit où l'on veut l'emmener.

**l'adaptation** :

- Si une personne handicapée physique participe, elle doit faire semblant de toucher le ballon en même temps que ses coéquipiers tout en se déplaçant.

#### 4- Divorcé

**titre** : Divorcé

**Contenu principal** : Motricité de base et organisation spatiale.

**Nombre de participants** : groupe maximum de 10 personnes.

**Développement** :

Comme les enfants forment un couple, l'un des membres du couple joue le rôle du persécuteur et l'autre celui du persécuté. Le second peut être sauvé lorsqu'il le cherche en tenant la main d'un autre membre d'un autre couple. Le partenaire restant sera poursuivi et ainsi de suite jusqu'à ce que le poursuivant le rattrape.

**l'adaptation** :

- Il peut arriver qu'ils ne puissent pas se serrer la main, mais il sera alors considéré comme valable qu'ils soient proches l'un de l'autre.

#### 5- Terre, mer et air

**titre** : Terre, mer et air

**Contenu principal** : Perception spatiale.

**Nombre de participants** : entre 15 et 20 personnes maximum.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Matériel** : bancs et tapis.

**Développement** : L'enseignant appellera la terre, la mer ou l'air et, pour chaque mot, l'enfant devra se rendre à un certain endroit. Si l'enfant crie le mot "terre", il peut se déplacer dans l'espace où se déroule l'activité. Si, au contraire, il crie "grand", il doit se rendre sur les tapis. Enfin, si vous criez le mot "air", vous devez vous rendre sur les bancs et essayer de lever les jambes.

**l'adaptation** :

Pour les participants ayant un handicap physique, les actions telles que lever les jambes en touchant le banc seront remplacées, comme avec les tapis, leur mission sera de le toucher le plus rapidement possible.

## 6- L'empereur

**titre** : Le Roi

**Contenu principal** : Motricité de base et perception visuelle.

**Matériel** : Aucun matériel n'est nécessaire pour réaliser cette activité.

**Nombre de participants** : Des groupes de 5 personnes peuvent être constitués.

développement : Avant de commencer, les joueurs doivent être positionnés d'une certaine manière. Ils doivent être alignés les uns derrière les autres, en laissant une distance d'un mètre entre eux. Ensuite, le premier de chaque rangée jouera le rôle de roi.

Les compagnons de chaque groupe doivent imiter leurs actions, et celui qui échoue est éliminé. Le rôle du roi sera joué à tour de rôle par les membres du groupe.

**l'adaptation** :

En principe, il n'est pas nécessaire d'adapter cette activité. La seule chose que vous devez garder à l'esprit est que la personne qui joue le rôle du roi considère ce que votre partenaire peut et ne peut pas faire pour éviter l'inconfort.

## 7 Couper le fil



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**titre : Couper le fil**

**Contenu principal :** Organisation spatiale et compétences motrices de base.

**Matériel :** Vous n'aurez besoin d'aucun matériel.

**Nombre de participants :** entre 20 et 25 personnes.

**développement :** Les élèves seront répartis dans la salle où ils effectueront leur activité de manière aléatoire. Un joueur sera chargé d'arrêter ses coéquipiers et de préciser le nom de la personne à suivre.

Ce dernier doit fuir, tandis que les autres compagnons l'aident à le faire en traversant la ligne droite imaginaire qui relie le persécuteur et le persécuté. Une fois cette étape franchie, le harceleur doit suivre celui qui a coupé le fil.

**l'adaptation :**

Aucune adaptation n'est nécessaire pour réaliser cette activité, l'élève devant seulement faire preuve d'agilité dans ses mouvements. Si l'enseignant le juge approprié, l'élève peut avoir un assistant pour l'aider à se déplacer plus facilement et plus rapidement.

**Considérations précédentes sur les jeux destinés aux personnes souffrant de déficiences intellectuelles**

En général, les personnes handicapées mentales traitent les informations plus lentement que les autres. Leurs réponses sont donc encore plus lentes.

Le jeu est fortement recommandé pour ces personnes car il peut modeler les fonctions cérébrales et provoquer des changements substantiels et durables qui facilitent l'apprentissage.

En outre, elle est conseillée parce qu'elle les stimule, les aide à entrer en relation avec les autres, leur offre des avantages psychologiques et peut générer de nouveaux apprentissages (Antequera et al., 2008).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Quelques caractéristiques et implications à prendre en compte pour les loisirs et les activités de loisir et le suivi de l'intervention selon (Costa et al., 2007) :

Les personnes souffrant de déficiences intellectuelles ont besoin d'une supervision et d'un soutien génériques parce qu'elles manquent d'initiative et de contrôle.

Ils ont du mal à marquer la distance avec les choses, à faire des abstractions... Ils s'en tenaient au concret.

Nous devons éviter toute forme de relation paternaliste dans laquelle l'enfant se sent inférieur, protégé ou différent de ses pairs.

Vous devez vous assurer que vous avez bien compris les messages.

Jeux pour les personnes handicapées mentales

Voici quelques jeux qui peuvent être utilisés avec des personnes ayant une déficience intellectuelle :

## **1- Danse, danse**

**titre : Danser, danser**

**Contenu principal :** Organisation temporaire.

**Matériel :** Foulards ou tissus, CD avec des chansons qui encouragent la danse et le mouvement.

**Nombre de participants :** Un maximum de 10 personnes.

**développement :** Chacun doit avoir un mouchoir. Ceux-ci doivent être distribués à volonté sur le site où se déroulera l'activité. Lorsque la musique commence à jouer, les participants peuvent bouger et danser avec le mouchoir comme ils le souhaitent.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



L'enseignant devra citer les parties du corps et les élèves devront aller les montrer avec le mouchoir et en même temps.

### **l'adaptation :**

- Si nécessaire, une musique plus détendue sera utilisée afin que l'élève puisse identifier les parties du corps sans stress, ainsi que ses camarades de classe.

## **2- Le jeu de la banque**

**titre : Le jeu de la banque.**

**Contenu principal :** Motricité de base et perception auditive.

**Matériel :** Un banc et un lecteur audio.

**Nombre de participants :** Il y aura des groupes de 12 joueurs au maximum.

**développement :** L'activité consiste à écouter la musique, à se lever et à tourner le banc dans le sens des aiguilles d'une montre.

Lorsqu'il s'arrêtera, ils devront rapidement s'asseoir pour ne pas être les derniers. Celui qui arrivera le dernier sera éliminé.

### **l'adaptation :**

- Comme dans l'activité précédente, vous devez utiliser une musique dont le rythme n'est pas très rapide, afin de vous laisser le temps d'agir.

## **3- Dessiner dans l'espace**

**titre : Dessiner dans l'espace**

**Contenu principal :** Motricité de base

**Matériau :** Rubans similaires à ceux utilisés en gymnastique rythmique.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**développement :** Une fois que tous les enfants se sont enregistrés, ils doivent s'asseoir librement dans l'espace où se déroulera l'activité.

Ils devront ensuite exécuter les mouvements de la bande en mouvement et sans mouvement. Ils peuvent également imiter les mouvements d'autres camarades de classe.

**l'adaptation :**

- Si nécessaire, le moniteur doit aider l'enfant à faire des mouvements de bras ou même faire cette activité avec lui.

**4 - Le ballon volant**

**titre : Le ballon volant**

**Contenu principal :** Compétences de coordination.

**Matériel :** De gros ballons et un filet de volley-ball ou similaire.

**participants :** Groupes de 12 personnes.

**développement :** Une fois les participants divisés en deux groupes, chaque équipe doit tenir son ballon tout en l'envoyant au groupe opposé. Les ballons peuvent être envoyés par des tapes dans la main.

**l'adaptation :**

- Pour les participants handicapés, on peut vous indiquer combien de fois vous devez toucher le ballon avant de le passer à l'autre équipe.

**5- La pompe**

**titre : Pompe**

**Contenu principal :** Vitesse et motricité de base

**Matériel :** Une balle ou tout objet pouvant être passé.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**développement :** Les enfants sont placés en cercle, tandis qu'une personne reste au milieu de ce cercle. Les accompagnateurs qui le forment devront se passer la balle dans le sens des aiguilles d'une montre, tandis que celui qui est au milieu comptera de un à dix.

Lorsqu'il atteint le chiffre dix, la personne qui a le contenu sera pénalisée et se déplacera vers le centre du cercle.

### **l'adaptation :**

Si des personnes très handicapées participent à l'activité, le compte sera élargi à vingt ou trente personnes, afin de leur donner le temps de comprendre le fonctionnement du jeu.

Si vous ne le comprenez pas, vous aurez besoin de l'aide d'un partenaire ou même du moniteur si nécessaire.

## **6 Rentrer à la maison**

**titre : Rentrer à la maison**

**Contenu du groupe : Vitesse de réaction**

**Nombre de participants :** deux ou trois groupes de 12 à 15 personnes.

**Matériel :** Aucun matériel n'est nécessaire pour réaliser cette activité.

**développement :** Les enfants sont placés par deux. Les deux premiers cercles de tailles différentes seront formés, de la manière la plus petite, les "A" seront placés très près l'un de l'autre. Les paires "B" forment l'autre cercle à une distance moyenne.

Les "B" sont les seuls à pouvoir se déplacer, ils commenceront donc à se déplacer dans la salle lorsque l'enseignant annoncera "go home". À ce moment-là, chacun devra chercher son partenaire dans le petit cercle qu'il a formé plus tôt.

### **l'adaptation :**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



En cas de handicap modéré, les deux personnes formant le couple porteront un vêtement ou un manteau de la même couleur afin que les deux membres puissent être identifiés. S'il n'est pas possible d'utiliser un vêtement, toute matière ne gênant pas l'activité peut être utilisée.

## **7- Pluie de balles et de filet**

**titre : Pluie de balles et de filets**

**Contenu du groupe :** Jeu coopératif qui développe la motricité.

**Matériel :** un filet de volley-ball et autant de ballons qu'ils en ont.

**développement :** le filet sera placé à une hauteur d'environ 50 cm-1 m au-dessus des joueurs. Les ballons sont dispersés dans la pièce. Les participants doivent attraper tous les ballons et les lancer dans le filet.

Parce qu'ils sont divisés en deux équipes, qui gagnera le layup avant tous les ballons qui ont été précédemment assignés à une couleur pour chaque groupe.

**l'adaptation :**

- Il n'est pas nécessaire d'adapter cette activité. En cas de problème, c'est à l'enseignant de faire les ajustements nécessaires.

## **7. Module sportif : Activités sportives pour la réadaptation**

La réadaptation a été définie par l'OMS comme "l'utilisation de tous les moyens pour réduire l'impact des conditions invalidantes et handicapantes et pour permettre l'intégration sociale optimale des personnes handicapées".



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Cette définition inclut la réadaptation clinique, mais aussi, et c'est important, le soutien au concept de participation sociale qui exige d'adapter l'environnement social aux besoins des personnes handicapées afin d'éliminer les obstacles sociaux ou professionnels à la participation.

Dans le contexte de la santé, la réadaptation a été spécifiquement définie comme "un processus de changement actif par lequel une personne handicapée acquiert les connaissances et les compétences nécessaires à un fonctionnement optimal d'un point de vue physique, psychologique et social". Cette définition fournit une indication explicite du processus par lequel les personnes handicapées passent pour développer leurs propres capacités, le domaine effectivement promu de la réadaptation médicale.

### **Particularités du traitement :**

- autonomie ou autodétermination** : services qui, parallèlement au suivi d'une symptomatologie claire, préservent et favorisent la capacité du patient à prendre des décisions et à faire des choix indépendants en découvrant la stimulation d'aspects positifs et "sains" du comportement, malgré la présence d'un handicap évident. et met l'accent sur ;
- empowerment : les bénéficiaires ont la possibilité de choisir et de prendre des décisions qui ont un impact sur leur vie, ils doivent être éduqués et encouragés dans ce qu'ils font ;
- individualisation et orientation vers les besoins de la personne** : bien qu'il existe une multitude de voies de rétablissement, l'individu est unique en termes de préférences, de formation, de besoins, de culture et d'expérience déviante ;
- la vision intégrative** : la réadaptation englobe divers aspects de la vie individuelle, y compris l'esprit, le corps, l'âme et la communauté ;
- mauvais sur les problèmes pratiques de la vie quotidienne** : les personnes handicapées aspirent aux mêmes choses que les personnes normales, à savoir avoir des amis, travailler, avoir leur propre maison et leur intimité, conduire une voiture, voyager, etc ;
- en **visant des résultats positifs dans le bon fonctionnement** : en minimisant les attentes négatives générées par la maladie et le phénomène de stigmatisation ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



□ **education/amélioration des compétences existantes** - avec de meilleurs résultats si elles ont lieu dans des lieux situés dans la communauté, "aussi proches que possible du domicile", plutôt qu'à l'hôpital ;

□ **changements dans l'environnement de vie** (gentillesse, communauté) : savoir qu'un visage durable dépend non seulement des efforts de l'équipe multidisciplinaire de la communauté et de l'individu, mais aussi du soutien des autres - famille, parents, collègues, amis. Ainsi, la confiance, le respect de la communauté, la tolérance d'un point de vue social, le respect des droits de leurs enfants, l'élimination de la discrimination et la lutte contre la stigmatisation sont essentiels ;

□ **accessibilité** : utilisation des services, accès facile et rapide par l'école et ses membres, à tout moment et en tout lieu ;

□ **L'intelligibilité** est une caractéristique bidimensionnelle des services, qui se mesure horizontalement par le fait qu'un service couvre une grande variété de troubles mentaux avec différents degrés de gravité et une grande variabilité des caractéristiques individuelles. Verticale - la disponibilité des éléments essentiels du traitement et leur accès prioritaire par certains groupes de personnes ;

□ **L'équipe pluridisciplinaire** est absolument nécessaire, nous voulons une véritable réadaptation des personnes handicapées qui comprenne une variété de professions, qui soit flexible dans sa composition (obligatoire - physiothérapeute, psychologue, travailleur social, orthophoniste, instructeur en ergothérapie) avec une bonne relation entre les membres et une définition claire des responsabilités ;

□ **La continuité et la qualité des services**, principe fondamental de la réussite des programmes de réadaptation, caractérisent les services qui offrent des interventions thérapeutiques cohérentes au niveau individuel, en se référant à la fois aux activités des membres de l'équipe multidisciplinaire, qui se complètent et s'harmonisent, sans être redondantes, et à la série de contacts ininterrompus nécessaires pendant une période plus longue aux fins de l'évaluation, du suivi et de la prévention de la rechute ;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- **efficacité** : la mesure dans laquelle une intervention spécifique, menée dans des conditions normales, atteint ses objectifs ;
- **équité** : répartition correcte des ressources. Cela implique la transparence des critères de décision (établissement des besoins prioritaires) et des méthodes utilisées pour établir l'allocation des ressources humaines et financières ;
- La **responsabilité fait référence à l'ensemble des attentes** (attentes fondées sur certains droits, promesses, probabilités ou calculs) que les enfants, leurs familles et la population en général ont à l'égard du fonctionnement des services de santé. Ainsi, tout patient attend du professionnel qu'il traite qu'il respecte les normes éthiques et déontologiques (par exemple, qu'il garantisse la confidentialité). En même temps, les bénéficiaires sont responsables de leurs propres soins et de la manière dont ils participent au processus de réadaptation ;
- **implique la création de plans de traitement cohérents** pour chaque patient, qui doivent contenir des objectifs clairs et prévoir les interventions liées à ce qui est abordé et les services nécessaires pour coordonner un épisode de soins, ainsi que des références aux relations entre le personnel et les différentes institutions. pendant une période de traitement plus longue ;
- L'**efficacité caractérise** un service qui permet d'obtenir des résultats optimaux avec un minimum de ressources ;
- **orientation** vers le soutien au traitement et à l'intégration dans la communauté, renforcement de l'espoir de guérison : essentiel et motivant, le message selon lequel les personnes handicapées peuvent et doivent surmonter les barrières et les obstacles auxquels elles sont confrontées.

### **L'action de la rééducation sur le corps**

La réadaptation fait référence à un éventail de programmes destinés aux personnes souffrant de différents handicaps. Ces programmes visent à renforcer les compétences d'un individu, les compétences nécessaires pour - et répondre aux besoins de vivre, de travailler, de se socialiser et de se développer. L'objectif de la réadaptation est d'améliorer la qualité de vie des personnes handicapées en les aidant à assumer un maximum de responsabilités dans leur vie quotidienne et en les impliquant de manière aussi active et indépendante que possible dans la vie sociale.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Toute action de réadaptation vise à compenser l'état de déficience, à améliorer l'état du malade ou du handicapé, à le réintégrer dans la famille, la profession, la société. Pour atteindre ces objectifs, la réadaptation des malades ou des personnes déficientes se fera de manière différenciée, dans trois directions, à savoir : la réadaptation médicale, la réadaptation professionnelle et la réadaptation sociale.

## **Moyens de réhabilitation :**

### **1. Récupération médicale**

### **2. Réadaptation mentale**

### **3. Formation professionnelle et rééducation**

### **4. Réadaptation sociale**

**1. La guérison médicale** repose sur des concepts thérapeutiques modernes, son efficacité étant inversement proportionnelle au temps nécessaire à la cicatrisation et, dans le cas de lésions morphologiques ou fonctionnelles définies, au temps nécessaire à la formation de mécanismes compensatoires adéquats.

**2. La réhabilitation mentale** ou le maintien d'un état mental normal est la condition essentielle qui permet d'appliquer le programme de récupération médicale.

**3. Une rééducation médicale correcte** n'est possible que dans les hôpitaux orthopédiques ou les centres d'établissement des déficiences motrices équipés des services d'investigation et de thérapie nécessaires.

**4. La formation et la rééducation professionnelles et la réadaptation sociale** sont étroitement liées à la réadaptation mentale. La qualité et le rythme du processus de réadaptation dépendent essentiellement des possibilités et de la volonté de coopération de la personne handicapée. L'état mental du patient, sa volonté, ses qualités ou défauts mentaux, ses complexes, ses répulsions et l'ensemble de sa vie mentale doivent être bien connus avant d'entreprendre l'activité thérapeutique. Le processus de réadaptation doit être considéré comme un programme thérapeutique psychomoteur basé sur trois éléments principaux qui entrent en action simultanément et qui ont un



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



caractère individuel prononcé : - thérapie physique postopératoire ou post-lésionnelle précoce - actions sur le plan social - thérapie psycho-pharmacologique à effets syndromiques. L'évolution mentale du déficient pendant tout le processus de réadaptation ou après celui-ci doit être surveillée et éventuellement orientée. Le déficient moteur doit pratiquer de façon constante, pour le reste de sa vie, un entraînement spécifique non seulement somatique mais aussi mental. La réadaptation sociale interfère avec les autres formes de rééducation et d'espace par lesquelles sont créées les conditions déficientes pour qu'il profite pleinement de tous les avantages des sociétés dont il fait partie. L'organisation progressive d'un réseau de réadaptation aussi solide que possible répond aux besoins sociaux et reflète le degré de développement atteint par le pays concerné : Grèce, Roumanie, Turquie, Italie, France.

**Tout programme de réadaptation d'un patient doit prendre en compte les types d'objectifs suivants :**

- l'objectif principal** : réhabiliter la santé physique des malades ;
- objectif général** : réadaptation physique, professionnelle et sociale ;
- objectif secondaire** : réduction de la déficience physique, récupération de la capacité de travail et réadaptation sociale.

Quant aux méthodes de rééducation, elles sont nombreuses et différentes d'un auteur à l'autre. V. J. Baltazar propose les méthodes de rééducation suivantes :

- a) la **réadaptation physique** toutes les formes de traitement visant à la réadaptation physique (physique, motrice, sensorielle, etc.) ;
- b) la **réadaptation mentale** s'adresse en premier lieu aux malades mentaux et consiste à créer un climat psychologique favorable et à les former à leur activité ;
- c) la **réadaptation professionnelle** consiste à réadapter la déficience à une activité professionnelle-scolaire appropriée à son type de déficience ;
- d) la **réadaptation sociale** est une action complexe visant à la réadaptation familiale, scolaire, professionnelle et sociale du patient.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Les activités sportives peuvent jouer un rôle important dans le processus de réadaptation, en aidant à restaurer la fonctionnalité physique et à améliorer la qualité de vie des personnes qui se remettent d'une blessure ou d'une affection médicale.

## **Les principales formes d'application en kinésithérapie :**

### **1. Imitations et jeux**

Elle s'applique aux enfants jusqu'à l'âge de 10 ans, qui ont tendance à se déplacer dans les limites imposées par la gravité et le stade d'évolution de la blessure, même s'ils ont subi une opération ou une immobilisation.

Il est recommandé que les exercices prennent une forme libre et attrayante, le physiothérapeute trouvant ici un champ d'exercices pratiquement illimité.

### **2. Gymnastique générale et respiratoire**

### **3. Gymnastique médicale sélective**

Le programme d'exercices vise principalement à améliorer la fonction du ou des segments affectés par la blessure et consiste en des mouvements ayant un but direct.

Tous les moyens kinésithérapeutiques sont utilisés : mouvements imaginaires, contractions isométriques, positions alternées, mouvements actifs et passifs, mouvements actifs avec résistance :

Les mouvements imaginaires sont surtout appliqués aux déficiences immobilisées pendant une longue période dans des plâtres, ce qui constitue un moyen utile d'empêcher la mise en place de restaurations articulaires.

Les contractions isométriques sont particulièrement recommandées en postopératoire, lorsque le membre opéré est immobilisé au lit dans des plâtres ou dans des attelles spéciales. Elles s'appliquent aux principaux groupes musculaires du segment opéré et sont réalisées le deuxième jour après l'intervention chirurgicale.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Les postures alternées sont recommandées après une série d'interventions et commencent par des contractions isométriques. Elles consistent en un changement de position alternatif, généralement des mouvements de flexion et d'extension du segment concerné.

Les mouvements passifs sont exécutés tardivement après la reprise des mouvements actifs. Il existe des situations où les mouvements passifs commencent en même temps que les mouvements actifs. Les mouvements passifs ont un rôle dans la prévention de l'installation des phlébothromboses postopératoires des membres inférieurs, qui apparaissent surtout après les interventions sur la hanche et le genou.

Les mouvements actifs doivent être effectués en fonction du type d'intervention, après avoir obtenu un tonus musculaire suffisant.

#### **4. Rééducation de la marche**

Il s'agit de mouvements complexes qui entraînent les chaînes cinématiques de l'ensemble du corps. Pour les personnes dont les déficiences restent définitives, le développement de mécanismes de compensation et la création de stéréotypies dynamiques sont visés.

#### **5. Rééducation de la préhension**

Le programme de gymnastique médicale réussit. La prise est un mouvement complexe qui fait travailler l'ensemble du membre supérieur, la ceinture scapulaire et le tronc.

Les exercices de base de la rééducation de la préhension sont les suivants :

Abduction et adduction des articulations métacarpophalangiennes des quatre derniers doigts

Flexion et extension des doigts

Saisir des objets divers

L'utilisation d'un appareil spécialisé afin de faciliter le processus de rééducation.

#### **6. Thérapie hydrocinétique**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elle offre de multiples possibilités de récupération pour les déficiences avec attitudes vicieuses de la colonne vertébrale représentant un moyen idéal notamment par les mouvements de natation sur le dos. La reprise de la marche dans l'eau se fait dans des conditions favorables, les exercices peuvent être commencés même pendant l'immobilisation. L'abaissement du niveau de l'eau permet d'obtenir des conditions de mise en charge progressive des membres inférieurs.

## **7. Sport curatif**

Il s'agit d'une forme particulière de thérapie physique pour les handicapés moteurs, qui bénéficient d'un haut degré d'activité sportive représentant un excellent moyen de maintenir une condition physique et mentale optimale.

## **8. La danse de guérison**

Elle peut être appliquée avec succès à tous les âges et représenter un moyen précieux de thérapie physique, en recommandant les rythmes et les mouvements qui correspondent aux besoins de récupération. La danse en cercle est un excellent exercice pour mobiliser la colonne vertébrale et le bassin, et le twist peut être utilisé avec prudence comme exercice pour tonifier les muscles des cuisses. Dans cette forme de thérapie physique, la fantaisie et l'expérience du kinésithérapeute trouvent un large champ d'application.

## **9. Ergothérapie**

Il s'agit d'une forme prolongée et spécialisée de kinésithérapie qui est une méthode médicale. Elle fait appel à toute une série d'appareils, d'installations, dans le but de rééduquer en améliorant les possibilités de bouger, d'effectuer des travaux et d'apprendre des jeux amusants.

## **10. Ergothérapie**

Il s'agit d'une forme prolongée et spécialisée de thérapie physique, définie comme l'utilisation du travail à des fins thérapeutiques.

Il vise à restaurer la capacité fonctionnelle et se déroule en dehors des heures du programme thérapeutique intensif.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elle représente une méthode spécifique de réadaptation socioprofessionnelle et vise à préparer le patient à la reprise de son activité professionnelle.

**Hydrothérapie :** Il s'agit d'exercices effectués dans l'eau, dans un environnement contrôlé qui réduit l'impact sur les articulations et favorise les mouvements sans gravité. L'hydrothérapie est bénéfique pour la récupération des fonctions musculaires et articulaires, en particulier dans le cas de blessures graves ou de maladies chroniques.

**Vélo d'assistance :** L'utilisation de vélos assistés ou de vélos à pédalage léger peut être bénéfique pour la réadaptation des personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles de l'équilibre. Cela permet une activité physique légère mais efficace sans trop solliciter le système cardiovasculaire.

**Yoga thérapeutique et Pilates :** Ces pratiques sont axées sur les étirements, la correction de la posture, la coordination et la respiration consciente. Elles peuvent contribuer à réduire la douleur, à améliorer la souplesse et la stabilité et à gérer le stress et l'anxiété associés au processus de réadaptation.

**Exercices d'équilibre et de coordination :** Ces exercices peuvent inclure la marche sur une course d'obstacles, l'utilisation de balles d'équilibre ou des techniques de proprioception. Ils sont utiles lors de la récupération après des lésions des membres inférieurs ou du système nerveux central et contribuent à la restauration de l'équilibre et de la coordination motrice.

Il est important de toujours consulter un spécialiste de la réadaptation ou un kinésithérapeute pour obtenir des recommandations et créer un programme approprié d'activités sportives en fonction des besoins et des conditions individuelles.

Le potentiel de réadaptation d'une personne (c'est-à-dire sa capacité à bénéficier d'une réadaptation) ne peut être formulé sans connaître l'historique de l'état du patient. Certains se rétablissent spontanément, de sorte qu'une intervention précoce peut donner l'impression que le traitement a été efficace. En revanche, pour la plupart des patients, l'absence de réadaptation réduira leur degré d'indépendance et leur qualité de vie. Des études contrôlées, dans lesquelles ces facteurs ont été pris en compte, montrent qu'une intervention précoce tend à être associée à un



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



meilleur résultat final, que la réadaptation soit totale ou non ; même une intervention plus tardive peut conférer des avantages utiles.

Le principal objectif de la réadaptation est de permettre aux personnes handicapées de mener la vie qu'elles souhaitent, avec toutes les restrictions inévitables imposées à leurs activités par les déficiences résultant d'une maladie ou d'une blessure. En fait, le meilleur moyen d'y parvenir est de combiner des mesures visant à :

- surmonter ou améliorer ces dommages,
- éliminer ou réduire les obstacles à la participation dans l'environnement choisi par la personne et
- soutient leur réintégration dans la société.

Comme il s'agit d'un processus centré sur le patient, il convient d'optimiser à la fois l'activité et la participation.

Les principaux objectifs de la réadaptation sont d'optimiser la participation sociale et la qualité de vie. Cela implique d'aider l'individu à décider et à atteindre le degré d'autonomie et d'indépendance qu'il souhaite, y compris la participation à des activités professionnelles, sociales et récréatives dans le respect des droits de l'homme.

#### **La réadaptation est efficace à cinq égards :**

- le traitement des affections de base ;
- la réduction de la déficience et/ou du handicap ;
- la prévention et le traitement des complications ;
- améliorer le fonctionnement et l'activité ;
- permet la participation.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Toutes ces activités tiennent compte du contexte personnel, culturel et environnemental de l'individu, conformément aux principes de la CIF (OMS).

La réadaptation est un processus continu et coordonné qui commence dès l'apparition d'une maladie ou d'une blessure et se poursuit lorsque l'individu atteint un rôle dans la société qui correspond à ses aspirations et à ses désirs.

### **Le droit à la réhabilitation**

Le Conseil de l'Europe a proposé une législation sur les droits des personnes handicapées, qui comprend les éléments suivants :

- Prévention des handicaps et éducation à la santé ;
- Identification et diagnostic ;
- Traitement et aides thérapeutiques ;
- Éducation ;
- Orientation et formation professionnelles ;
- L'emploi ;
- Intégration sociale et environnementale ;
- Protection sociale, économique et juridique ;
- Formation des personnes impliquées dans la réadaptation et l'intégration sociale des personnes handicapées ;
- Information ;
- Statistiques et recherche.

### **Référence**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



de Mingo, J. A. G. (2004). Le sport adapté à l'environnement scolaire. Education and the Future : Journal of Applied Research and Educational Experiences, (10), 81-90.

le livre de la FEDDF. Madrid : CSD, Fédération espagnole de l'enseignement supérieur sportif européen. Séville : Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Le sport adapté. Votre identité et vos perspectives. Apunts Medicina del "Esport (espagnol), 30 (116), 97-110.

Jordán, O. R. C. (2006). Le jeu et le sport dans l'environnement scolaire : aspects curriculaires et actions pratiques. Ministère de l'éducation.

Lagar, J. A. (2003). Sport et handicap. Sports writer Radio Nacional de España, 1-16.

Moya Cuevas R. (2014). Le sport adapté. Ceapat- Imserso.

Pérez, J. (2012). Le basket-ball en fauteuil roulant. Athlètes sans adjectif : le livre de la FEDDF, 303-353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. et Coterón, J. (2013). Para-cycling : study of international integration processes / Para-cycling : étude des processus d'intégration internationale. point Physical Education and Sports, (111), 79.

Reina, R. (2010). Activité physique et sportive adaptée à l'espace

Pumpkin, D. G. (2001). Sport et handicap. Magazine numérique Efdportes, 7, 43.

## **Bibliographie**

1 - Disability Sports, lien : <http://www.disabled-world.com/sports/#definition>

2 - Les bienfaits du sport et de l'activité physique pour les personnes handicapées : implications pour l'individu et pour la société, lien : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1832786>

3 - ABC de la médecine sportive. Le sport pour les personnes handicapées.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540306/?page=2>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4 - Goalball, lien : <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/activities-resources/goalball/>

5 - Sports des sourds, lien : <http://deafness.about.com/od/sports/a/deafsports.htm>

6 - Activité physique et communauté sourde, lien : <http://www.ncpad.org/517/2429/Physical~Activity~and~the~Deaf~Community>

7 - A-Z de la classification paralympique, lien : <http://www.bbc.co.uk/sport/0/disability-sport/18934366>

**"Le contenu de ce matériel relève de la responsabilité exclusive des auteurs, et l'Agence nationale et la Commission européenne ne sont pas responsables de la manière dont le contenu de l'information sera utilisé.**