



## LES SENSIBILISATIONS DU CDH 22

**H**ANDISPORT c'est la pratique de différentes disciplines sportives par des personnes en situation de handicap physique, visuel ou auditif.

**Le Comité Départemental Handisport des Côtes d'Armor** a pour objet l'organisation, le développement, la coordination et le contrôle de la pratique des activités physiques et sportives de personnes avec un handicap physique ou visuel ou auditif de toutes origines de son territoire.

Aujourd'hui nous comptons :

- 324 licenciés
- 6 clubs handisport
- 15 sections handisport (sections dans les clubs valides)



### INTERVENTIONS THEORIQUES

- < **Présentation** générale du mouvement handisport : Historique, objectifs, fonctionnement...
- < **Présentation** simplifiée des handicaps moteurs et sensoriels
- < **Présentation** des activités HANDISPORT qui peuvent être pratiquées selon le handicap. Photos et vidéos en support.

### INTERVENTIONS PRATIQUES

Mise en place des différents ateliers et animation des différentes activités que nous aurons convenu ensemble.

Vous sont proposés :

*Boccia - Torball - Initiation basket fauteuil - Parcours sportif en fauteuil – Parcours non-voyant (technique de guidage en athlétisme)- Handbike*

### ECHANGES AVEC DES SPORTIFS HANDISPORT DU DEPARTEMENT

#### **OPTION 1 : Ateliers sportifs, mises en situation dans un gymnase:**

- < **TORBALL, BASKET FAUTEUIL, PARCOURS SPORTIF FAUTEUIL :**  
Durée atelier : 30 min : Groupe de 6.  
Ou 1h (dont 10 min de présentation Handisport) : Groupe de 8 - 12.
- < **BOCCIA, Parcours malvoyants:** durée atelier : 30 min : Groupe de 6
- < **HANDBIKE (en extérieur)**  
Durée atelier : 30 min : Groupe de 6 -10.

#### **OPTION 2 : Présentation Handisport** (vidéos, photos...)

Durée 1h : Groupe de 10 - 20

#### **OPTION 3 : Témoignage de sportifs**

Durée 30 - 45 min. Groupe de 6 – 12

Ces interventions nécessitent qu'un gymnase sportif soit réservé par la structure qui sollicite une intervention. Notez également que le gymnase et la salle d'échanges avec les sportifs doivent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

### PARCOURS SPORTIF EN FAUTEUIL

Cet atelier consiste à apprendre à manier un fauteuil multisports en situation sportive et également permet de mieux représenter les difficultés qu'une personne en situation de handicap moteur peut rencontrer dans ses déplacements de tous les jours.

Cet atelier est composé de plusieurs parcours, avec plots et obstacles, pour réaliser un slalom, réussir à se déplacer en avant, en marche arrière...

Tout ceci peut être aussi réalisé en relais et avec chronomètre.



## BOCCIA

La **boccia** est une discipline nouvelle au niveau paralympique, c'est une sorte de pétanque adaptée, pratiquée par les personnes en situation de handicap lourd.

Elle se pratique en salle, et se joue assis avec des balles en cuir.

Une rampe de lancement est utilisée pour les personnes ne pouvant pas physiquement lancer la balle.



L'atelier bocce mettra le public valide en situation de jeu par des minis ateliers de précision et des matchs.

## INITIATION BASKET FAUTEUIL

Le **basket-ball** en fauteuil roulant suit les règles de la Fédération internationale de basket-ball amateur, adaptées par la Fédération Internationale de Basket-ball en Fauteuil Roulant.

Un match est divisé en quatre périodes (quart-temps) de dix minutes chacune. Chaque équipe est composée de cinq membres. Le but de chaque équipe est, comme au basket normal, de marquer le plus grand nombre de paniers.



Les paniers sont à la même hauteur que chez les valides. Notez qu'une personne valide peut intégrer l'équipe et participer aux compétitions handisport.

## TORBALL

Discipline s'adressant aux personnes en situation de handicap visuel (mal et non-voyant), le **Torbball** est un sport collectif se jouant à 3 contre 3 nécessitant du calme autour de l'espace de pratique.



Sport idéal pour découvrir les activités s'adressant aux déficients visuels sans avoir d'appréhension. L'intérêt est donc de se concentrer sur ce que l'on entend, l'adaptation à la non-voyance se fait grâce à des lunettes opaques.

Une explication des règles, du principe de ce sport collectif aura lieu pendant l'initiation et les rencontres seront ensuite proposées aux participants.

## PARCOURS NON-VOYANT / MAL-VOYANT

Ce parcours est un atelier permettant de sensibiliser le public à la non-voyance et notamment aux difficultés rencontrées par les personnes déficientes visuelles dans leurs déplacements quotidiens.

Il s'agira d'abord d'expliquer la technique de guide en athlétisme et de la mettre en pratique sur des obstacles divers. Le public sera alors confronté à des sensations nouvelles où la confiance en l'autre prédomine.

## HANDBIKE *(selon certaines conditions)*

Le **handbike** est un vélo à propulsion manuelle.

Discipline Handisport de loisir ou compétition, il est destiné aux personnes en fauteuil roulant, qui ne peuvent utiliser leurs jambes pour pédaler. Ils avancent donc avec la force de leurs bras.



Mise en situation sur un handbike, sur un petit parcours circulaire ou sur une ligne droite.

## CONTACT

**Prenez contact avec nous, nous évaluerons ensemble votre demande, et nous vous établirons un devis pour la prestation.**

### Comité Départemental Handisport des Côtes d'Armor



Maison départementale des sports -  
18, rue Pierre de Coubertin - 22440 Ploufragan



06.81.78.42.17



02.96.76.25.51



[agent.developpement@handisport-cotesdarmor.org](mailto:agent.developpement@handisport-cotesdarmor.org)

Site Internet : <http://handisport-cotesdarmor.org>