



# Sensibilisation handisport

**Proposition d'intervention auprès  
des collectivités et des  
entreprises**

# 1. Présentation du CDH 13

Le Handisport est la pratique de différentes disciplines sportives par des personnes en situation de **handicap physique, visuel ou auditif**.

Le Comité Départemental Handisport des Bouches-du-Rhône (CDH 13) intervient dans les différents domaines liés à la pratique, à la promotion et au développement du sport pour les personnes handicapées (handicap physique et/ou sensoriel) sur l'ensemble du département.

Il a pour mission l'animation d'actions éducatives et de sensibilisation au handicap (dans des établissements scolaires, dans des milieux professionnels...) et la promotion de la pratique sportive des personnes handicapées.

## 2. Objectifs

Les objectifs stratégiques poursuivis pour ces sensibilisations sont les suivants :

- Mobiliser les participants sur la problématique du handicap
- Faciliter l'accueil et l'intégration des personnes en situation de handicap
- Appréhender le handicap de façon ludique, positive et participative à travers les activités sportives

## 3. Le Comité à votre service

### Pour préparer activement l'intervention

La phase de préparation est prépondérante car elle permet de :

- Clarifier vos attentes et les bénéfices attendus
- Valider les différentes actions sélectionnées

Ainsi, pour la rendre le plus efficace possible, nous vous proposons de :

- Réaliser un déplacement sur site pour étudier les conditions de mise en œuvre, à défaut, prendre connaissance des lieux à travers des photos
- Synthétiser les informations recueillies et ajuster notre proposition (lieux, horaires, activités)

## 4. Déroulement de l'intervention

Différentes possibilités de sensibilisation peuvent être mises en place par le biais de mises en situation dans des ateliers « handisport », de présentations théoriques du mouvement handisport ou encore des différents handicaps.

### Ateliers handisport

- Mise en situation sur X pratiques handisport ou bien sur X ateliers pédagogiques (parcours moteur ou sensoriel, etc.)
- Point-info pour tout savoir sur le handisport (actualités, documentation, vidéos...)

### Possibilité de temps fort : Rencontre avec des sportifs handisport

- Présentation du handisport et des sportifs
- Echanges questions/réponses avec les sportifs

Notre équipe se présentera sur votre site 1 heure avant le début de l'intervention pour installer les ateliers et habiller les lieux.

## 5. Activités à sélectionner

Le Comité Départemental Handisport des Bouches-du-Rhône ayant la charge de l'organisation du sport pour les personnes atteintes d'une déficience motrice ou sensorielle (visuelle/auditive), les ateliers proposés sont spécifiques à ces typologies de handicap.

Voici une brève présentation de ce que nous pourrions vous proposer (à déterminer ensuite ensemble, en fonction du temps, de l'espace disponible et du souhait de la collectivité ou de l'entreprise) :



### ATHLETISME

L'athlétisme handisport offre une grande variété d'épreuves en fonction des handicaps :

Courses et lancers en fauteuil, Frame Running, course avec guide pour les déficients visuels, etc.



### BADMINTON FAUTEUIL

Le badminton handisport se joue en simple ou en double, en fauteuil ou debout, selon le handicap. Rapidité, précision et coordination sont au cœur de cette discipline dynamique, accessible aux personnes amputées, hémiplegiques ou en fauteuil.



## BASKET FAUTEUIL

Le basket fauteuil est l'une des disciplines handisport les plus connues car très spectaculaire.

Le basket fauteuil s'adresse aux personnes atteintes d'un handicap physique (paraplégiques, amputés...).



## BOCCIA

La boccia est une discipline paralympique qui s'apparente à la pétanque.

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.



## BOXE / SELF DEFENSE

Boxe et self défense peuvent être pratiqués par tout type de handicap : debout ou en fauteuil, mal voyant et non voyant, mal entendant et non entendant.

Ces deux pratiques permettent un travail du corps dans sa globalité.



## CECIFOOT

Le cécifoot ou football à 5 est un sport destiné aux personnes déficientes visuelles. Les équipes sont composées de 4 joueurs de champs non voyant et d'un gardien voyant.

La balle émet un son en roulant, ce qui permet de la localiser et de la jouer.



## DANSE

La danse peut être pratiquée par tout type de handicap. Elle permet de retrouver ses repères dans l'espace, développer sa gestuelle, apporter du bien-être physique et mental.



## ERGOMETRE

L'ergomètre recrée le mouvement de l'aviron, mais sur terre. Il peut être pratiqué par tout type de handicap.

Il est susceptible de rassembler des athlètes valides et handicapés sur les mêmes compétitions sportives.



## ESCRIME

L'escrime handisport se pratique en fauteuil, ce qui met l'accent sur les réflexes et la stratégie.

Les trois armes olympiques sont représentées : fleuret, épée et sabre. Cette discipline est ouverte aux personnes présentant un handicap moteur.



## FOOT BEQUILLE

Le foot béquille est destiné aux personnes amputées ou avec une déficience des membres inférieurs.

Il se joue en équipe, sans prothèse, avec des béquilles spécifiques.

Le dynamisme du jeu et l'esprit d'équipe en font une discipline spectaculaire et inclusive.



## GYM DOUCE

La gym douce handisport comprend la pratique du pilates, du yoga et de la zumba adaptée à chaque type de handicap.

Elle vise le bien-être, la mobilité, la respiration et le renforcement musculaire tout en douceur.



## HALTEROPHILIE

L'haltérophilie est un sport individuel de force, l'objectif en compétition est de soulever la charge maximale en développé couché.

En loisir, cette activité consiste à réaliser des mouvements à résistance légère afin d'entretenir son capital musculaire.



### HAND FAUTEUIL

Le hand fauteuil est un sport collectif qui s'adresse aux personnes atteintes d'un handicap physique.

Il permet un bien-être physique et mental, il sollicite davantage le haut du corps.



### HANDBIKE

Le handbike est l'une des disciplines en cyclisme handisport. Il se pratique sur un vélo en utilisant les bras.

L'athlète peut être assis, couché ou à genoux sur le handbike.



### JOËLETTE

La joëlette est une chaise mono-roue tout-terrain qui permet à une personne à mobilité réduite de se déplacer dans tous les chemins.

Elle nécessite une équipe de porteurs et favorise l'inclusion dans les activités de pleine nature.



### LASER RUN

Le Laser Run est une épreuve du pentathlon moderne composé de course à pied et de tir au pistolet laser.

C'est une activité ludique et accessible, qui peut se pratiquer en fauteuil roulant.



### PETANQUE - DEFICIENT VISUEL

C'est un sport de boule dédié aux personnes déficientes visuelles.

L'objectif est de se rapprocher le plus près du cochonnet. Les participants découvriront cette activité les yeux bandés.



## SARBACANE

La sarbacane est une activité pour les personnes lourdement handicapées, elle permet le développement des qualités d'adresse et met en jeu des capacités respiratoires et d'endurance. L'objectif est de propulser un projectile sur une cible verticale en soufflant dans une sarbacane.



## TENNIS DE TABLE

Se pratique en simple ou en double, debout ou en fauteuil.

Le tennis de table est une discipline qui développe des qualités autant techniques et tactiques que physiques et psychologiques.



## TENNIS FAUTEUIL

Se pratique en simple ou en double sur un terrain adapté.

Le tennis est une discipline qui développe les fonctions cardio-vasculaires et respiratoires, la force des membres supérieurs et la coordination entre la raquette et le fauteuil.



## TIR A LA CARABINE A VISEE SONORE

Le tir à la carabine à visée sonore est destiné aux personnes ayant un handicap visuel. Ce système permet aux tireurs d'avoir un signal auditif dans le casque qui va évoluer en fonction de la position du laser sur la cible.



## TIR A L'ARC

Le tir à l'arc est une discipline de maîtrise et de précision qui nécessite un bon équilibre entre le corps et l'esprit.

Avec un tir à l'arc à ventouse, les participants pourront pratiquer cette activité en fauteuil roulant ou en situation de déficience visuelle.



## GOALBALL / TORBALL

Dans ces sports collectifs pour déficients visuels et ouverts aux valides, l'objectif est de marquer un but à l'adversaire en lançant un ballon sonore à la main. Chaque équipe est composée de 3 joueurs alternativement attaquants puis défenseurs. Les principales différences entre les deux disciplines se situent au niveau du temps de jeu et des équipements.



## PARCOURS DEFICIENT VISUEL (atelier pédagogique)

Le handicap visuel recouvre des réalités variées. L'animateur apprendra aux participants quelques astuces pour mieux communiquer avec les personnes handicapées visuelles. Il proposera aussi de tester les situations de guide et de personne guidée, 2 expériences qui leur donneront l'occasion d'échanger sur les sensations vécues.



## PARCOURS FAUTEUIL (atelier pédagogique)

Cet atelier permettra aux participants d'expérimenter le déplacement d'une personne à mobilité réduite.

Même s'il ne représente qu'une vision simplifiée et partielle des obstacles rencontrés au quotidien, ce parcours pédagogique a pour objectif de sensibiliser chacun aux problématiques d'accessibilité.



## RUGBY FAUTEUIL

Le rugby fauteuil est un sport d'équipe mixte qui se joue avec un ballon rond.

Deux équipes de 4 joueurs s'affrontent sur un terrain de la taille d'un terrain de basketball, l'équipe qui marque le plus de buts remporte le match.



## VOLLEY ASSIS

Le volley assis se joue à 2 équipes de 6 joueurs qui se déplacent en glissant au sol et jouent depuis une position assise qu'ils doivent maintenir dans toutes les phases de jeu. L'objectif est d'envoyer la balle dans le camp adverse. Cette discipline nécessite une vitesse de réaction et développe réflexes et agilité.

## 6. Modalités organisationnelles

### Aspects logistiques

La collectivité ou l'entreprise s'assurera de disposer de locaux et toilettes accessibles. Il devra par ailleurs fournir :

- Une salle de réunion avec vidéoprojecteur pour la conférence-débat (s'il y a lieu)
- Un espace libre pour le ou les ateliers sportifs (intérieur et/ou extérieur)
- X tables, chaises, prises électriques et X places de parking (à définir)
- X panier-repas (s'il y a lieu)
- Etc.

## 7. Tarification

Le coût de la prestation varie en fonction du nombre de sport/ateliers choisis et de la logistique pour la mise en place de ces ateliers.

Exemple : si l'activité basket est choisie, le coût de la prestation sera sur la fourchette haute du tableau car il comprendra, en plus, la location d'un utilitaire pour le déplacement des fauteuils et du panier de basket.

Le tarif de la prestation comprend :

- La conduite du projet
- L'indemnisation des intervenants sportifs et des déplacements
- Le matériel mis à disposition
- L'aménagement et l'animation le jour J

**N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous établir un devis sur mesure, adapté à vos besoins.**

# Contact

## Comité Départemental Handisport des Bouches du Rhône

**Odyle DELEUZE – LUCHINI**, Présidente du CDH 13

**Marine GAGNEPAIN et Valentine BOBKA**

Chargées de développement

15 place de la joliette - 13002 Marseille

**04 13 31 68 62 – 06 60 73 89 38 – 07 83 80 76 25**

[cd13@handisport.org](mailto:cd13@handisport.org)

 **Facebook** : Comité Départemental Handisport des Bouches du Rhône

 **Instagram** : Handisport\_13

 [www.handisport13.fr](http://www.handisport13.fr)