



# LE HANDISPORT



Pratiquer un sport en étant handicapé, c'est « LE » facteur d'intégration. Dans une section handisport, où se côtoient handicapés et valides, nous avons pu constater qu'il n'y a plus de handicap, mais des sportifs, avec chacun sa particularité, et nous autres, éducateurs sportifs, nous en arrivons à oublier le handicap. D'ailleurs nous nous posons souvent ces questions : lequel d'entre nous est « handicapé » ? ou bien « où est le handicap » ?

**Sport et handicap** ne sont pas opposables puisque la pratique d'un sport peut générer une vraie confiance ou estime de soi. Des vertus essentielles pour l'**acceptation de son handicap**.

Par ailleurs, **en pratiquant un sport, la personne handicapée peut oublier sa différence** puisqu'elle se retrouve actrice et non plus assistée. Ses capacités sportives peuvent même l'aider à être acceptée par le groupe. Le regard des autres sur le handicap change alors à mesure que le sportif handicapé prend confiance en lui.

Le handisport a toujours été utilisé dans un objectif thérapeutique pour la rééducation des personnes handicapées. Un des pionniers de cette méthode est le neurochirurgien Ludwig Guttmann, directeur de l'hôpital de Stoke Mandeville près de Londres, qui soignait des vétérans de la Seconde Guerre mondiale devenus paraplégiques. Pour favoriser leur rééducation de façon ludique, des jeux sportifs étaient organisés : le netball en fauteuil roulant, le Basket-ball en fauteuil roulant à partir de 1955 et le tir à l'arc entre autres. Ces « jeux de Stoke Mandeville », organisés dès 1948, donnèrent naissance aux Jeux paralympiques en 1960.

## **Handisport et le sentiment d'appartenance à un groupe**

Dans notre société occidentale, le souci de l'apparence, du corps parfait, éloigne les personnes qui ne regroupent pas les valeurs de la modernité. C'est par ce corps que la personne existe aux yeux des autres et dans la société actuelle, il doit passer inaperçu et respecter les normes en vigueur.

Le corps de la personne présentant une différence se fait embarrassant. Ainsi, le regard des autres est un jugement social qui gêne et rend mal à l'aise.

Même si les premiers objectifs du sport sont la mobilisation corporelle, l'entretien moteur, le maintien ou l'amélioration des potentialités physiques, il faut souligner l'importance de mettre les personnes en relation avec les autres (partenaires, adversaires...), à accepter les normes sociales (règles, enjeux...).

Etre membre d'une communauté et se penser comme tel, participer, entretenir le sentiment d'appartenance est d'une grande importance pour les sportifs. Les activités sportives rentrent ainsi dans un processus de socialisation

## **Handisport, source de bien-être et de santé**

L'idée d'un "mieux-être" apparaît avec la réinvention du corps et le nouvel intérêt qui lui est porté. Cette notion rejoint celle de la qualité de vie liée à la santé.

En effet, que ce soit dans le domaine médical ou ailleurs, l'objectif est que la personne se sente le mieux possible dans son corps et dans sa tête. Le concept de "mieux-être" est présent dans le handicap, il désigne l'idée selon laquelle le sujet a le droit d'exister autrement que par son handicap et qu'il peut, lui aussi, bénéficier des plaisirs de la vie.

Aussi, l'exercice physique permet de soulager les personnes des tensions dues au handicap. Le sport peut jouer un rôle libérateur. La pratique sportive permet d'oublier un instant le handicap, de s'en échapper mais aussi de s'y opposer.

Pour beaucoup, le sport amène un mieux-être certain et est considéré comme un traitement vital. Le sport est vecteur de bonheur, de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'acceptation : c'est la marque d'un grand pas vers la santé sociale.

## **Handisport et une meilleure estime de soi**

La pratique sportive aide les personnes handicapées à se percevoir différemment et ainsi à modifier la perception qu'elles ont d'elles-mêmes, d'acquérir une perception positive de soi, et d'améliorer la qualité de vie.

L'exercice physique aide alors à se rapprocher de l'image du sportif qui véhicule des valeurs de réussite, de dynamisme et de dépassement de soi.

## **Le sport comme source d'épanouissement**

Le thème du Handisport nous amène à nous interroger sur l'apport de ces activités.

Le sport paraît être une source d'épanouissement pour tous. S'épanouir, ce n'est pas seulement s'ouvrir et se détendre mais aussi se développer dans toutes ses potentialités.

La pratique sportive, vecteur d'intégration sociale, permet, en améliorant l'ensemble des capacités de la personne, de mieux l'adapter à son handicap et de surmonter celui-ci en la réconciliant avec son corps. Source de bien-être, la pratique sportive permet de prendre conscience que la communication est toujours possible, offrant ainsi la possibilité de (re)construire son équilibre psychique et physique tout en se (ré)inventant une place parmi les autres.

Le sport est aussi un moyen de valorisation : la pratique des activités sportives par ces personnes transforme leur image sociale à leurs yeux et aux yeux des autres.

Le sport assure le maintien d'une bonne santé, contribue au développement et à l'autonomie de la personne dans toutes ses dimensions, et favorise en conséquence son intégration sociale.

### **Quels Sports ?**

Basket Ball - Course à pied - Cyclisme – Escalade – Escrime – Gymnastique - Fauteuil tout terrain – Handbike - Hockey sur luge – Judo – Musculation – Natation – Pétanque – Randonnée - Ski alpin - Ski nordique - Tennis de table - Tir à l'arc – Torball - Vélo tandem – Voile – VTT – **et tant d'autres encore...**

## **Et la COMPETITION ?**



**L'athlétisme :** Sport paralympique, l'athlétisme fut l'un des premiers sports à être intégré au programme des Jeux Paralympiques à Rome en 1960.

#### Public concerné

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés. Pratique en fauteuil roulant.
- Amputés et assimilés. En fonction du niveau et du nombre d'amputations, pratique debout.
- Malvoyants et non voyants (accompagnés d'un guide ou non).
- Sourds et malentendants.
- Infirmes moteurs cérébraux (IMC). En fonction du degré du handicap, pratique debout ou en fauteuil roulant.
- Personnes de petite taille (lancer uniquement)

#### Matériel :

La pratique de l'athlétisme "en fauteuil" nécessite l'acquisition d'un matériel spécifique (cadre rigide, monté sur trois roues) et accessoires : casque et gants renforcés. La pratique "debout" pour les amputés de membres inférieurs nécessite l'utilisation de prothèses spécifiques à restitution d'énergie en matériaux composites (fibre de carbone, aramide, kevlar).



**Le Cyclisme :** Le cyclisme handisport existe en France depuis près de quarante ans en solo pour les handicapés physiques et depuis une trentaine d'années en tandem pour les déficients visuels. A la fin des années 90, une pratique du cyclisme adaptée pour les personnes en fauteuil roulant apparaît : le **handbike**.

#### Public concerné épreuves de cyclisme solo et tandem :

- Les amputés des membres supérieurs et/ou inférieurs et assimilés.
- Les personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle des membres supérieurs et/ou inférieurs.
- Les non voyants et mal voyants pilotés par un guide (en tandem), pratiquant la compétition.

#### Public concerné épreuves de handbike :

– Les paraplégiques, tétraplégiques et assimilés et tous ceux dont le handicap permet de découvrir cette nouvelle forme de pratique.

#### Matériel cyclisme solo :

Le vélo peut être modifié selon les besoins. Ces modifications concernent principalement les freins, le changement de vitesses, le pédalier et les manivelles.

Matériel Handbike : Engin à 3 roues à propulsion manuelle composé d'un ensemble châssis/fauteuil/roues. Il est complété d'équipements pour la propulsion (plateaux, dérailleurs et manivelles) et pour le freinage (poignée et leviers de frein).



**Le Torball :** Le Torball est un sport collectif destiné aux déficients visuels. L'objectif est de marquer un but à l'adversaire en lançant un ballon sonore à la main. Chaque équipe est composée de trois joueurs alternativement attaquants, puis défenseurs.

Matériel : Ballon en caoutchouc dur, contenant des grenailles et des grelots et pesant 500g des genouillères, coudières, lunettes opaques, coquille (messieurs), plastron (femmes).



**Le Basket :** Né sous une forme rééducative après la Seconde Guerre mondiale dans l'hôpital de Stoke-Mandeville, le Basket-ball se pratique en fauteuil roulant. C'est l'une des disciplines les plus connues car très spectaculaire.

Public concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés.
- Amputés et assimilés.
- Personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle.

Matériel utilisé : En loisir, il est possible d'aborder la discipline avec n'importe quel type de fauteuil. En compétition, Fauteuil spécifique : cadre rigide à 3 ou 4 roues avec une hauteur d'assise et de cale pieds réglementée et une roue arrière anti-basculer.



**Le Rugby fauteuil :** Seul sport collectif en fauteuil roulant manuel accessible aux personnes tétraplégiques, le rugby-fauteuil était en démonstration aux Jeux Paralympiques d'Atlanta en 1996. Il devient discipline paralympique pour les Jeux de Sydney en 2000.

Matériel :

La pratique du rugby-fauteuil nécessite un fauteuil spécifique. Celui-ci comprend un cadre rigide à 4 roues avec une double roulette anti-basculer obligatoire et un double pare-choc spécifique au rugby. Il existe deux types de fauteuils : le fauteuil offensif et le fauteuil défensif.



**Le Ski Nordique :** Le ski nordique handisport propose deux types d'activités : le ski de fond et le biathlon. En 1954, seul le ski de fond est pratiqué en compétition, les épreuves de biathlon apparaissent plus tard à l'occasion des Jeux Paralympiques de Tignes-Albertville en 1992.

Le ski nordique présente l'avantage de s'adapter à toutes les catégories de handicaps (assis ou debout). C'est un formidable moyen de mise en condition physique dans un cadre de plein air et de montagne particulièrement régénérant.

Public concerné :

- Paraplégiques, tétraplégiques et assimilés
- Amputés et assimilés
- Infirmités motrices cérébrales (IMC) et assimilés
- Non voyants et mal voyants

Matériel : Seules les pratiques du ski assis nécessitent l'utilisation de matériel spécifiques. Luge nordique (ensemble coque/châssis/ski propulsé grâce à deux bâtons tenus en main).



**La Natation :** Parmi les nombreuses disciplines sportives pratiquées par les personnes handicapées physiques, la natation occupe une place privilégiée due à ses atouts : elle est accessible au plus grand nombre, même aux plus lourdement handicapés et l'évolution en apesanteur permet d'utiliser les capacités physiques restantes. Elle permet également la découverte et la maîtrise d'un nouvel élément.

Public concerné

- Les paraplégiques, tétraplégiques et assimilés
  - Les amputés et assimilés
  - Les infirmes moteurs cérébraux (IMC) et assimilés
  - Les non voyants et mal voyants
  - Toutes les autres personnes atteintes d'un handicap physique entraînant une perte fonctionnelle.
- Catégories de handicap : les classifications sont basées sur l'évaluation médicale du potentiel physique. Au total, les nageurs sont répartis en 13 classes.

## Et le handisport LOISIRS ?



**Le Fauteuil Tout Terrain (FTT) :** Le FTT est un "VTT pour personnes en situation de handicap", mais au lieu d'avoir 2 roues, il en possède 4 . Il permet la pratique de la randonnée sur des parcours descendants, mais peut également être utilisé sur terrains plats.

Pour descendre les pistes, sentiers, prairies, il faut atteindre au préalable les points des départ en voiture, minibus ou même à l'aide de remontée mécaniques !

En famille ou avec des amis, la pratique du FTT permet de ressentir des sensations de liberté, tout en appréciant la nature qui nous entoure.



**La Joëlette :** L'invention de la Joëlette revient à un accompagnateur en montagne, Joël Claudel, qui voulait pouvoir continuer à emmener en balade Stéphane, son neveu myopathe.

Cet appareil de transport ne comporte qu'une seule roue et ce qui lui permet de se faufiler dans les sentiers même les plus étroits. Le siège, à adapter en fonction du handicap, est placé au dessus de la roue. Des brancards à l'avant et à l'arrière permettent de faire rouler l'engin et de le porter si nécessaire. Une suspension, un système pour régler la hauteur des brancards en fonction de la pente et un frein complètent l'équipement.



**La Gymnastique :** A leur sortie des centres de rééducation, les personnes handicapées sont souvent « lâchées dans la nature », avec une heure de kiné par semaine. Et à partir de ce moment là, difficile pour eux de continuer à travailler la mobilité, l'agilité, etc... et nous assistons souvent à une régression.

**Dans ces séances de Gymnastique, nous privilégions**

- la rééducation posturale,
- le travail de la mobilité,
- le travail de proprioception,
- le renforcement structuré du dos,
- le travail d'équilibre sur Fittball, avec le gainage
- le réapprentissage de la tonicité, de la réactivité,
- les déplacements et transferts divers,
- la verticalisation,
- les mises en situation de chute et de « remontée sur le fauteuil »,
- le travail en rythme musical, pour que le corps réagisse à des mouvements plus toniques
- le travail de la respiration abdominale, thoracique, sous-claviculaire et complète
- le Stretching Global Actif (S.G.A.) pour le gain d'amplitude des mouvements
- et l'échange et ressentis valides/handi sur diverses postures



**Nous avons pu constater, en 2 années de pratique, d'énormes progrès. En particulier concernant**

- les déplacements et transferts,
- la verticalisation,
- l'équilibre, le gainage,
- la réactivité et
- la proprioception
- la mobilité et l'autonomie de la personne

**et une amélioration de la circulation sanguine (le gonflement des membres inférieurs disparaît complètement à la fin de la séance ainsi que les sensations de jambes gelées).**



**Ce qu'en dit Héléne, paraplégique :**

*« Je ne pensais pas qu'en devenant paraplégique, la gymnastique ferait encore partie de mes activités sportives. Quand on m'a proposé d'assister à des séances de gym, j'y suis d'abord allée par curiosité. J'ai pris ces séances comme un substitut à mes séances de kiné. L'ambiance y est plus sympa et sans connotation médicale. Les mouvements que l'on travaille compensent les mauvaises postures liées à l'handicap. En tant qu'ancienne sportive, je retrouve les joies de l'effort dans le handbikie où l'on travaille la masse musculaire indispensable à notre autonomie. La gymnastique est un bon complément au niveau des étirements des bras et des épaules qui sont sur-sollicités en fauteuil roulant. »*

**Ce qu'en dit Danièle, tétraplégique :**

*« pour moi la gym handi ne crée pas de différence. C'est le plaisir de se retrouver au sein d'un groupe où chacun/chacune va réaliser les exercices proposés en fonction de ses capacités dans le but d'entretenir son corps, de progresser au fil des séances.*

*Comme pour les valides, l'enseignant proposera des exercices adaptés ou alternatifs pour les participants qui rencontrent plus de difficultés.*

*Toutefois, cela exige une vigilance accrue de la part des encadrants pour assurer la sécurité des participants lors de certaines activités. De même, le sportif handi devra expliquer quels sont les spécificités de son handicap, ses craintes ou les précautions à prendre voire les interdictions de manière à instaurer la confiance. Une fois ces préalables réalisés, il ne reste que le plaisir du sport et le partage qui permettent de rompre l'isolement et de dépasser le handicap. »*

Dans tous les cas, nous travaillons en collaboration étroite avec des médecins, ostéopathes, kinés et les conseils et l'aide de la Fédération Handisport

**Ces séances de Gymnastique Handisport nous font vivre à tous des moments très forts dans l'humour et la détente, et vont permettre à nos sportifs handicapés une bonne préparation à la pratique d'une autre activité sportive spécifique. On peut aussi appeler ça de la PPG...**



**Sources :**

- Fédération Française Handisport ([www.handisport.org](http://www.handisport.org))
- Handicap International ([www.handicap-international.fr](http://www.handicap-international.fr))
- Handisportmag ([www.handisportmag.over-blog.com](http://www.handisportmag.over-blog.com))
- Le Site des Galopins ([www.galopins.e-monsite.com](http://www.galopins.e-monsite.com))