



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

# Cap Handi

Accueillir le handicap  
dans les Clubs



# ÉDITORIAL



La Fédération s'est fixée comme objectif de participer à l'amélioration de la qualité de vie des français, sans discrimination, grâce à l'activité physique.

Le sport est difficile d'accès pour les personnes handicapées, pour des raisons multiples et indépendantes de leur volonté. Les activités physiques et sportives sont souvent traitées comme thérapeutiques ou vues sous l'angle de la performance laissant ainsi de côté les besoins de loisirs, de détente ou de bien-être dans le respect du choix et des envies de chacun.

Pour lutter contre les inégalités d'accès, la Fédération veut proposer des activités de proximité et surtout offrir un choix le plus large possible à toutes celles et ceux qui, au quotidien, aimeraient s'adonner à un entretien physique dans une de nos Associations.

Un vrai challenge à n'en pas douter, mais nous comptons sur vous pour ouvrir les portes de vos Clubs à ceux qui sur vos territoires n'osent pas se (re)mettre au sport ou se sentent isolés. Ce guide doit vous permettre de promouvoir la pratique pour tous, ensemble, et offrir le meilleur accueil à ceux qui ont des besoins spécifiques.

**Betty CHARLIER**

*Présidente de la Fédération Française Sports pour Tous*

L'accueil et la pratique sportive des personnes en situation de handicap peuvent parfois être freinés par des peurs ou des appréhensions dues à la méconnaissance de l'autre. Ces premiers obstacles peuvent être transformés en opportunités à condition de changer de regard. Il peut se passer tant de choses dès lors que nous nous mettons en mouvement : aller à la rencontre de l'autre, découvrir ses différences... Ensemble, enrichissons-nous de nos différences (Phrobert).



Ce guide est un premier pas pour inviter le plus grand nombre à développer sa capacité à agir et à tisser des relations avec l'autre. Nous espérons qu'il suscitera des réactions, des questions, des besoins d'informations ou de formations complémentaires. Au-delà des réponses pratiques que nous espérons vous apporter, notre ambition est d'inviter chacun à poser un regard nouveau sur le handicap.

**Céline VIAL**

*Assistante Technique Nationale  
Chargée de mission « Sports et handicap »*

# SOMMAIRE

Le handicap... définition et chiffres .....	p. 04
La déficience motrice .....	p. 05
La déficience mentale .....	p. 06
La déficience auditive .....	p. 07
La déficience visuelle .....	p. 08
Les troubles psychiques .....	p. 09
Les maladies invalidantes .....	p. 10
En résumé .....	p. 11
Synthèse .....	p. 12-13
Ressources .....	p. 14
Notes .....	p. 15



**Céline, Éducatrice sportive :**

« Dans notre Club nous accueillons des personnes "ordinaires" et "extraordinaires" par rapport à leur chemin de vie... On travaille sur la promotion de ces différences au sein des esprits de chacun ».

# LA DÉFINITION DU HANDICAP

## Le handicap qu'est-ce que c'est ?

« Constitue un handicap, au sens de la Loi de 2005, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant ».

(Loi du 11 février 2005, « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées »)

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la définition prend en compte **3 dimensions** :

- **La déficience** : perte de substance ou altération d'une fonction ou d'une structure psychologique, physiologique ou anatomique.

- **L'incapacité** : toute réduction (résultant d'une déficience) partielle ou totale de la capacité d'accomplir une activité d'une façon normale ou dans les limites considérées comme normales, pour un être humain.

- **Le désavantage** : le préjudice (social) qui résulte de sa déficience ou de son incapacité et qui limite ou interdit l'accomplissement d'un rôle considéré comme normal, compte tenu de l'âge, du sexe et des facteurs socioculturels.



## Chiffres clefs

**1 Français sur 2** sera en situation de handicap au cours de sa vie.

**85 %** des handicaps ne se voient pas.

En 2017, **5,5 millions** de personnes ont déclaré leur handicap auprès des Maisons Départementales des Personnes Handicapées.

**70 000** personnes sont licenciées dans des clubs de fédérations dites dédiées (Handisport et Sport Adapté)

## Sophie, Présidente de Club :

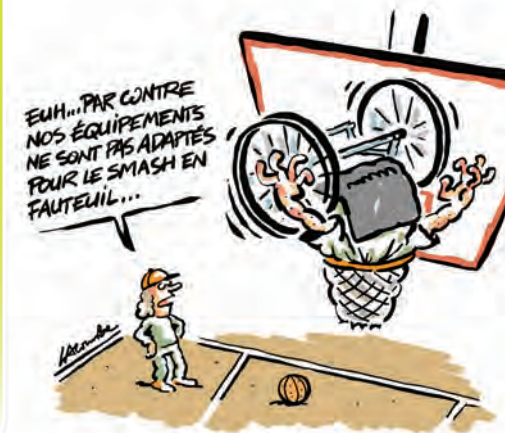
« Aujourd'hui qui est handicapé par rapport à qui ? L'activité, telle qu'elle est pratiquée au sein du Club, non compétition, mixité des publics, permet à mes enfants d'avoir un autre regard sur la différence ».



## DÉFICIENCE MOTRICE

La déficience motrice se caractérise par une aptitude limitée à se déplacer, à exécuter des tâches manuelles ou à mouvoir certaines parties du corps. De l'affaiblissement de l'endurance physique à la paralysie, le handicap moteur couvre des réalités différentes.

Les différentes déficiences motrices constituent un ensemble hétérogène. Elles peuvent être de différentes origines : cérébrale, médullaire, neuromusculaire, ostéo-articulaire.



## Marie, animatrice paraplégique, anime des cours d'AGEE :

« Je ne pensais pas pouvoir redonner des cours... Je l'avais dans un coin de ma tête mais pensais que ça ne serait plus possible. ».

## Paméla a connu les cours de Marie avant son accident et continue d'y participer :

« Marie utilise l'énergie qu'elle ne met plus dans la démonstration pour nous motiver. » . « Fantastique ! ».

En France on estime que 1,5 million de personnes ont un handicap moteur, dont 600 000 sont atteintes de paralysie.

## QUIZ

### 1 - Je suis animateur, avec mon CQP ALS (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif), je peux encadrer :

- A - Tous les publics y compris le public en situation de handicap
- B - Exclusivement le public en situation de handicap
- C - Exclusivement les personnes âgées

### 2 - Je suis une personne handicapée et je souhaite prendre une licence à la Fédération Française Sports pour Tous, je bénéficie :

- A - D'une licence spécifique
- B - D'une licence pratiquant traditionnelle
- C - D'une licence Handisport

Réponses : 1 : A ; 2 : B



## DÉFICIENCE MENTALE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), définit le retard mental comme un « arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet, caractérisé par une insuffisance des facultés et du niveau global d'intelligence, notamment au niveau des fonctions cognitives, du langage, de la motricité et des performances sociales ».

La déficience mentale se mesure habituellement en utilisant la méthode du Quotient Intellectuel (QI).



### Sophie anime depuis 20 ans des activités de motricité et expression corporelle pour des personnes handicapées mentales :

« Avec ce public j'ai des liens très forts, il y a beaucoup d'échanges. Il faut que je sois très claire dans mes consignes, je répète beaucoup et il faut avoir beaucoup de patience. Il s'agit de ma plus belle expérience professionnelle avec le groupe parents/enfants ».

700 000 personnes ont un handicap mental.

### 1 - Je suis une personne handicapée, pour m'inscrire dans un Club Sports pour Tous je dois présenter :

- A - Un descriptif complet de ma pathologie
- B - Mon permis de conduire
- C - Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

### 2 - La loi du 11 février 2005 :

- A - Fixe les priorités gouvernementales sur le handicap
- B - Fixe les priorités gouvernementales sur le sport
- C - Fixe les priorités gouvernementales sur l'accessibilité des gymnases

QUIZ

Réponses : 1 : C ; 2 : A



## DÉFICIENCE AUDITIVE

On parle de perte d'audition lorsqu'une personne n'est pas capable d'entendre aussi bien qu'une personne ayant une audition normale, le seuil étant de 25dB (décibel) au mieux dans les deux oreilles. La perte d'audition peut être légère, moyenne, sévère ou profonde. Elle peut toucher une oreille ou les deux. Les personnes malentendantes sont atteintes d'une perte d'audition moyenne à sévère. Les personnes sourdes souffrent généralement d'une perte d'audition profonde, ce qui veut dire qu'elles n'entendent plus ou pratiquement plus. Elles communiquent généralement par la langue des signes.

### Mathis, 10 ans licencié depuis qu'il a 4 ans :

« Dans la même séance que moi il y avait Nouradine qui est sourd et Adrian qui est autiste. Nous arrivions à communiquer avec Nouradine et Adrian est devenu un bon copain. Pendant la séance je ne me rends pas compte qu'ils sont différents, ça n'est pas gênant. ».

### Elliott, 9 ans ½ licencié :

« Céline utilise la langue des signes pendant les séances même quand il n'y a pas de personnes sourdes, du coup maintenant je sais signer les couleurs ».



On estime à 5 millions le nombre de Français ayant des difficultés d'audition.

### 1 - À votre avis, quel pourcentage de français déclare ne pas toujours savoir comment se comporter avec une personne en situation de handicap :

- A - 82 %
- B - 24 %
- C - 63 %

### 2 - La MDPH c'est :

- A - La Maison Départementale des Petits Hommes
- B - La Maison Départementale des Personnes Handicapées
- C - La Maison Des Personnes Handicapées

QUIZ

Réponses : 1 : A ; 2 : B



## DÉFICIENCE VISUELLE

La déficience visuelle est définie par 2 critères (toujours évalués à partir du meilleur œil après correction) : la mesure de l'acuité visuelle, l'état du champ visuel. On distingue deux types de personnes : aveugles, qui possèdent une vision binoculaire corrigée inférieure ou égale à 1/20, et malvoyantes, dont l'acuité visuelle du meilleur œil après correction est comprise entre 4/10 et 1/10. Il faut également quantifier la vision de près, connaître la qualité de la vision des couleurs ou de la vision nocturne.

### Thomas pratique le tandem et le ski nordique :

« Quand je suis sur le tandem j'oublie mon handicap. L'adrénaline enlève la peur et tout l'esprit est concentré sur les bonnes attitudes, les bons mouvements. C'est un véritable travail d'équipe.

Ce qui me manque le plus c'est l'autonomie dans les déplacements et accepter le regard des autres ».



En France, 3 millions de personnes sont concernées par la déficience visuelle.



## TROUBLES PSYCHIQUES

Derrière les troubles psychiques se cache une grande variété de situations : dépression, TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs), crises d'angoisse, anorexie, troubles bipolaires, troubles psychotiques... Les symptômes caractéristiques peuvent être selon les cas une réaction inadaptée au contexte, un stress important, un raisonnement rigide, des gestes incontrôlés, une difficulté à communiquer, un repli sur soi... La loi du 11 février 2005 reconnaît les troubles psychiques comme pouvant être à l'origine d'une situation de handicap. Tous ne sont pas invalidants ; ce sont leur intensité et leur répétition qui traduisent un handicap en pénalisant et freinant l'intégration sociale et scolaire.



### Jean-Paul, papa de Florent jeune autiste de 21 ans qui pratique le judo :

« Son activité dans le Club est très positive pour lui. Il s'inquiète lorsqu'il manque un pratiquant habituel et n'aime pas trop quand lui-même ne peut pas venir à sa séance ».

Un tiers des Français est concerné par des troubles psychiques.

### 1 - Pour permettre à une personne en fauteuil roulant de venir dans mon Club, les portes doivent avoir une largeur minimale :

- A - Pour des locaux de moins de 30 m<sup>2</sup> : > 0,80 m
- B - Salle accueillant moins de 100 personnes : > 0,90 m
- C - Salle accueillant plus de 100 personnes : > 1,40 m

### 2 - Dans le cadre du CNDS, mon Club peut-il bénéficier d'une aide financière pour l'accueil de personnes handicapées ?

- A - Non, ce n'est pas une priorité du CNDS (Centre National pour le Développement du Sport)
- B - Oui, c'est une priorité du CNDS et il existe des dispositions spécifiques pour l'achat de matériel adapté
- C - Peut-être ?

Réponses : 1 : A, B, C ; 2 : B

QUIZ

### 1 - J'ai un handicap moteur et je souhaite passer mon CQP ALS, est-ce possible :

- A - Non
- B - Peut-être
- C - Oui si je suis satisfait aux prérogatives d'entrée au CQP ALS

### 2 - Mon Club prévoit l'installation d'un plan incliné pour l'accès au fauteuil roulant, la pente doit être :

- A - Comprise entre 15 et 20 %
- B - Comprise entre 4 et 5 %
- C - Être soit de 8 % sur une longueur de 2 m maximum, soit de 12 % sur une longueur de 0,5 m

Réponses : 1 : C ; 2 : B, C (à condition de ne pas avoir d'autre solution)

QUIZ



## MALADIES INVALIDANTES

Il s'agit de troubles de la santé invalidants pouvant atteindre les organes internes vitaux (cœur, poumons, reins...).

Ce sont des maladies organiques comme l'insuffisance respiratoire, l'insuffisance cardiaque, rénale, immunitaire (pouvant entraîner une greffe); les cancers, certaines maladies rhumatoïdes, des troubles musculo-squelettiques. Ces maladies peuvent être momentanées, permanentes ou évolutives. Ces déficiences constituent souvent un handicap non visible.

Les maladies invalidantes représentent annuellement 279 000 nouveaux cas.

### Des participants du programme Diabet'Action®:

« Les bienfaits concernent le moral, la souplesse ! Je suis moins essouffée quand je monte les escaliers. Avant, j'avais des crampes quand je marchais. Et je me suis un peu amincie, tout le monde me le dit.

Ici, on fait notre gym, on rit, on prend plaisir.

Il n'y a pas eu d'a priori comme j'étais novice. Il n'y a pas de jugement, c'est comme une famille ».



## EN RÉSUMÉ

### LES BONNES PRATIQUES POUR UN ACCUEIL RÉUSSI

Les conseils que vous trouverez sur ces pages, ne sont pas exhaustifs et ne prétendent pas répondre à toutes les situations.

#### D'une manière générale :

- Soyez naturel et faites preuve de bon sens, cela évitera très souvent des situations cocasses.
- Disponibilité, écoute, gentillesse sont vos premiers atouts pour aider au mieux être de tous.
- Adressez-vous à la personne directement et non à son accompagnant.
- Proposez votre aide, ne l'imposez pas.
- Pour l'animation : les maîtres mots sont «sécurité» et «plaisir» :
  - Montrez-vous à l'écoute.
  - Prenez le temps de bien connaître la personne et d'identifier ses besoins et attentes.
  - Soyez inventif.
  - Essayer d'anticiper au maximum les difficultés.

**Le plus difficile est d'être vigilant sur tous ces points sans pour cela stigmatiser la personne handicapée par rapport aux autres, ni l'infantiliser ou la surprotéger. L'objectif comme pour tous est de permettre une pratique la plus autonome possible.**

### 1 - Dans mon Club Sports pour Tous, je peux mettre en place une séance d'activités regroupant des publics différents :

- A - Peut-être
- B - Oui
- C - Sûrement pas

### 2 - Je suis Président d'un Club qui accueille des déficients mentaux, est-il possible qu'ils se présentent au Comité Directeur :

- A - Oui
- B - Sûrement pas
- C - Peut-être




QUIZ

Réponses : 1 : B ; 2 : A






## EN RÉSUMÉ

### LES BONNES PRATIQUES POUR UN ACCUEIL RÉUSSI

	 déficience motrice	 déficience mentale	 déficience auditive
Quels aménagements ?	Lieu facile d'accès et ne comportant pas trop d'obstacles à franchir ! Si possible une place de parking. La largeur des portes ≥ 80 cm. Le pourcentage de pente d'un plan incliné doit être compris entre 4 et 5 %.	Signalétique et affichage simple.	Les salles bien éclairées sont à privilégier.
Comment se comporter ?	Attention aux expressions telles que « clouée dans un chariot » ! Pour dialoguer, mettez-vous à la hauteur de la personne en fauteuil roulant.	Parlez normalement en utilisant des mots simples. Laissez le temps à votre interlocuteur de comprendre et de vous répondre. Ne manifestez pas d'impatience et soyez attentif. Ne soyez pas surpris des manifestations de proximité que la personne peut manifester.	Inutile de hausser le ton. Placez-vous en face de la personne. Parlez lentement et articulez. Utilisez les gestes et le mime si nécessaire.
Quelle animation ?	N'ayez pas peur d'utiliser tous les mots du langage comme, courir, marcher... Si la personne est en fauteuil, veillez à ce qu'elle ait une bonne visibilité. Soyez inventif et n'ayez pas peur d'avoir recours au système D.	Utilisez des consignes simples avec peu de détails. N'hésitez pas à reformuler, répéter. Matérialisez les consignes.	Utilisez le langage du corps pour communiquer et transmettre vos consignes. Adoptez une attitude expressive, mimez ce qui peut l'être. Donnez des consignes dans l'ordre chronologique. Souvent les personnes sourdes complètent les lacunes du message par l'imitation des autres personnes du groupe.

## EN RÉSUMÉ

### LES BONNES PRATIQUES POUR UN ACCUEIL RÉUSSI

	 déficience visuelle	 troubles psychiques	 maladies invalidantes
Quels aménagements ?	Cheminement : Délimité visuellement par des contrastes de couleur ou tactilement par des changements de texture au sol. Signalétique avec pictogrammes, gros caractères...	Signalétique et affichage simple.	Les installations prévues pour les personnes à mobilité réduite peuvent également s'avérer utiles.
Comment se comporter ?	Présentez-vous afin que la personne connaisse votre voix. Pensez à l'appeler par son nom lorsque vous vous adressez à elle. Évitez de la toucher pour l'interpeler. Ne soyez pas gêné d'utiliser des expressions utilisant les verbes « regarder, voir ». Pour la guider laissez la prendre votre bras, ne lui prenez pas le sien. Évitez de tirer ou pousser la personne dans la direction où vous voulez qu'elle aille.	Soyez patient, ne vous montrez pas agressif. Laissez la personne s'exprimer. Évitez l'isolement de la personne, l'évolution brusque de l'environnement, trop de sollicitations simultanées.	Ces troubles et leurs conséquences sont trop diversifiés pour pouvoir être détaillés. Néanmoins, l'attitude à adopter relève du bon sens. Elle requiert également des qualités comme la discrétion, le tact et le respect de la personne.
Quelle animation ?	Précisez la place du matériel ou les directions : droite, gauche, devant, derrière. Rangez votre matériel toujours au même endroit. Sollicitez les repères sonores, sensoriels et kinesthésiques. Maintenez un échange verbal. Attention, l'exécution de la tâche peut être plus longue, et un surcroît de concentration induit de la fatigue.	Veillez à toujours laisser la possibilité à la personne de mettre fin à son activité.	Prenez le temps de connaître la personne et identifiez avec elle ce qu'elle peut faire. Adaptez-vous et faites preuve de bon sens.





## Contact fédéral

12, place Georges Pompidou  
93160 NOISY-LE-GRAND

Tél 01 41 67 50 70

Fax 01 41 67 50 90

[info@sportspourtous.org](mailto:info@sportspourtous.org)

[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**