

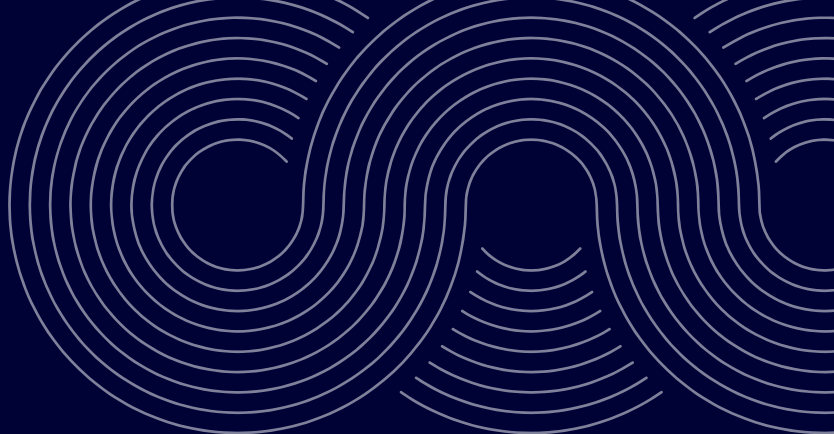
COMITE DÉPARTEMENTAL DU SPORT ADAPTÉ DE LA HAUTE-GARONNE

Guide d'accueil des personnes en situation de handicap au sein des clubs et associations sportives du département de Haute-Garonne: par où commencer ? A quoi devez-vous penser ?



VOUS ÊTES UN CLUB/UNE ASSOCIATION SPORTIVE ET VOUS SOUHAITEZ ACCUEILLIR DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL, PSYCHIQUE ET/OU PRÉSENTANT DES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA).

TABLE DES MATIÈRES



I- PRÉSENTATION

1- Qui sommes nous	2
2- L'objectif de ce guide	2

II- POURQUOI S'OUVRIRE AU HANDICAP MENTAL, PSYCHIQUE ET AUX TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE (TSA)

1- Les intérêts et les avantages pour une personne en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA	4
2- Les intérêts et les avantages pour le club d'accueillir un public en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA	5
3- Les sportifs et leurs milieux de vie	5
4- La rencontre avec le sportif	7

III- CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES SPORTIFS FFSA

1- Pour tous les sportifs	8
2- Pour les sportifs porteurs de trisomie 21	9
3- Pour les sportifs présentant des troubles du spectre autistique	9
4- Pour les sportifs présentant des troubles psychiques	10
5- Les questions que je peux me poser face aux difficultés que je peux rencontrer	11

IV- LES SPÉCIFICITÉS DE CE PROJET

1- Les modalités d'accueil	13
2- L'encadrement spécifique	13
3- Des conseils pour préparer les séances	14

V- COMMENT M'Y PRENDRE

1- Les étapes pour réaliser mon projet	17
2- Les aides dont mon club peut bénéficier	17

Contact	19
----------------	-----------

I- Présentation

Il existe en France deux fédérations sportives qui accueillent les personnes en situation de Handicap. Il est nécessaire de définir avant toute démarche, si les sportifs que vous souhaitez accueillir relèvent du « Sport Adapté » ou du « Handisport ». Cette prise d'information va avoir un impact sur la conception du projet sportif de votre club. En effet, la prise en charge et l'adaptation de l'activité sportive ne seront pas les mêmes d'une forme de handicap à une autre. De plus, il s'agit de deux fédérations différentes et donc deux affiliations différentes.

1- QUI SOMMES-NOUS

La Fédération Française du Sport Adapté (FFSA) existe depuis 1971. C'est une organisation sportive associative qui, ayant reçu une délégation de Ministère des Sports, a une mission de service public.

La FFSA est une fédération multisports. Les règlements sportifs des fédérations affinitaires ont été adaptés par la FFSA pour être au plus proches des capacités de nos sportifs. Ce qui permet aujourd'hui à toute personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des Troubles du Spectre Autistique (TSA) de pratiquer le sport de son choix en loisir ou en compétition.

La Ligue Occitanie du Sport Adapté (LSAO) est un organe déconcentré de la FFSA à l'échelle régionale. Elle a pour mission d'offrir à toute personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté.

Le Comité Départemental du Sport Adapté de la Haute-Garonne (CDSA 31) est un organe déconcentré de la Fédération Française du Sport Adapté au même titre que la LSAO. Il a pour missions de :

- Promouvoir l'accès à la Pratique pour Tous, le Sport Santé et une pratique éco sportive.
- Accompagner les clubs, les associations sportives, les municipalités et les établissements spécialisés.
- Sensibiliser et former à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des Troubles du Spectre Autistique (TSA).
- Organiser des rencontres sportives, des stages, des séjours sportifs adaptés des évènements promotionnels et/ou compétitifs.

2- L'OBJECTIF DE CE GUIDE

Afin d'accompagner les clubs dans leurs démarches d'accueil et de favoriser un projet de qualité, le CDSA 31 vous propose un guide. « Comment ouvrir mon club aux personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA ? ».

Ce document support n'a pas pour vocation de prêcher une façon de faire et/ou de penser unique et uniforme, néanmoins il a pour but de favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap au sein des clubs et associations sportives.

Nous avons conscience que vos clubs et/ou associations sportives sont confrontés à des sollicitations récurrentes afin d'accueillir des personnes en situation de handicap.

Prendre en charge ce public peut susciter des questions et des interrogations.

Ainsi, le rôle du Comité Départemental du Sport Adapté de la Haute-Garonne est de vous accompagner dans la réalisation de vos projets.

II- Pourquoi s'ouvrir au handicap mental, psychique et aux troubles du spectre autistique (TSA)

1- LES INTÉRÊTS ET LES AVANTAGES POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL, PSYCHIQUE ET/OU PRÉSENTANT DES TSA D'AVOIR UNE PRATIQUE EN CLUB

La pratique d'une discipline sportive est un moyen de favoriser l'intégration des personnes en situation de handicap dans la société. Celle-ci va permettre aux sportifs d'accroître des capacités :

- **Générales** : Construire un projet individuel ou collectif dans lequel s'inscrit la pratique sportive.
- **Motrices** : améliorer les capacités motrices (coordination, dissociation, connaissance de son schéma corporel, musculation...), participer au maintien ou à l'amélioration de la santé (lutte contre la sédentarité, le surpoids).
- **Mentales** : augmenter sa confiance en soi, permettre d'évacuer le stress ou les préoccupations quotidiennes, augmenter sa sensation de bien-être.
- **Sociales** : faciliter la socialisation due au fait de partager la même discipline, de se rencontrer dans un espace commun de pratique. Elargir ses capacités de communication et d'interactions positives avec autrui. Favoriser l'autonomie.

Les attentes de la personne en situation de handicap face à la pratique sportive peuvent donc être de l'ordre physique, psychologique, mais aussi sociale. En effet :

- **Être reconnue comme personne à part entière** au sein du groupe
- **Ne pas être source d'inégalité ou d'injustice** vis-à-vis des autres
- **Respecter les besoins du sportif** sans le surprotéger
- **Partager un temps de loisir ou compétitif** avec des acteurs du sport et le reste des licenciés du club.

De plus, la pratique sportive dans des clubs « ordinaires » va permettre (pour certains sportifs) de se déconnecter de leur quotidien, des personnes qui les entourent et de leur pathologie. Le sport devient alors pour eux une réelle échappatoire. Il est important pour le sportif de faire partie intégrante du club au même titre que chaque adhérent. Cet accueil permet de favoriser l'inclusion des sportifs en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA.

La famille ou le tuteur va chercher un club qui soit en capacité d'accueillir son enfant dans la bienveillance. En effet, il est important pour eux que le club ait envie de s'ouvrir au handicap ou qu'il ait une sensibilité/connaissance à l'accueil de ce public spécifique. De plus, leur choix réside dans l'accessibilité à la pratique et la discipline choisie. Enfin, pour proposer des séances adaptées, il est nécessaire que ces séances soient structurées avec les repères dont le sportif a besoin.

2- LES INTÉRÊTS ET LES AVANTAGES POUR LE CLUB D'ACCUEILLIR DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL, PSYCHIQUE ET/OU PRÉSENTANT DES TSA

Le projet d'accueil de personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA au sein d'un club est un projet qui doit être porté collectivement. En effet, c'est bien la motivation et la synergie de chaque acteur du club qui va permettre de mettre en place un accueil et un projet de qualité. C'est grâce à cette démarche que la confiance entre les acteurs du club et les adhérents va naître.

Si vous souhaitez mettre en place ce type de projet, vous aurez besoin que toutes les personnes du club, à savoir les dirigeants du club, les bénévoles et les salariés soient dans une même démarche d'accueil de ce public.

La volonté de s'affilier avec le Sport Adapté peut venir de multiples facteurs, si vous êtes sensible au monde du handicap, si vous avez un souhait de répondre à l'axe du développement de la santé, à la réduction de la sédentarité et d'améliorer l'aspect Sport Santé de ce public, si vous avez le souhait d'aider les personnes ayant un handicap invisible ou encore si vous souhaitez répondre à la problématique de la citoyenneté. Mettre en place une section Sport Adapté au sein de votre club va permettre de répondre au droit d'accès au Sport pour Tous.

Chaque club sportif à sa propre politique de développement en termes de nombre de licenciés, de communication, d'image, de notoriété ou encore d'ouverture à tout type de public. Ainsi, en souhaitant favoriser l'accès à un public en situation de handicap, vous pouvez mettre en place des objectifs durables et mesurables pour votre club.

Ce projet peut permettre aux clubs ou associations sportives de :

- Donner un droit d'accès au sport pour les personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA.
- Contribuer au maintien en bonne santé de la population.
- Créer du lien social avec le club et les nouveaux adhérents.
- Développer le club ou l'association sportive.
- Partager les valeurs du Sport Adapté.
- Prétendre à des subventions autour du handicap et de la pratique sportive

3- LES SPORTIFS ET LEURS MILIEUX DE VIE

La demande en termes de pratique sportive dans les clubs dits « ordinaires » peut venir de différentes personnes.

Les sportifs en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA peuvent être accueillis dans différents environnements :

- **Être en famille** : le sportif va donc vivre en famille et ce sera elle qui l'accompagne dans la prise de décision au quotidien, dont la pratique sportive fait partie.

- **Mesure de protection (tutelle ou curatelle)** : il s'agit d'une mesure judiciaire de protection de la personne majeure. Dans ce cas, le mandataire devra accompagner la personne dans la prise de décision ou la prendre pour elle le cas échéant.
- **Prise en charge au sein d'un dispositif d'accompagnement** : les accompagnants souhaitent développer l'offre de pratique pour les personnes accompagnées. Cela peut donc être le fruit d'une demande de la part des professionnels ou bien des personnes en situation de handicap.

En effet, il existe différentes solutions d'accompagnement, avec ou sans hébergement, en pension complète, en unité de jour ou dans le milieu ordinaire. Voici les principales :

- **Des structures d'accompagnement en institution pour les enfants** : Institut Médico-Educatif (IME), Institut Médico-Pédagogique (IMP), Institut Médico-Professionnel (IMPRO), Institut Thérapeutique Educatifs et Pédagogique (ITEP)
- **Des structures d'accompagnement en institution pour les adultes** : Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM), Maison D'accueil Médicalisé (MAS), Foyer d'accueil spécialisé (FAS), Foyer d'hébergement.
- **Des structures de prévention de dépistage et d'accompagnement précoces pour les enfants et adolescents** : Centre Médico Psycho Pédagogiques (CMPP), Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP), Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP)
- **Des structures de prévention de dépistage et d'accompagnement précoces pour les adultes** : Centre Médico-Psychologique (CMP)
- **Des structures permettant un accompagnement en milieu ordinaire pour les enfants et adolescents** : Services d'Education Spéciale et de Soins à Domicile (SESSAD), Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SSAD), Service d'Aide à l'Acquisition de l'Autonomie et à l'Intégration Sociale (SAAIS), Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire (ULIS), Unités Pédagogiques d'Intégration (UPI)
- **Des structures permettant un accompagnement en milieu ordinaire pour les adultes** : Service d'Accompagnement Médico-Sociale (SAMSAH), Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM), Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)
- **Des structures avec des aménagements pour le travail** : Etablissement et Services d'Aide par le Travail (ESAT), Centre de Rééducation Professionnelle (CRP), Unité d'Evaluation de Réentrainement et d'Orientation Sociale et Professionnelle (UEROS)

Une personne en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA peut aujourd'hui en France, avoir accès aux établissements sanitaire sociaux et médico-sociaux,

traduisant ainsi un certain « niveau » et des capacités intrinsèques de l'enfant comme de l'adulte. Néanmoins, l'établissement dans lequel se trouve le sportif ne suffit pas à connaître les capacités de la personne. L'entretien avec la famille, les tuteurs, ou avec les éducateurs, sont une réelle source d'information.

4- LA RENCONTRE AVEC LE SPORTIF

La FFSA accueille toutes personnes ayant un handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA qui souhaitent pratiquer une activité physique et sportive.

Il est donc préférable d'avoir conscience qu'avec ce type de pathologies et/ou handicaps chaque personne est différente. Leur accueil nécessite de l'adaptation, il est donc important que les bénévoles, les entraîneurs, les salariés et les dirigeants soient sensibilisés et à l'aise, afin de répondre au mieux à leurs attentes.

Un entretien préalable avec la famille ou les accompagnants du sportif, ainsi que le sportif lui-même, pour mieux l'appréhender, peut être une approche à favoriser.

Cela vous permet de rencontrer le sportif, le mettre en confiance, ainsi que sa famille ou ses accompagnants. Cet entretien peut se faire physiquement comme par téléphone.

Il vous permettra d'apprendre à connaître les spécificités du sportif, et de savoir s'il peut intégrer votre projet.

Vous aurez l'occasion de prendre des informations sur celui-ci auprès des personnes qui le connaissent le mieux.

Les informations dont vous pourriez avoir besoin sont variées :

- Sa/ses pathologie.s
- Son niveau de motricité
- Sa communication
- Ses activités, ses loisirs (ce qu'il/elle aime)
- Ses rituels, son comportement
- Ses appétences, ses compétences
- Son fonctionnement (« les clefs pour que ça fonctionne »)
- Ses difficultés
- Son autonomie

III- Ce qu'il faut savoir sur les sportifs FFSA

1- POUR TOUS LES SPORTIFS

Chaque personnes en situation de handicap mental, psychique et/ou présentant des TSA est unique. Cependant, il est vrai qu'il existe des caractéristiques et des adaptations qui sont semblables pour tous ces publics.

Connaitre les caractéristiques des publics que vous serez sensiblement amené à rencontrer est donc conseillé.

Ce qu'il faut savoir sur ces sportifs :

- Besoin de repères stables et d'un cadre rassurant (adulte référent, environnement, routines de fonctionnement).
- Laisser du temps pour permettre de répondre ou de comprendre une consigne
- Le handicap est souvent invisible
- Besoin d'avoir un cadre assez clair
- Difficulté d'expression et/ou de communication

Pour créer une séance adaptée, vous pouvez :

- Faire des rappels des consignes. Énonciation de toutes les règles, même les plus évidentes.
- Favoriser des temps de pause car les personnes sont vite fatiguées lors d'un effort.
- Utiliser des consignes simples, en évitant les consignes regroupant plusieurs tâche.
- Utiliser un langage simple.
- Créer des repères, des rituels pour pouvoir entrer dans l'activité, de façon précise. Cela passe donc par une bonne structuration de la séance passant par des échauffements, des rituels de départ et de sortie de l'activité.
- Utiliser des couleurs et des formes afin de faciliter les repères et la compréhension. Des d'outils spécifiques (pictogrammes, pecs, Timer, etc...) existent et peuvent être une aide avec certains publics.
- Varier les matières, les formes, pour que le sportif puisse développer des repères tactiles et psychomoteurs.
- Adapter les parcours ou les situations en fonction des capacités physiques, mentales, sensorielles des personnes en situation de handicap que vous accueillez. Il ne faut pas hésiter à cadrer les situations de jeu ou d'apprentissage.
- Proposer votre aide lorsque la personne est en difficulté
- Eviter de les infantiliser

2-POUR UN SPORTIF PORTEUR DE TRISOMIE 21

La trisomie 21 (ou syndrome de Down), est une anomalie chromosomique congénitale provoquée par la présence d'un chromosome surnuméraire pour la 21ème paire. Ses signes cliniques sont très nets, un retard cognitif est observé, associé à des modifications morphologiques particulières.

Ce qu'il faut savoir sur le sportif :

- Plus de temps à réagir aux signaux donnés (temps de latence plus important)
- Meilleure compréhension des informations communiquées par le canal visuel que par le canal verbal
- S'il est confronté à une situation d'incompréhension, se sentant dépassé, le sportif peut avoir tendance à se retirer de l'activité et/ou à se comporter de façon inappropriée en s'opposant, en dérangeant les autres.

Pour créer une séance adaptée, vous pouvez :

- Utiliser des aménagements identiques d'une séance à l'autre, avec des repères constants, un usage identique pour chaque chose.
- Utiliser des repères visuels : au niveau des consignes, privilégier les informations visuelles comme des tableaux où les consignes sont inscrites ou dessinées, et faire des démonstrations.

Les sports collectifs sont source de coopération, ce qui est appréciée des personnes atteintes de Trisomie 21. Cependant, en raison de la vivacité (intellectuelle et physique) que ces sports requièrent, l'opposition peut devenir une difficulté pour ces personnes.

3-POUR UN SPORTIF PRÉSENTANT DES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE

Les Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) regroupent un ensemble de troubles neurobiologiques qui agissent sur le développement des personnes dites « autistes ».

Le terme TSA représente mieux la diversité des formes que peut prendre l'autisme.

Les symptômes sont multiples et leur intensité variable.

Ces troubles envahissants du développement se caractérisent notamment par des dysfonctionnements, dans les interactions sociales ou dans la compréhension des codes sociaux, dans la communication, dans les comportements (stéréotypés ou répétitifs) et avec des intérêts restreints (un répertoire d'intérêts et d'activités limité).

Ce qu'il faut savoir sur le sportif :

- Meilleure compréhension visuelle qu'orale
- Sensibilité aux détails et aux règles concrètes, logiques et formelles

- Attentif aux faits, règles, images et aux ressemblances
- Sportif perfectionniste et réaliste
- Il a besoin de temps et d'une relation de confiance avec les encadrants

La communication chez le sportif présentant des TSA :

- Peut ne pas avoir accès au langage oral
- Peut avoir accès au langage oral, mais ne pas s'en servir pour communiquer avec les autres
- Peut avoir accès au langage oral et communiquer mais pas toujours de manière appropriée
- Peut avoir un vocabulaire riche et conséquent
- Il existe des outils spécifiques de communication pour les personnes présentant des TSA
- La communication peut être stéréotypée et/ou répétitive

Altération des comportements non verbaux possible :

- Utilisation du regard différente (regard qui ne se fixe pas, regard périphérique, regard absent)
- Expression du visage incohérente avec la situation
- La gestuelle peut être stéréotypée et/ou répétitive

Pour créer une séance adaptée, vous pouvez :

- Limiter dans la mesure du possible les éléments extérieurs, pouvant perturber la pratique sportive (stimulations sonores importantes, stimulations visuelles importantes)
- Ne pas enlever des objets de force, toujours expliquer pourquoi
- Privilégier la régularité des éducateurs intervenants
- Vous exprimer par des phrases simples, de façon distincte et de façon concrète

En général, le sportif présentant des TSA n'est pas à la recherche de situations de compétition. De plus, il peut aussi éprouver des difficultés à se concentrer et à maintenir sa concentration.

4-POUR UN SPORTIF PRÉSENTANT DES TROUBLES PSYCHIQUES

Le handicap psychique est lié à diverses maladies ou traumatismes entraînant des perturbations des capacités intellectuelles mais pas une déficience. Ces maladies ou traumatismes surviennent généralement pendant l'adolescence ou l'âge adulte. Dans cette catégorie nous pouvons retrouver les psychoses (en particulier les troubles schizophréniques), les troubles bipolaires, les troubles de la personnalité et/ou de l'identité, certains troubles névrotiques graves comme les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles dépressifs, les addictions, les phobies ou encore les troubles anxieux.

Ce qu'il faut savoir sur le sportif :

- Altération possible des capacités à s'organiser dans une activité habituelle et inhabituelle
- Altération possible des capacités d'apprentissage
- Difficultés de concentration, de motivation et de mémorisation
- Difficulté à identifier les rôles sociaux
- Difficulté à évaluer ses capacités, et à demander de l'aide
- Difficulté à entrer en contact avec autrui
- Altération possible de la régularité
- Altération possible de l'empathie
- Altération possible de la réalité

Pour créer une séance adaptée, vous pouvez :

- Établir une relation de confiance avec le sportif
- Accepter la lenteur et la répétition des exercices, en faisant preuve de patience et de respect
- Impliquer et rendre acteur le sportif de sa pratique sportive

L'activité physique pour cette population apparaît alors comme moyen de sortir de son environnement quotidien, de s'accepter mentalement et physiquement, et de créer du lien social.

5- LES QUESTIONS QUE JE PEUX ME POSER FACE AUX DIFFICULTÉS QUE JE RENCONTRE

Plusieurs difficultés peuvent surgir chez les sportifs lors de la pratique sportive.

Il est donc important de se préparer pour faire face aux obstacles que peut rencontrer ce public :

- **Difficulté à se situer dans l'espace et/ou dans le temps** : Les séances mettent-elles en difficulté le sportif dans ses déplacements ? L'entraîneur permet-il aux sportifs de se repérer dans le temps et dans l'espace par des consignes adaptées ou des repères temporels ? Vous pouvez utiliser des repères (nombre d'exercices restant, routines, reproduction de mouvements, exercices visuels...)
- **Difficultés de compréhension** : Les consignes sont-elles compréhensibles par tous ? Prenez-vous assez le temps pour expliquer les exercices aux sportifs ? Vous pouvez utiliser des mots simples, faire répéter à une personne l'exercice ou demander une démonstration pour vérifier la compréhension.
- **Difficultés de lecture et/ou d'élocution** : Les exercices demandent-ils un effort important de lecture ou de prise de parole des sportifs ? Certains sportifs n'ont pas accès à la parole. Utiliser des dessins, ou montrer ce qu'il faut faire par exemple. Rester attentifs à ses besoins.

- **Difficultés avec l'abstrait** : Les situations sportives sont-elles concrètes dans leurs consignes et leurs objectifs ? Les repères visuels peuvent aider à rendre l'exercice concret. Donner un but précis à chaque exercice rendra la tâche plus facile à comprendre.
- **Besoin de repères** : Le sportif est-il en autonomie sur des exercices ? À quoi dois-je penser pour qu'il reste concentré et motivé dans la séance ? Comment est-il sollicité ? Motiver le sportif, participer avec lui ou donner lui un objectif attrayant, pour renforcer cette motivation. Alternier entre la concentration et les moments de pause.

IV- Les spécificités de ce projet

1- LES MODALITÉS D'ACCUEIL

Concernant l'accueil d'un sportif, la demande peut prendre plusieurs formes.

Soit le sportif peut être accueillis individuellement :

- **Inclusion** du sportif avec le reste des licenciés du club dans des séances ordinaires
- **Intégration** du sportif dans des séances ordinaires avec des adaptations (moyens humains, matériel et objectifs)
- **En section Sport Adapté**, spécifique aux personnes en situation de handicap.

Soit le club peut avoir un/des partenariat.s avec des établissement sociaux et médico-sociaux. Dans ce cas, le club établit une convention de partenariat avec l'établissement afin de recevoir un groupe de sportifs, avec leurs accompagnateurs, pour un cycle d'activités physiques avec une durée préétablie.

En fonction du cas de figure, mais aussi de l'expérience et de la formation des entraîneurs, la présence d'un accompagnant ou d'un éducateur sportif lors des séances, peut être envisagé. De plus, il est important de déterminer son utilité (aide à l'organisation de séances, encadrement, sécurité).

2- L'ENCADREMENT SPECIFIQUE

Chaque club à son mode de fonctionnement et des moyens humains qui lui sont propres.

Il est pertinent de partir de ce dont disposent les clubs, en termes de qualifications et de disponibilités de leurs entraîneurs, pour tendre vers une prise en charge optimale.

La FFSA n'a donc pas pour vocation d'exiger un certain niveau de qualification, mais de veiller à ce que la prise en charge proposée, soit en adéquation avec le type de public accueilli.

Il existe des ressources humaines variées dans les clubs et associations sportives.

Cette liste est non exhaustive.

- **Dirigeants** : Ils définissent les orientations du club, gèrent la politique sportive et financière. Ils veillent à la bonne organisation et aux prises de décisions concernant la vie du club.
- **Bénévoles** : Les bénévoles s'engagent sur leur temps personnel, pour mener des actions non rémunérées au bénéfice d'une cause, d'un intérêt collectif ou d'autrui.
- **Volontaires** : Les volontaires s'engagent de manière formelle dans une ou des missions pour le club. Il s'engage en contrepartie d'une indemnité.
- **Salariés** : Les missions qui incombent les salariés découlent du projet du club et de ses objectifs. Les salariés apportent une plus-value pour mener à bien les actions du club.

En effet, la mise en place d'une discipline sportive pour ces publics demande une adaptation, qui se caractérise par une modification de la réglementation et de la pédagogie à mettre en place. Pour ce faire, il est important d'identifier les personnes qualifiées qui souhaitent s'impliquer dans le Sport Adapté au sein du club :

- **Vous avez un intervenant qui ne possède pas de qualification sportive inscrite au RNCP** (Répertoire National des Certifications Professionnelles) : cette personne peut encadrer une séance sportive auprès d'un public en situation de handicap de façon bénévole uniquement.
- **Vous avez un intervenant qui possède une qualification sportive inscrite au RNCP** (Répertoire National des Certifications Professionnelles) : cette personne peut encadrer une séance sportive auprès d'un public en situation de handicap contre rémunération. En revanche, l'encadrant doit avoir une carte professionnelle à jour. Voici quelques exemples de qualifications :
 - Licence STAPS Activités Physiques Adaptées et Santé. Attention, le master STAPS APAS ne donne pas de prérogatives d'encadrement.
 - BPJEPS « Activités Physiques pour Tous » + Certificat complémentaire « Accompagnement et intégration des personnes en situation de handicap ».
 - DEJEPS Activités Physiques et Sportives Adaptées.

Attention, cette liste est non exhaustive. Il appartient à chaque club de vérifier les diplômes de ces intervenants afin de savoir s'ils peuvent encadrer ou non contre rémunération.

3- DES CONSEILS POUR PRÉPARER VOS SÉANCES

L'adaptation d'une séance à destination de ces sportifs va demander plus particulièrement un aménagement de type règlementaire et pédagogique.

Des objectifs généraux de séances seront à mettre en place pour cadrer et définir votre projet d'accueil. En fonction de chaque sportif que vous allez accueillir, il peut être intéressant aussi de mettre en place des objectifs plus spécifiques à chacun.

Ces objectifs doivent permettre à l'entraîneur, mais aussi au sportif en situation de handicap, de se repérer dans la séance et dans le cycle sportif de l'année.

Vous pouvez alors mettre en place des objectifs :

- **Spécifiques** : L'objectif doit être défini. Plus il est précis, plus il sera facile à comprendre et à atteindre. La difficulté ou la complexité doit pouvoir être adaptée ou modifiée au cours de l'exercice pour qu'il soit plus adapté (par exemple : si l'objectif de début de séance était de mettre la balle dans les cerceaux bleus au moins 10 fois dans la séance, mais que le sportif éprouve des difficultés à envoyer la balle dans les cerceaux, ne pas hésiter à changer la distance, le nombre de cerceaux ou la taille).

- **Mesurables** : Quantifier le taux échecs/réussite (les objectifs que vous vous étiez fixés.) Cela permet de savoir si l'objectif a été atteint.
- **Atteignables** : Il faut que vos objectifs de séances permettent à votre public de rester motivé par la réussite de différentes tâches, et la portée de ses capacités motrices et intellectuelles (par exemple : si une personne est atteinte de trisomie 21, il est délicat de lui demander de réaliser un effort intensif sur une longue durée)
- **Réaliste** : Il s'agit d'évaluer la pertinence de vos objectifs. C'est un public qui a besoin d'avoir des actions à faire concrètes. De plus le handicap peut amener la personne à avoir des troubles associés tels que des difficultés à lire, à entendre, à distinguer les couleurs...
- **Temporel** : Il s'agit de fixer des durées dans vos situations, ou dans vos objectifs. En fixant des limites de temps il sera plus facile d'atteindre l'objectif dans le temps imparti. Définir la temporalité permet aussi à ce public d'avoir un cadre plus facile à comprendre.

Plusieurs paramètres et ajustements sont faciles à mettre en place pour favoriser la réussite. Dans le cadre du Sport Adapté, il est conseillé de mettre en place une structuration de séance qui soit assez similaire d'une séance à l'autre (routine), afin que le public en situation de handicap puisse se repérer, et être impliqué dans la séance sportive de plus en plus rapidement.

Il n'y a pas de règles d'or à la structuration d'une séance sportive, même s'il est préférable que la séance ne dure pas plus d'1h30, toujours en fonction de la discipline sportive. Ainsi, plusieurs étapes semblent importantes :

- **Présentation de la séance** avec les différentes activités proposées
- **Mise en place d'un échauffement**
- **Proposition de plusieurs situations** en fonction de l'activité
- **Proposition d'une situation concrète** (application des situations travaillées)
- **Retour au calme** et rangement du matériel

Ci-dessous, plusieurs conseils vous permettront ainsi de mener à bien vos premières séances et votre contact avec le public :

- Être à l'écoute, prendre le temps de la discussion
- Donner des consignes simples, courtes et s'assurer de leurs compréhensions
- Entrer doucement dans la séance, faire un échauffement simple
- Solliciter les sportifs, les inciter, les encourager, donner un retour sur ce qu'ils font
- Accorder ou imposer, selon le cas, des temps de repos
- S'inscrire dans un cadre de « pédagogie de la réussite » avec des objectifs réalisables
- Varier les situations sans en changer trop rapidement
- Proposer un seul thème ou objectif d'apprentissage par séance

- Faire des groupes de niveaux dans la mesure du possible, sinon adapter les exercices à chacun
- Proposer des situations/ateliers ludiques pour tous ainsi que des séquences d'opposition
- Individualiser les situation/exercices proposées afin que chacun y trouve son compte à travers
- Mettre en place un imaginaire autour des activités sportives, sans infantilisation
- Faire un retour en fin de séance

V- Comment m'y prendre

1- LES ÉTAPES POUR RÉALISER MON PROJET

- **J'identifie les objectifs de mon club** et leur position face à l'accueil de sportifs en situation de handicap.
- **J'analyse les capacités humaines et matérielles** de mon club. **Je détermine quel type de public** nous souhaitons accueillir, ainsi que les conditions d'accès à la pratique sportive (individuel/Groupes – inclusion/créneaux spécifiques).
- Je mets en place, avec mon comité directeur et les intervenants sportifs, un **projet d'accueil de ce public**.
- **Je contacte le Comité Départemental du Sport Adapté** du département, afin d'avoir un maximum d'informations pratiques, techniques et administratives
- **J'affilie mon club à la FFSA** afin de pouvoir prétendre à des aides techniques et financières et être identifié Sport Adapté à tous les échelons.
- **Je me présente** au Comité Départemental, afin qu'il communique sur mon club auprès du public ciblé.

2- LES AIDES DONT MON CLUB PEUT BÉNÉFICIER

Accueillir des personnes en situation de handicap dans un club est une initiative importante. Vous pouvez trouver des aides auprès d'acteurs du milieu pour vous accompagner dans ce développement.

- **Le CDSA 31** peut accompagner dans la réalisation de votre projet. Il est également présent pour vous aider dans l'affiliation à la FFSA. Le CDSA 31 peut aussi être une porte d'entrée pour la communication avec les établissements médico-sociaux, les familles et autres associations.
- **Le Handiguide des Sports** : Vous devez vous inscrire sur la plateforme internet : « Le Handiguide des sports ». Le site internet (www.handiguide.sports.gouv.fr) créé en 2006 à l'initiative du Ministère chargé des sports est un annuaire interactif des structures qui déclarent accueillir ou être en capacité d'accueillir des personnes en situation de handicap. Il permet de porter à la connaissance des personnes handicapées l'offre de pratique qui leur est dédiée en fonction de leur lieu de résidence.

Toute structure sportive (association, collectivité territoriale, établissement, société commerciale) peut ainsi s'inscrire librement et gratuitement sur ce site et modifier autant de fois que nécessaire les informations qu'elle délivre.

Le site Handiguide permet également de proposer des actualités liées à la thématique du « sport et handicaps » (journée de sensibilisation, formation, colloque...).

C'est donc un outil qui a pour vocation de communiquer sur le sport et le handicap sur la région souhaitée.

Cela vise donc à faire connaître l'activité et ainsi répondre à la demande sportive du public en situation de handicap.

CONTACTS

À L'ÉCHELLE DÉPARTEMENTALE

CDSA 31 (Comité Départemental du Sport Adapté de Haute-Garonne) :

E-mail: cdsa31@gmail.com

À L'ÉCHELLE RÉGIONALE

LSAO (Ligue du Sport Adapté Occitanie) :

Tél: 05 61 20 33 72

E-mail: ligue.occitanie@sportadapte.fr

À L'ÉCHELLE NATIONALE

FFSA (Fédération Française de Sport Adapté) :

Tél: 01 42 73 90 00

E-mail: communication@sportadapte.fr

