



# PRESENTATION DE LA « MALLETTE PEDAGOGIQUE HANDISPORT »



## La Fédération Française Handisport (F.F.H.)

Conformément à sa mission de promotion et d'organisation des activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap moteur et sensoriel reçue par délégation ministérielle, la Fédération Française Handisport se donne pour objectif de **favoriser l'accès à une pratique sportive adaptée, de qualité et organisée en toute sécurité en fonction de la singularité de chaque sportif** (ses besoins, ses capacités fonctionnelles et sensorielles ses motivations et son niveau de pratique).

## Les enjeux de la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap

La pratique sportive est fondamentale pour les personnes en situation de handicap car elle permet:



- 1 *D'améliorer la santé et la forme physique générale des sportifs en développant leurs habiletés physiques ainsi que leurs ressources physiologiques bien souvent sous-exploitées,*
- 2 *D'améliorer la qualité de vie des pratiquants par l'optimisation de l'utilisation des ressources physiques et sensorielles dans la vie quotidienne des sportifs (transferts, déplacements, repérage dans l'espace...)*
- 3 *De favoriser leur intégration sociale par le biais de la pratique sportive, activité socialisante par essence*
- 4 *De revaloriser l'image de soi et du corps des sportifs*

## Pourquoi réaliser la mallette pédagogique Handisport ?

Si auparavant la Fédération Française Handisport avait essentiellement des missions d'organisation et de développement des activités physiques et sportives pour personnes en situation de handicap moteur et sensoriel, avec notamment l'intégration scolaire des jeunes en situation de handicap, la FFH développe aujourd'hui des **missions de conseil et d'expertise auprès des acteurs nouvellement apparus** sur ce champ d'intervention (Collectivités Territoriales, clubs et fédérations sportives dites « valides », acteurs du sport scolaire : USEP, UNSS, UGSEL, FFSU...) pour lesquels les outils, les compétences et les formations nécessaires à un **encadrement sportif de qualité** font parfois défaut. Très souvent sollicitée par ces nouveaux acteurs et forte de son **expertise** de plus de 50 ans, la **Fédération Française Handisport** a décidé de formaliser son savoir-faire multisport et multi-handicap au sein de fiches pédagogiques, et ce dans quelques **62 disciplines sportives différentes** traitant des profils de sportifs déficients moteurs, visuels ou auditifs. Il s'agit ainsi de fournir à toute personne intéressée une approche ludique de l'activité sportive dans un but d'initiation et de découverte.

## Les Objectifs

La « mallette pédagogique Handisport » a été pensée et conçue afin de :

- Rendre la pratique d'activités physiques et sportives accessible au plus grand nombre de personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel
- Permettre la mise en place d'activités sportives diversifiées en apportant un maximum d'informations et de conseils pédagogiques dans de multiples disciplines.

## A qui est-elle destinée ?

Cet outil pédagogique est à l'intention :

- ⇒ Des professeurs EPS
- ⇒ Des structures scolaires privées ou publiques accueillant des personnes en situation de handicap
- ⇒ Des Fédérations sportives scolaires et de leurs structures déconcentrées
- ⇒ Des animateurs, éducateurs et entraîneurs sportifs intervenant au sein de clubs, comités et fédérations homologues
- ⇒ Des collectivités territoriales
- ⇒ Des clubs affiliés à la Fédération Française Handisport
- ⇒ Des comités régionaux et départementaux Handisport
- ⇒ A toute personne, bénévole ou professionnelle, intéressée par l'encadrement des sportifs en situation de handicap moteur et sensoriel

**Cette mallette pédagogique reste un outil complémentaire à une formation nécessaire pour un encadrement de qualité, organisé en toute sécurité pour des sportifs en situation de handicap** (pour plus d'information sur les formations organisées par la FFH, rendez-vous sur le site [www.handisport.org](http://www.handisport.org), rubrique « Formation »). De plus, pour chacune des activités abordées, les situations pédagogiques proposées restent des suggestions et ne constituent en aucun cas des situations de référence pour entrer dans l'activité. Par conséquent, **chaque situation pédagogique est à adapter en fonction des capacités et des caractéristiques de chaque sportif.**

## La Mallette Pédagogique Handisport

## Son contenu

La « mallette pédagogique Handisport » propose divers outils pédagogiques :

### Des fiches descriptives contenant **19 activités sportives**

Elles ont pour objectif d'informer et de faire découvrir de nouvelles activités sportives de pleine nature.

<h3>Canoë Kayak</h3> <p><b>Description</b></p> <p>Installés dans son embarcation, le pratiquant utilise une pagaie pour se propulser sur l'eau à l'aide de ses membres supérieurs. Selon le discipline, canoë ou kayak, la pagaie est respectivement pourvue d'une ou deux pales.</p> <p>Le canoë et le kayak sont des activités de pleine nature qui se pratiquent sur différents plans d'eau (eau, rivière, mer). Cette diversité du milieu d'évolution permet de répondre à toutes les envies, des sensations fortes dans les rapides d'une rivière à l'observation de la nature sur les bords d'un lac.</p> <p>La prérogative principale d'accessibilité est de savoir nager ou du moins d'être à l'aise dans l'eau. Le kayakiste doit également avoir certaines capacités physiques et fonctionnelles inhérentes à l'activité, telles que l'équilibre en position assise, un minimum de force des membres supérieurs comme dans la propulsion. Cependant, des aides peuvent venir à la rescousse de relais manuels.</p> <p>La limitation au canoë kayak doit être encadrée par des personnes diplômées d'état ou fédérées ayant reçu une formation spécifique sur l'enseignement de l'activité pour tous les types de handicaps.</p> <p><b>En eau calme</b></p> <p>En laine la pratique en eau calme sur des canaux, des lacs ou encore des rivières calmes se résume à de magnifiques promenades.</p> <p>Le pratiquant s'installe confortablement dans son kayak ou son canoë. Selon ses capacités physiques et fonctionnelles, il peut pratiquer seul, avec ou plusieurs supports chevronnés.</p> <p>Pour les experts de nombreuses compétitions sont organisées en eau calme.</p> <p><b>En mer</b></p> <p>Que ce soit seul ou accompagné d'un équipier, le kayak de mer combine le plaisir de réaliser une randonnée avec la découverte de ce milieu marin quasi infini.</p> <p>D'autres embarcations permettent de naviguer sur mer, comme la pirogue polyvalente ou le vilo.</p> <p><b>En eau vive</b></p> <p>Véritable source de sensations fortes, le pratiquant se fraye un chemin dans les rapides des rivières plus ou moins mouvementées.</p> <p>Ainsi, l'aspect sportif spécifique, la connaissance du milieu, la maîtrise de son embarcation et l'encadrement par des personnes diplômées sont indispensables pour s'aventurer sur ces cours d'eau.</p> <p><b>Rééducation</b></p> <p>Sur le plan psychique : Naviguer sous sensibilité en kayak ou en canoë, comme certaines déficiences et augmente l'estime et la solidarité entre les individus ou chacun est à l'écoute de l'autre.</p> <p>Sur le plan physique : le sportif va découvrir ou redécouvrir son corps à travers ce mode de déplacement ludique et attractif.</p> <p>Pour une pratique optimale, il est important de bien aménager et adapter son matériel en fonction de son handicap et de ses capacités fonctionnelles.</p> <p>Pour de plus amples informations : <a href="http://www.handisport.org">www.handisport.org</a> Ou : <a href="http://www.france-ecolo.fr">www.france-ecolo.fr</a></p>	<h3>Équitation</h3> <p><b>Description</b></p> <p>La pratique de l'équitation correspond pour beaucoup à un rêve d'enfant. Le contact, la relation privilégiée avec ce noble animal, la possibilité d'être transporté et de parcourir les plaines de cette discipline à plusieurs, sont autant de qualités qui la rendent accessible à un large public, en l'absence comme en compétition, pourvu que l'encadrement soit complet et les techniques employées adaptées et sécuritaires.</p> <p>Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte de l'équitation doit être encadrée par des personnes compétentes (moniteur équestre, diplômé d'état).</p> <p><b>Loisir</b></p> <p>Un ensemble d'activités dites « loisirs » permettent d'établir une relation privilégiée avec le cheval, monté ou pas.</p> <p>Parmi celles-ci figurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les séjours au pas, les déjeuners ;</li> </ul> <p>Ce sont des activités d'animation qui offrent un enseignement autour de la pratique.</p> <p><b>L'équimobile</b></p> <p>Deux fauteuils roulants sont fixés à un attelage permettant d'apprécier avec précision les sensations liées au déplacement du cheval.</p> <p><b>Traditionnelle</b></p> <p><b>Le Dressage</b></p> <p>C'est la réalisation d'une série de figures imposées ou libres en musique.</p> <p><b>Le Saut d'Obstacles</b></p> <p>Le but est de franchir des obstacles dans un ordre précis et ainsi les renverser.</p> <p><b>L'attelage</b></p> <p>Le cheval est utilisé comme moyen de traction avec plusieurs matériels : balais, concours...</p> <p>Chaque une de ces disciplines peut être pratiquée en loisir ou en concours.</p> <p><b>Rééducation</b></p> <p>Sur le plan physique, l'équitation contribue à l'amélioration de l'équilibre, du tonus musculaire et de façon plus générale au développement de l'habileté motrice.</p> <p>Sur le plan psychique, la communication mise en place avec le cheval, faite de douceur et d'attention, permet l'épanouissement de la personne handicapée.</p> <p>Le cheval est un bon maître non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et pour le cœur. Xénocrate, V<sup>e</sup> siècle avant JC.</p> <p>Pour de plus amples informations : <a href="http://www.handisport.org">www.handisport.org</a> Ou : <a href="http://www.commissariatnationalhandisport.fr">www.commissariatnationalhandisport.fr</a></p>	<h3>Ski alpin</h3> <p><b>Description</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>En compétition ou en loisir, cette activité permet de s'accrocher au plaisir de la glisse et de goûter aux sensations qu'elle procure (descarpées de pistes, remontées mécaniques).</li> <li>D'autre part, la découverte des massifs montagneux offre à ces adeptes de la glisse la possibilité de contempler des panoramas et de venir au plus près de la faune et de la flore locales.</li> <li>De nombreuses stations sont dotées d'infrastructures et de matériels spécialisés permettant d'accueillir tous types de handicapés, dans des conditions de sécurité et de confort adaptées à la pratique.</li> <li>Pour optimiser la sécurité du pratiquant, la découverte du ski handisport doit être encadrée par des personnes compétentes (moniteur de ski, diplômé d'état).</li> </ul> <p><b>Ski assis : Pratique autonome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce matériel est destiné aux personnes handicapées des membres inférieurs ayant un bon usage du tronc.</li> <li><b>Stabil et dual-ski</b> permettent une pratique autonome et performante.</li> </ul> <p><b>Ski assis : Pratique accompagnée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce matériel est destiné aux personnes handicapées ne pouvant pas skier de manière autonome.</li> <li><b>Tandemski ou ski tandem</b> : Siège baquet monté sur deux skis et dirigé par un pilote installé sur l'arrière des skis.</li> <li><b>GSM</b> : Siège baquet fixé sur deux skis. À l'arrière et sur des skis indépendants, un guide-pilote le GSM.</li> </ul> <p>Cette coque est montée sur un ou deux skis. L'équilibre et le distaccolement des virages sont effectués par des stabilisateurs munis de miniskis à leur extrémité et tenus par le tronc. Une coque peut faciliter le maintien des stabilisateurs.</p> <p><b>Karaté</b> permet une pratique autonome et sécuritaire grâce à la stabilité du matériel. Destiné aux personnes n'ayant pas assez d'équilibre pour pratiquer en unski.</p> <p>La direction est assurée par la manipulation de 2 manchettes reliés aux skis. La position des skis écartés peut être variable ou en chasse neige (apprentissage facile et vitesse limitée).</p> <p><b>Ski debout</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Déficient visuel</b> : Un guide précède le skieur et informe oralement des trajectoires à emprunter.</li> <li><b>Personnes souffrantes de handicap pouvant pratiquer debout</b> (enroulé, hémiplegie, NAC) : 3 prothèses, skis solidaires ou de longueur adaptée, stabilisateurs pour les unijambistes... sont autant d'adaptations possibles pour cette pratique.</li> </ul> <p>Pour de plus amples informations : <a href="http://www.handisport.org">www.handisport.org</a> Ou : <a href="http://skihandisport.fr">http://skihandisport.fr</a></p>
---	---	---

**Mais aussi des fiches descriptives pour les disciplines suivantes:** Aviron, Char à voile, Curling,

Danse, Escalade, Escrime, Football de Table, Handi Step, Hockey sur Luge, Parcours acrobatique aérien, Pêche sportive, Plongée, Randonnée, Sports praticables pour personnes déficientes visuelles, Ski nautique, Ski nordique et Voile

Chaque fiche pédagogique comprend :



**BADMINTON**  
FICHE PÉDAGOGIQUE # 20











Temps de préparation et de pratique minimum : ○ ○ ○

**Description**

- Sport d'opposition de raquette ouvert à tous et pratiqué en individuel ou en double.
- L'objectif est de frapper un volant à l'aide d'une raquette et de le renvoyer au-dessus d'un réseau vertical (fil) une fois de plus que son adversaire.

**Règlement**

- Les joueurs s'affrontent pendant un match de 2 sets gagnants. Pour remporter un set, il faut inscrire 21 points avec 2 points d'écart sur son adversaire. En cas d'égalité à 20-20, le set est prolongé avec une limite de 30 points. Le joueur gagne l'échange et marque un point lorsque l'adversaire est dans l'incapacité de renvoyer le volant en respectant le règlement.
- Les dimensions du terrain sont de 13,5m x 5,18m, divisé par un fil à 2,55m. En double, les courtines extérieures sont abaissées.
- Les règles sont similaires au badminton valide. L'élément principal est l'adaptation de la dimension du terrain de la hauteur du fil en fonction de la posture du joueur assis ou debout et de ses capacités de mobilité.
- Une balle est commise si le joueur renvoie le volant dans le fil, en dehors du terrain ou si la balle avec une partie de son corps le joueur fait partie intégrante du joueur. Le joueur aisé attire ou pousse l'adversaire.
- Le joueur présentant des problèmes de préhension, peut utiliser une arthèse pour tenir la raquette à sa main.
- Le règlement simplifié est adapté en fonction du site de jeu.

**Situations pédagogiques**

- Réaliser une vingtaine de jangles avec un ballon de baudruche, à moitié rempli puis avec une raquette en variant la hauteur des jangles. Même situation avec une raquette et un volant.
- Installation de l'échange. Les joueurs doivent être capables d'assurer le contrôle d'un échange avant de rechercher sa vitesse. Avec les 2 joueurs les joueurs à trois mètres tentent d'effectuer le maximum d'échanges sans commettre de fautes. Commencer sans fil puis avec, à des hauteurs différentes. Adapter les dimensions du terrain en fonction de la mobilité des participants.
- Jeu du gagne terrain. Lors de l'échange, chaque joueur tente de faire reculer son adversaire en dehors des limites d'un terrain adapté aux participants.
- Système de l'échange. Placer 2 à 3 cônes ou sé, le joueur dispose de 5 volants ou ballons de baudruche à envoyer dans chacune d'entre elles. Commencer sans fil puis avec à des hauteurs différentes. Adapter la taille des cônes et l'éloignement du joueur à 2,55m en fonction de la difficulté souhaitée.
- En cas de 3 cônes sur 5 tenter dans chaque cible, l'entraîneur se place dans une des cibles et le joueur doit envoyer le volant dans la cible libre.

**Matériels & adaptations**

- Raquette avec des longueurs de manche différentes ou à main nue.
- Volant en ballon de baudruche laqué ou non avec du scotch.
- Fil et bande, fil tendu.

**Sécurité**

- En bas tous les types de fauteuil conviennent mais un système anti-bascule est indispensable.
- Selon le handicap, le maintien ou l'aide est conseillé.

**Capacités développées**

- Fonction cardio-pulmonaire.
- Coordination latéro-propriocetive.
- Maîtrise du balais.

Pour de plus amples informations : [www.handisport.org](http://www.handisport.org) puis cliquez sur le lien : Centres adhésifs

- ⇒ Diverses illustrations de la discipline et du matériel utilisé : *raquettes, filets, volants*
- ⇒ Des informations sur le coût du matériel : €
- ⇒ Le temps de préparation et de pratique : ⌚ ⌚ ⌚
- ⇒ La description simple de l'activité : *sport d'opposition ouvert à tous...*
- ⇒ Les principaux points du règlement : *dimensions du terrain, règles spécifiques à Handisport*
- ⇒ Des situations pédagogiques ludiques pour s'initier à l'activité : *jeu du gagne terrain...*
- ⇒ Le matériel et ses adaptations possibles :

- *ballon de baudruche à la place du volant*
- *deux poteaux, deux bâtons et des bandes plastiques pour le filet*



⇒ Des consignes de sécurité à respecter impérativement pour une pratique sans danger : *roue antibascule sur les fauteuils...*

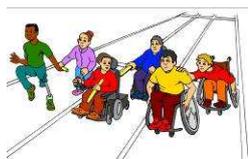


⇒ Et les capacités développées par la pratique de l'activité : *coordination, maniabilité du fauteuil...*

• Sports Mesurables



Natation



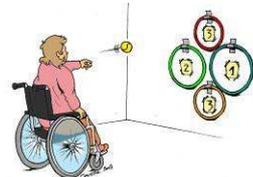
Course de relais



Cyclisme



Haltérophilie



Lancers



Parcours d'obstacles



Propulsion sur pente



Slaloms

• Sports de Précision



Bocce



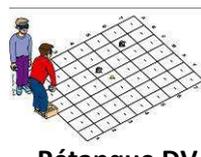
Bowling



Fléchette pendulaire



Jeux de souffle



Pétanque DV



Sarbacane



Tir à l'arc



Tir Sportif

• Sports d'Opposition



Badminton



Judo



Tennis de Table

• Sports Collectifs



Baseball



Basket Fauteuil



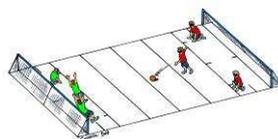
Cécifoot



Foot à 5



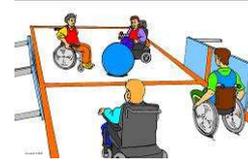
Foot-Fauteuil



Goal Ball



Hand-Fauteuil



Jeux de ballons



Rugby Fauteuil



Rugby à 13

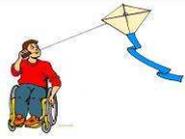


Torball



Volley-Ball

## • Sports Divers



Cerf-Volant



Disc Golf



Evolution Gymnique



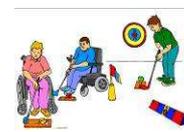
Golf



Orientation de Précision



Showdown



Snag Golf

Des **supports vidéo** traitant de **30 disciplines** sportives différentes

Ils portent sur certaines activités sportives qui vont illustrer et compléter au mieux les situations décrites sur les fiches pédagogiques.

## Support Numérique

**NOUVEAUTE !** La mallette pédagogique est **numérisée et accessible à tous gratuitement** et dans son intégralité en Cloud Computing depuis le site internet de la FFH : [www.handisport.org](http://www.handisport.org).

Pour tout renseignement complémentaire contactez : [jeunes@handisport.org](mailto:jeunes@handisport.org)