

INTERNET

Pour plus d'infos,
tu peux visiter les sites :
• www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr
• www.handiguide.gouv.fr

Handiguide
des sports

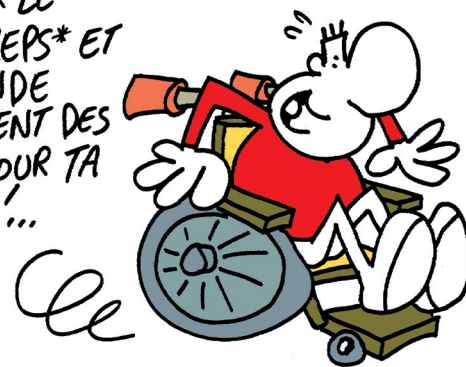


UNIQUEMENT
PAR
ABONNEMENT

tous les jours
sauf dimanche
et lundi

Édition
2008

VA VITE SUR LE
SITE DU CREPS* ET
DEMANDE
GRATUITEMENT DES
STICKERS POUR TA
CLASSE!...



* www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr

Mon Quotidien

www.playbac.fr

www.playbacpresse.fr/blogdurec
www.monJTquotidien.com (20 h)

ISSN 1258 - 6447

Édition spéciale réalisée avec le Pôle Ressources National Sport & Handicaps



© SIPA

LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO



© G. Place

NATURE p. IV

Les personnes handicapées font de plus en plus de sport en plein air pour vivre des sensations fortes.



© Laurent Babeux

JEUX p. VI

Les Jeux paralympiques rassemblent des athlètes handicapés du monde entier.

10% environ de la population française souffre d'un handicap gênant au quotidien.



Source : secrétariat d'État aux Personnes handicapées.

Les grandes familles de handicaps

En France, 6,5 millions de personnes vivent avec un handicap « majeur », dont 4,2 millions ont moins de 70 ans. On peut classer ces handicaps en différentes familles. Pour chacune d'elles, il existe des pratiques sportives possibles. À noter : une personne peut cumuler plusieurs handicaps.

Les handicaps physiques

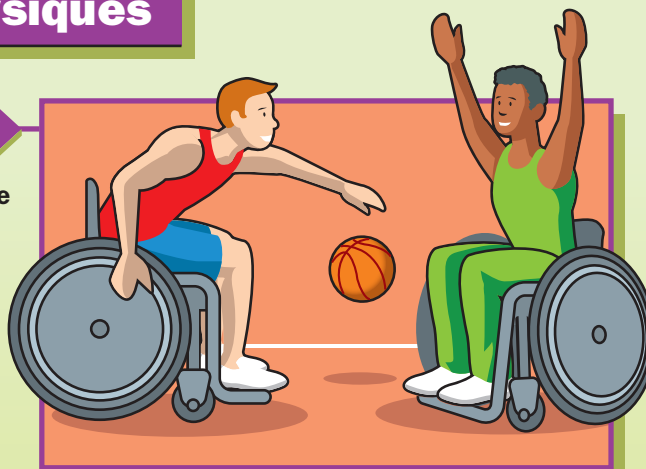
Les handicaps moteurs



Ils peuvent être dus à une malformation ou à une maladie développée avant la naissance ou dans les premières années de la vie. Ils peuvent aussi survenir plus tard, à la suite d'une maladie ou d'un traumatisme (accident de la route ou du travail, par exemple).

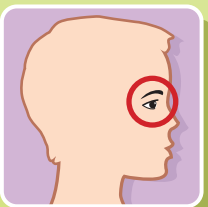
Exemples : paraplégie (paralysie des deux membres inférieurs), tétraplégie (paralysie des quatre membres), infirmité motrice cérébrale (IMC), myopathie...

En France, environ **3 enfants sur 1 000** souffrent de **déficiences** motrices assez sévères. Le handicap moteur augmente fortement avec l'âge. **350 000** personnes de moins de 70 ans sont en fauteuil roulant.



• **Sports possibles** : tous ceux que l'on peut pratiquer en fauteuil, mais aussi l'équitation, la natation, le canoë-kayak, le karting...

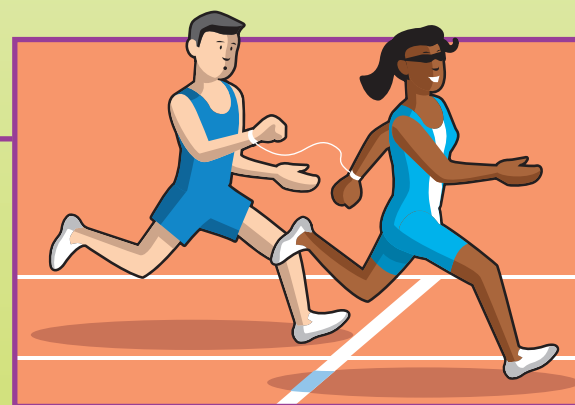
Les handicaps sensoriels



• Aveugles et malvoyants

Ils ont des déficiences plus ou moins fortes de la vue. Les conséquences sur la vie quotidienne sont très variables : de jeunes aveugles peuvent devenir très autonomes si leur éducation est adaptée dès l'enfance. Mais si la malvoyance apparaît à l'adolescence ou à l'âge adulte, le handicap est souvent plus difficile à compenser.

Les aveugles représentent **1 Français sur 1 000**. On estime à environ **77 000** le nombre d'aveugles en France, dont **20 000** enfants et adolescents.



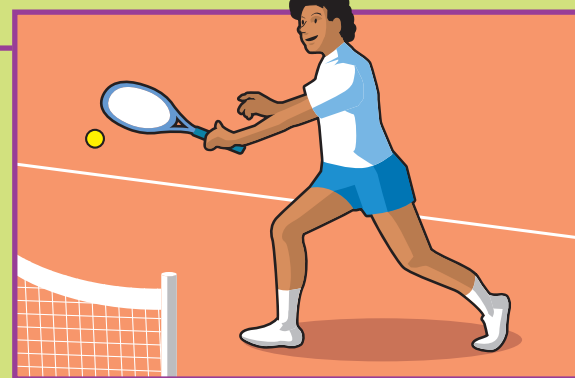
• **Sports possibles** : athlétisme (avec ou sans guide), natation, tandem, judo, ski, tir à l'arc, cécifoot...



• Sourds et malentendants

Ils souffrent de déficiences de l'ouïe. C'est un handicap invisible, mais très gênant au quotidien. Des aides techniques (appareils ou implants dans l'oreille) peuvent l'atténuer.

2 millions de personnes en France sont sourdes ou malentendantes, à des degrés divers, dont **12 000** enfants et adolescents.



• **Sports possibles** : football, basket, volley, cyclisme, athlétisme, tennis de table, badminton, tir sportif...

Il existe d'autres handicaps physiques, liés à des maladies : être atteint d'une insuffisance cardiaque ou respiratoire (comme dans la mucoviscidose, qui touche 1 enfant sur 2 000) ou subir les conséquences d'un cancer sont aussi des handicaps.

Les handicaps mentaux

Les handicaps intellectuels



La déficience intellectuelle se définit par un **quotient intellectuel (QI)** inférieur à 69. Elle peut apparaître dès la naissance ou se développer plus tard, chez l'enfant ou le jeune adulte. Elle peut provoquer des troubles du langage.

Exemple : trisomie 21 (anomalie génétique qui touche environ une naissance sur 800).

1 à 3 % de la population générale souffre d'une déficience intellectuelle. Elle est plus fréquente chez les hommes.

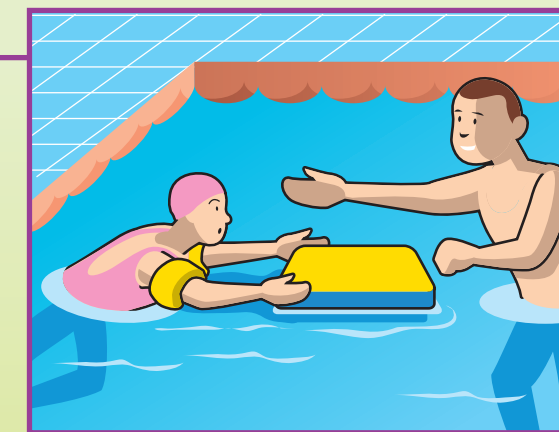
Les handicaps psychiques



Ils concernent les troubles de la vie mentale. Ils ont des conséquences sur la vie relationnelle, la communication, le comportement... Il en existe deux grandes familles : les psychoses et les névroses.

L'autisme est un handicap à part, dont on ne connaît pas bien les causes. Il apparaît avant l'âge de 3 ans. C'est un trouble global du comportement, qui se traduit par un repli sur soi, des problèmes de communication et de relation avec les autres. L'autisme touche près de 100 000 personnes en France (4 garçons pour 1 fille).

1 % de la population générale en France est concernée par la maladie mentale.



• **Sports possibles** : le sport adapté permet à des personnes atteintes d'un handicap intellectuel ou psychique de faire du sport, avec un encadrement spécifique : cyclisme, natation, judo, équitation, escalade, tennis... Le sport adapté peut être pratiqué avec des personnes valides.



Moteur (ici) : qui concerne les organes du mouvement.
Déficience : manque, insuffisance d'un organe ou du développement psychique et/ou intellectuel.
Quotient intellectuel (QI) : calcul du développement intellectuel, élaboré à partir de tests. La moyenne du QI est établie à 100.

Source : secrétariat d'État aux Personnes handicapées.



CONTEXTE

L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) organise des rencontres sportives entre tous les enfants des écoles publiques. Les enfants valides

et handicapés y participent ensemble. En classe ou le mercredi après-midi, ils préparent ces rencontres avec des jeux sportifs. Ils s'entraînent, découvrent

les règles d'arbitrage et organisent la rencontre. Au cours de ces activités, les enfants posent des questions et réfléchissent sur des thèmes comme la santé.



Des enfants réunis autour de la santé et du sport

EN SAVOIR PLUS

Communiquer malgré le handicap

L'écriture braille permet aux non-voyants de lire. Chaque lettre de l'alphabet est représentée par des petits points en relief que les aveugles reconnaissent en passant leurs doigts dessus. Les mots et les phrases sont ainsi reconstitués.

Le langage des signes permet aux sourds de communiquer entre eux ou avec les autres grâce à des gestes et des mimiques. La langue des signes française (LSF) est une langue officielle.

Forum (ici) : débat.
Hygiène : ensemble des soins du corps.
Valide (ici) : qui n'est pas handicapé.

➔ **860 000 enfants sont inscrits cette année en France** dans des associations USEP ou des établissements spécialisés. Certains d'entre eux apprennent à respecter leur corps grâce à des forums sur la santé, des rencontres sportives et des ateliers créatifs. Ils découvrent aussi des règles simples pour être en bonne santé : dormir suffisamment, manger équilibré, bouger tous les jours, avoir une bonne hygiène corporelle...

Des activités pour tous
Pour que les enfants handicapés puissent jouer entre eux ou avec des enfants valides, l'USEP

Malgré leurs différences, les enfants partagent un grand moment de plaisir.

propose des activités adaptées. Ces sports ou jeux ont été spécialement conçus par des personnes handicapées physiques. C'est le cas du torball, activité accessible aux non-voyants. L'objectif : lancer un ballon sonore sous des cordes à clochettes pour marquer des buts dans le camp adverse. Les joueurs se repèrent sur le terrain grâce aux sons.

Autre activité qui rassemble les enfants : la sarbacane. Ce jeu permet de développer son souffle. Le but : souffler dans un tube pour lancer des fléchettes sur des cibles en mousse. La boccia aussi réunit les enfants valides et handicapés. Ce jeu ressemble beaucoup à la pétanque. Les participants se déplacent à l'aide de leur fauteuil et peuvent se faire aider pour lancer la boule en cuir. Malgré leurs différences, les enfants se retrouvent ainsi autour d'activités physiques et partagent un grand moment de plaisir.

L'USEP s'est rapprochée de la Fédération française du sport adapté et de la Fédération française handisport pour offrir aux enfants handicapés plus d'occasions de pratiquer une activité physique.



FÉDÉRATIONS



FFH - Fédération française handisport

Date de création : 1963.
22 000 licenciés,
35 000 pratiquants.
But : promouvoir et organiser le sport et les activités physiques pour des personnes handicapées motrices et visuelles, et sourdes ou malentendantes.
Elle propose de nombreux stages de formation et de haut niveau. Elle participe aux grandes compétitions internationales comme les Jeux paralympiques.

FFSA - Fédération française du sport adapté

Date de création : 1971.
35 000 licenciés.
But : organiser et développer des activités physiques et sportives pour des personnes atteintes de déficiences intellectuelles et de troubles psychiques.

Licencié (ici) : personne inscrite dans une fédération sportive.
Spéléologie : exploration des grottes et des rivières souterraines.
Autiste : personne atteinte d'un trouble mental caractérisé par le repli sur soi.
Convention (ici) : accord entre des fédérations.

Des sports en plein air pour vivre de nouvelles sensations

➔ **Mieux vivre son handicap,** garder le moral, trouver la force de guérir, être fier de soi... Tout cela est possible grâce au sport. Les activités sportives agissent comme un médicament sur les personnes handicapées. Celles-ci reprennent confiance en elles, font des projets, rencontrent de nouvelles personnes, se sentent motivées.

Escalade, spéléologie, parapente, ski, voile...

Aujourd'hui, les personnes handicapées s'orientent de plus en plus vers des sports de nature. Ces sports se pratiquent en plein air (en mer, sur ou sous la terre, dans le ciel). Ils ont une image différente des sports plus classiques, comme le rugby ou le football, car dans les sports de nature, la compétition se fait contre soi-même. Il n'y a pas de

perdant. Participer est déjà une grande victoire ! Les personnes handicapées vivent des sensations fortes, redécouvrent la nature et dépassent leurs limites. C'est aussi l'occasion de communiquer avec l'autre. Par exemple, il arrive parfois que des enfants autistes sautent de joie ou fondent en larmes lors de ces sorties. Habituellement repliés sur eux-mêmes, ils manifestent leur plaisir ou leur peur lors de ces activités.

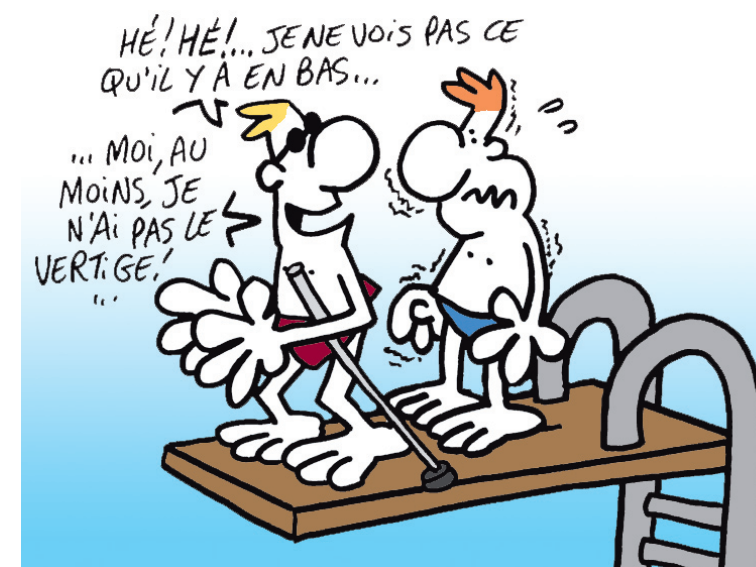
Plus d'égalité

La FFSA et la FFH proposent plus de 25 sports de nature à leurs licenciés. Elles espèrent développer cette offre (cerf-volant, raquette...) en créant des conventions avec les fédérations des valides et en organisant des championnats. Le but : permettre aux personnes handicapées d'avoir autant de choix que les valides. J.A.



Que signifient les initiales FFT ?

Fauteuil tout-terrain.



Pratiquer un sport : un droit pour tous !

➔ **Comme tout citoyen,** une personne handicapée a le droit de faire du sport si elle en a envie. Et contrairement aux idées reçues, il est rare qu'elle ne soit pas capable d'en faire. Il faut bien sûr demander conseil à son médecin, mais chaque personne ou presque peut trouver un sport adapté à son handicap. Le sport est bon pour la santé : il permet d'échanger avec les autres,

de développer les muscles, d'augmenter l'autonomie...

En fauteuil

Une personne en fauteuil roulant peut faire du basket, du foot ou de l'escrime. Les malvoyants peuvent pratiquer le judo, le foot, la natation, l'athlétisme, le cyclisme ou le tir. Les personnes handicapées ont ainsi accès à de nombreux sports à condition d'adapter le matériel ou les installations.

57 000

C'est le nombre total de personnes licenciées en France, parmi les différentes fédérations de sport pour personnes handicapées.

Frères et sœurs



S'amuser en famille, avec ses frères et sœurs valides, peut être une bonne manière pour un enfant handicapé de commencer une pratique sportive. Ceux-ci peuvent l'aider et le motiver.

Accompagnateurs



Les athlètes malvoyants ou non voyants peuvent courir avec un accompagnateur, aussi appelé guide. Il doit avoir un gilet de couleur vive pour que l'on puisse bien le différencier du coureur. Il ne doit pas précéder l'athlète, sinon celui-ci est disqualifié.

Autonomie : fait de pouvoir agir et décider seul.
Disqualifier : exclure un sportif d'une compétition s'il n'a pas respecté le règlement.

LE MOT DU JOUR



Une prothèse est un appareil qui permet de remplacer un membre ou un organe manquant. Les prothèses sont aujourd'hui fabriquées à partir de hautes technologies : elles sont très performantes. Les personnes amputées peuvent ainsi pratiquer des sports comme le tir, le ski, l'athlétisme, le cyclisme, l'équitation...



MATÉRIEL

Le sport en fauteuil
Les fauteuils roulants permettent de pratiquer l'escrime, le tennis de table, le tir sportif, le tir à l'arc... Mais certains sports, comme le VTT, la course, le basket-ball ou encore le ski, nécessitent d'utiliser un fauteuil adapté.



ACCÈS

Des équipements adaptés
Rampes d'accès, ascenseurs, portes automatiques, places pour les fauteuils, bornes sonores, sièges de douche, signalétique adaptée... Ces aménagements peuvent faciliter l'accès des personnes handicapées aux équipements sportifs.



NATURE Plongée, ski, parachutisme, voile, escalade, spéléologie... Ces sports plus ou moins extrêmes sont désormais accessibles aux personnes atteintes d'un handicap grâce à un encadrement fait par des valides (professionnels de la santé et du sport) et à des équipements adaptés à chaque handicap.



121 athlètes

français participeront aux Jeux paralympiques de Pékin (Chine), qui se dérouleront du 6 au 17 septembre. Ils représenteront 13 sports différents.

POUR LES JEUNES



Les Jeux de l'Avenir handisport rassemblent de jeunes handicapés moteurs ou visuels âgés de 12 à 20 ans. Tous les 2 ans, 400 à 600 jeunes qualifiés au niveau régional s'affrontent durant 3 jours de compétition.

PORTE-DRAPEAU EN OR



Symbole du handisport français, Assia El Hannouni sera le porte-drapeau de la délégation française aux Jeux paralympiques de Pékin. À 27 ans, la championne a déjà remporté 4 médailles d'or aux Jeux paralympiques d'Athènes, en 2004.

Emblème : objet ou image qui représente une idée, un pays, un métier.

L'esprit des JO anime les Jeux paralympiques

Les Jeux paralympiques existent depuis 1960 et réunissent les meilleurs sportifs handicapés. Cette manifestation sportive est la 2^e au monde à rassembler autant de participants, après les Jeux olympiques.

➔ Les premiers Jeux paralympiques voient le jour à Rome (Italie), en 1960, sur le site même des Jeux olympiques d'été. Ils réunissent alors 400 athlètes en fauteuil roulant venus de 23 pays. C'est un Anglais, le Dr Guttman, qui avait eu l'idée de créer une grande compétition mondiale pour les personnes handicapées. Il s'était aperçu dès les années 1940 que le sport améliorerait la qualité de vie des patients.

Se surpasser. Comme aux JO, les sportifs sont là pour tester leurs limites et accomplir des performances exceptionnelles. Les records mesurés sont souvent proches de ceux des valides !



En quelle année ont eu lieu les 1^{ers} Jeux paralympiques d'hiver ?
En 1976, en Suède.

Le mot anglais du jour avec SpeakEveryday.com : Olympic Games

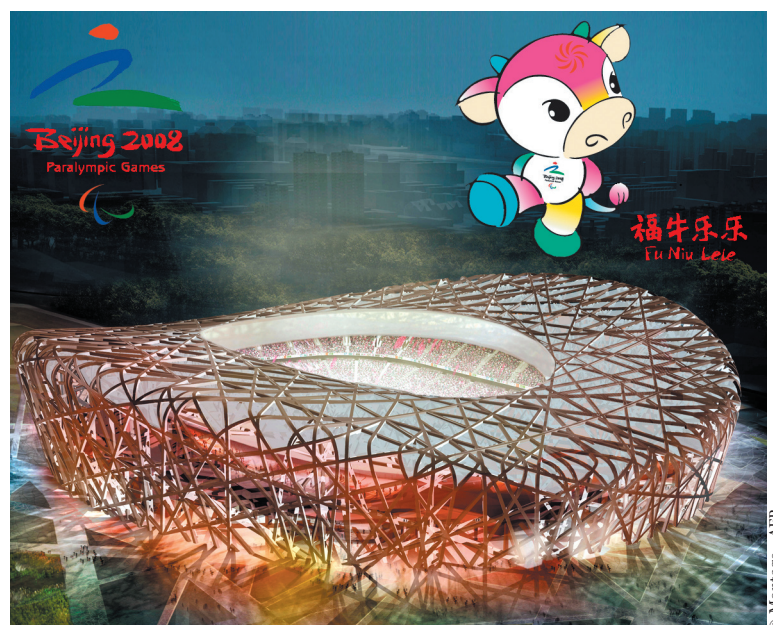
Les symboles des Jeux paralympiques

➔ Les Jeux paralympiques, comme les Jeux olympiques, transmettent des valeurs fortes comme le partage, la détermination, le courage, la tolérance, le respect... Ils ont aussi leurs propres symboles.

L'emblème : il est constitué de 3 traits de couleur qui symbolisent le soleil (rouge), le ciel (bleu) et la terre (vert). Il représente un athlète en mouvement.

La flamme : elle est allumée à Olympie (Grèce) où se déroulaient les Jeux dans l'Antiquité.

La mascotte 2008 : elle représente un petit veau et symbolise la détermination, l'optimisme et l'honnêteté des athlètes paralympiques.



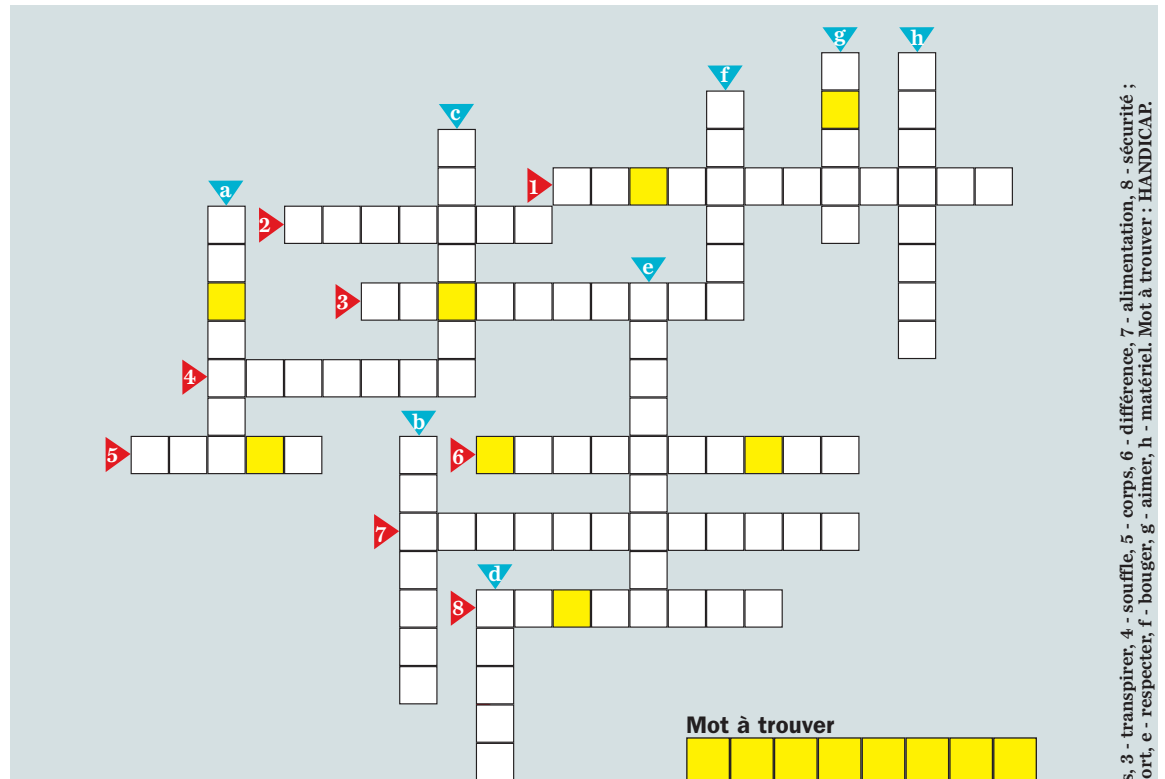
➔ Combien de sports seront représentés aux Jeux paralympiques de Pékin ?

PARTENAIRES



JOUE AVEC L'USEP

Découvre les mots utilisés dans les milieux du sport et de la santé en complétant la grille. Puis remets en ordre les lettres situées dans les cases jaunes pour trouver à quel mot correspond cette définition : *physique ou mental, il n'empêche pas le sport.*



Mot à trouver



Horizontalement

- 1 - Il démarre la séance d'EPS.
- 2 - Il faut manger 5 fruits et 5 par jour.
- 3 - Synonyme de « suer ».
- 4 - Air rejeté par la bouche ou par le nez.
- 5 - Les bras, les jambes et la tête en font partie.
- 6 - Contraire de « ressemblance ».
- 7 - Il est préférable qu'elle soit équilibrée.
- 8 - S'il n'y a pas de danger, on se sent en

Verticalement

- a - Sensation de bonheur.
- b - Écriture en relief pour les aveugles.
- c - Lieu où pratiquer des activités sportives.
- d - Le football en est un.
- e - Avoir du respect pour quelqu'un.
- f - Remuer.
- g - Trouver quelque chose bon.
- h - À la fin d'une séance, il faut le ranger.

Réponses : 1 - échauffement, 2 - légumes, 3 - transpirer, 4 - souffle, 5 - corps, 6 - différence, 7 - alimentation, 8 - sécurité ; a - plaisir, b - braille, c - gymnase, d - sport, e - respecter, f - bouger, g - aimer, h - matériel. Mot à trouver : HANDICAP.



Offre d'abonnement à Mon Quotidien

100 n^{os} = 42€ + 2 CADEAUX
au lieu de 46€ (prix de vente au numéro)

- La vie de la rédaction - Tome 6 - Format : 21,6 x 15,1 cm - 20 pages.
- Les marque-pages de Mon Quotidien - Format : 6 x 18 cm - 5 fiches.



Oui, j'abonne mon enfant à Mon Quotidien.

J'ai bien noté qu'il recevra Mon Quotidien chaque jour, du mardi au samedi inclus, pendant 100 n^{os} (soit 5 mois environ). Il recevra ses cadeaux sous 3 semaines.

Je règle la somme de 42 € par :

- chèque bancaire ou postal, à l'ordre de **Mon Quotidien**
- carte bancaire n°
- Expire fin / /
- 3 derniers chiffres au dos de ma carte
- Date et signature :

Coordonnées de l'abonné(e) IOM

Prénom

Nom

Adresse

Code postal Ville

Tél. / / Date de naissance / /

Sexe G - F E-mail*

À renvoyer à : Mon Quotidien - B 460 - 60732 SAINTE GENEVIEVE CEDEX
Service abonnements : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min) du lundi au vendredi : 9 h - 18 h

Mon Quotidien PLAY BAC

Play Bac Presse SARL* 14 bis, rue des Minimes, 75140 Paris CEDEX 03. Tél. : 01 53 01 23 60
ABONNEMENTS : Mon Quotidien - BP 90006 - 59718 LILLE CEDEX 9
Tél. : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min) - Fax : 03 20 12 11 12
MQQUOTIDIEN@CBA.FR

ABONNEMENTS EN SUISSE : ABONNE@EDIGROUP.CH ABONNEMENTS EN BELGIQUE : ABONNE@EDIGROUP.BE
- Dir. de la publication : J. Saltet - Dir. adj. de la publication : M. Dyrzka
- Réd. en chef : F. Dufour
- Secrétaire de rédaction : J. Arnaud
- Rédaction : C. Hallé, J. Arnaud
- Iconographe : P. Espana - Dessinateur : Berth
- Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot
- Réd. en chef technique : V. Gerbet - Correctrice : C. Sanchez
- Rel. lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr
- Abonnements : M. Jalans, M. Dufour
- Créa. promo. : J. Couzinet, N. Roudaut, R. Leblanc
- Partenariats : A.-L. Plantinga (01 53 01 24 57), C. Chanut (24 05)
CIC : 30066 10808 00010601001 31 - *gérant Jérôme Saltet.
Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burrus, J. Saltet.
Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0910C87062.
Imprimerie : Fécomm. C. de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Dyrzka.
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

En vertu de la loi du 06/01/1978, le droit d'accès et de rectification concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, ces données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.