FICHE PÉDAGOGIQUE

HANDICAP MENTAL



BANQUE POPULAIRE

PARTENAIRE MAJEUR

FFVoile



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le handicap mental ou intellectuel se manifeste par une capacité plus limitée d'apprentissage, de réflexion, de conceptualisation, de communication, de prise de décision… Pour compenser ces difficultés, un accompagnement humain adapté est nécessaire. Beaucoup de personnes en situation de handicap mental vivent dans des centres médico-sociaux.

LA COMMUNICATION

Adressez vous directement aux personnes.
Les accompagnant(e)s peuvent être sollicités en amont et pendant la séance.

- Offrez un accueil chaleureux (mise en confiance).
- Faites des phrases courtes : une information par phrase.
- Maintenez l'attention visuelle.
- Utilisez des mots simples et concrets.
- Soyez rassurant sans infantiliser
- Connaitre le contexte de vie du pratiquant est un plus pour adapter au mieux sa communication.

QUELS BATEAUX ?

Il faut privilégier les supports les plus **stables et sécurisants**.

- **Supports classiques** : habitable, catamaran, bateau collectif.
- **Supports spécifiques** : Hansa, Néo 495, RS Venture Connect, Echo 90.



TECHNIQUES POUR METTRE EN CONFIANCE

- Souriez.
- Rendez les actions ludiques.
- Utilisez les couleurs (choix de la couleur du gilet, du bateau,…).
- Offrez un souvenir à la fin (bracelet, pins, photos,...) pour que la personne garde un lien avec l'activité.
- Intégrez les accompagnant(e)s dans la séance y compris sur l'eau.

À ÉVITER

- Ne parler qu'à l'accompagnant(e).
- Parler trop vite.
- Être trop distant.
- Infantiliser.
- Mettre en situation d'échec ou de stress.

QUEL CONTENU DE SÉANCE ?

La navigation doit être simple et sécurisée. Pour cela :

- Adaptez le bateau et la tenue en fonction de la météo.
- Fixez des objectifs raisonnables.
- Limitez les consignes verbales.
- Laissez les pratiquants être acteurs autant que possible et si possible.
- Privilégiez des parcours et des directions simples (bouées de couleur vives…).
- Avant la séance : questionnez les pratiquants sur ce qu'ils veulent faire.
- Après la séance : faites un débrief sur ce qu'ils ont aimé ou moins aimé.



COMMENT RECRUTER ?

Construisez-vous un réseau pour relayer votre offre de pratique handivalide. Pour vous aider :

- La MDPH ainsi que certains annuaires en ligne recensent les associations et centres médico-sociaux
- Le référent(e) régional FFVoile
- Le référent(e) de la Fédération Sport Adapté

Conseil : beaucoup d'accompagnant(e)s (famille, éducateurs,…) voient la voile comme une activité dangereuse. Pour les rassurer, organisez-leur une séance découverte !



L'ACCÈS À LA COMPÉTITION

CIRCUIT CLASSIQUE
Une personne en situation de handicap mental bien accompagnée peut régater au sein d'un équipage valide, sur habitable par exemple.

CIRCUIT HANDIVALIDE
Ici, que des bateaux adaptés. Tout le monde navigue ensemble avec ou sans handicap et peu importe le handicap. A moins que le handicap soit léger, mieux vaut accompagner le pratiquant.

À garder en tête

SUR L'EAU

Pour certaines personnes, la voile s'apparentera à une balade au grand air où elles se laisseront guider. D'autres en revanche seront en capacité d'apprendre, de gréer de progresser, voire d'être autonome sur le bateau. Tout dépend du degré du handicap.

PLAISIR DE LA RÉGATE



FRED MAGNIER

Moniteur de voile dans le Club Ecole de Voile de Berck-sur-Mer (62), son club a développé une activité tout public sur Hansa 303. Toute l'année, ils permettent à des personnes en situation de handicap notamment mental de naviguer mais aussi de régater en France comme à l'étranger.

POUR UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL, QU'APPORTE LA COMPÉTITION ?

Comme pour n'importe qui, la régate c'est d'abord un jeu. Il faut viser un objectif, dépasser le voisin et ne pas se faire rattraper. Les pratiquants en situation de handicap mental ressentent tout ça et vivent la régate à 200 %.
Ensuite, aller sur des compétitions ou les organiser, cela permet aux pratiquants de profiter du weekend pour sortir de chez soi ou de son centre, être en pleine nature, retrouver ses amis, s'en faire de nouveaux, faire la fête, ... L'ambiance et la convivialité, c'est très important !

QUI BARRE LE BATEAU ?

L'objectif est que le pratiquant soit le plus actif possible. S'il sait barrer, on lui laisse la barre et on donne des conseils. Si ce n'est pas ce qu'il préfère ou s'il a du mal, on lui confie le réglage d'une voile ou des deux. On fait au cas par cas selon les envies et les capacités.

EST-IL POSSIBLE DE LAISSER LES PRATIQUANTS RÉGATER EN TOTALE AUTONOMIE ?

Tout dépend du handicap et de son degré. S'il est léger, que le bateau est simple et inchavirable et que le pratiquant est entrainé, c'est possible.
Pour que cela marche, il faut faire un parcours simple et court, répéter le parcours à terre en utilisant la couleur des bouées et privilégier un départ au travers.

