FICHE PÉDAGOGIQUE

HANDICAP MOTEUR



BANQUE POPULAIRE

PARTENAIRE MAJEUR

FFVoile



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le handicap moteur correspond à une déficience physique qui peut avoir une origine congénitale, accidentelle ou pathologique. La personne en situation de handicap moteur peut avoir une ou plusieurs limitations dans ses mouvements ou sa coordination. Ses facultés mentales sont intactes sauf dans le cas d'un double handicap moteur et mental.

LA COMMUNICATION

Vous ne pouvez pas deviner l'ensemble des besoins et difficultés d'une personne. Il faut **questionner la personne qui connait son handicap** et sera généralement à l'aise pour en parler. Vous devez simplement savoir les choses qui pourraient la mettre en difficulté dans sa navigation, ses interactions ou ses déplacements dans le club.
Si besoin, vous pouvez également solliciter ses éventuels accompagnant(e)s. **Cette étape de prise d'informations est fondamentale** pour créer un environnement qui permettra d'oublier le handicap.



QUESTIONS À POSER

- As-tu besoin d'être accompagné ? D'aide pour embarquer ?
- Des mouvements que tu ne peux pas faire ? Des positions à éviter ? Des zones corporelles sensibles ?
- Pratiques-tu d'autres sport ?

À ÉVITER

- Se limiter à de la déduction visuelle
- Etre trop intrusif
- Ne parler qu'à l'accompagnant(e)
- Infantiliser
- Offrir une assistance sans demander le consentement

QUELS OUTILS ?

Sur le bateau :
- Regrouper les bouts et réglages
- Rajouter des démultiplications
- Installer des poignées voire un siège baquet
- Réduire la voilure
- Prévoir des mousses ou coussins pour caler ou éviter les chocs

A terre :
- Ajouter des mains courantes
- Supprimer les obstacles dangereux
- Installer un portique

QUELS BATEAUX ?

Supports classiques : dans l'absolu, tous peuvent être utilisés. À vous de voir quel bateau sera le plus adapté et comment le modifier si besoin.

Supports spécifiques : Certains handicaps nécessiteront des bateaux adaptés, sécurisés et inchavirables comme le Hansa, le Miniji, le Neo 495, le RS Venture connect ou le 2.4. Certains de ces bateaux peuvent être munis de commandes électriques.

CONTENU DE SÉANCE

Une fois les **éventuelles adaptations techniques réalisées**, il ne reste plus qu'à proposer une **séance classique en tenant compte du niveau et des envies de la personne**.
Si la personne navigue dans un groupe de « valides », repérez bien son bateau afin de garder un œil plus attentif sur elle.

POINTS DE VIGILANCE

- Certains handicaps accentuent les réactions au chaud et au froid. Adaptez bien l'équipement aux conditions météo.
- Certaines personnes fatiguent plus vite. Réduisez le temps sur l'eau.
- Protégez bien les membres paralysés (cales, coussins, vêtement). Sans le sentir les personnes peuvent se blesser.



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, les centres de rééducation.
- Le référent(e) régional FFVoile
- Le référent(e) local de la Fédération Handisport
- Les prescripteurs : médecins, kinés, infirmières

Conseil : les personnes comme les accompagnant(e)s peuvent voir la voile comme une activité dangereuse. Pour les rassurer, organisez-leur une séance découverte !

L'ACCÈS À LA COMPÉTITION

CIRCUIT CLASSIQUE
De nombreux handicaps permettent de naviguer sur les bateaux classiques en solitaire comme en équipage. En accord avec la classe, les bateaux peuvent être adaptés si besoin.

CIRCUIT HANDIVALIDE
Sur ce circuit, que des bateaux adaptés. Tout le monde navigue ensemble avec ou sans handicap et peu importe le handicap.

À garder en tête

On associe souvent le handicap moteur au fauteuil roulant.
Or la majorité des personnes en situation de handicap moteur peuvent marcher. Toutes ces personnes peuvent donc être accueillies dans le club même s'il ne répond pas encore aux normes PMR.



YVES LÉGER

Conseiller Technique Sportif, il assure également des missions d'entrainement. Il a été désigné par la Ligue Bretagne pour entrainer l'équipe handivalide régionale. Parmi elle, on compte aujourd'hui des coureur(e)s valides comme des coureur(e)s en situation de handicap moteur qui naviguent sur miniji, hansa 303 ou Neo 495.

ENTRAINER DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR EST-IL DIFFÉRENT QU'ENTRAINER DES VALIDES ?

En voile, il n'y a pas de différences fondamentales. La preuve, c'est que notre équipe bretonne est composée de handi comme de valides. Il y a certains paramètres à prendre en compte avec le handicap moteur, comme la fatigabilité ou les limitations dans les mouvements. La configuration des réglages et du plan de pont est importante et nécessite des adaptations individuelles à questionner. Il faut aussi faire attention à l'accessibilité du club et des pontons.
L'entraineur(e) a tout cela en tête pour cadrer son entrainement. Mais la séance sur l'eau, les parcours et les debriefs techniques et tactiques sont les mêmes pour tout le monde.



QU'EST CE QUI PERMET DE FAIRE PROGRESSER UN PRATIQUANT EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR ?

Là-encore, la recette est la même qu'avec un public valide.
Pour faire progresser, il faut :

- Un groupe fidélisé de pratiquants réguliers
- Un réseau de clubs accessibles pour diversifier les plans d'eau
- Un calendrier de régate fourni

Certes, comme tous les clubs ne sont pas accessibles, et qu'il y a moins de pratiquants handi que de pratiquants valides, il faut s'investir davantage. C'est possible en Bretagne mais c'est aussi possible dans tous les territoires !