



Comment rendre les activités sportives accessibles aux personnes porteuses de troubles des fonctions visuelles?

Objectif

Le sport ou l'activité physique en général, a une influence sur la santé et le bien-être qui n'est plus à démontrer. Son importance dans les rapports sociaux est également primordiale. Garantir l'égalité d'accès au sport est aujourd'hui une priorité, y compris pour les personnes porteuses de troubles des fonctions visuelles.

Impact

Le sport permet de lutter contre la sédentarisation et l'isolement social. Ses multiples bienfaits sont évidents. La pratique d'un sport a un impact sur l'autonomie des personnes, elle est fondamentale pour préserver l'estime et l'accomplissement de soi et pour créer des liens sociaux, notamment dans les associations sportives.

Les adaptations à mettre en place

Avant toute chose, il convient de **se renseigner, sur les éventuelles contre-indications médicales à la pratique de certaines activités sportives** (ex. fragilité oculaire ou pathologies associées). Les éducateurs sportifs doivent être sensibilisés au type de vision et au vécu moteur de la personne porteuse de troubles des fonctions visuelles. Ils peuvent contribuer à surmonter les freins à la pratique sportive tels que : les difficultés de déplacement, nécessité d'accompagnement constant, difficultés de compréhension des consignes, méconnaissance et incompréhension des mouvements fondamentaux chez les aveugles de naissance.

Quoiqu'il en soit, il est important de prendre un temps en amont de la séance afin **d'expliquer clairement l'objet de l'activité proposée, l'espace dans lequel va évoluer la personne porteuse de troubles des fonctions visuelles et le matériel utilisé**. Le groupe devra être prévenu de la participation de la personne en situation de handicap.

Les aménagements suivants permettent la pratique de la plupart des jeux et activités physiques: **le guidage à la voix, le contact ou le guide de proximité, l'utilisation de vêtements visibles si l'acuité du sportif permet de les identifier**.

Pour la mise en place de **parcours moteurs, veillez à utiliser du matériel coloré et surtout à décrire** précisément en amont de l'activité l'enchaînement à exécuter afin que la personne puisse avoir une représentation mentale du trajet.

Pour la pratique des activités basées sur des mouvements ou des postures complexes (danse, yoga, sports de combat à distance, gymnastique douce), une **description simple et claire des enchaînements** de figures corporelles et donc un accompagnement humain éclairé est indispensable.

La pratique d'une activité a des retentissements moteurs sur la souplesse et l'aisance de la réalisation du mouvement. Elle développe les capacités des sens compensatoires : ouïe, toucher, potentiel visuel.

Les besoins de pratique des jeunes déficients visuels ont conduit les éducateurs à créer des sports spécifiques pour aveugles : Torball, Goalball, Cécifoot, Showdown. Il peut être intéressant de faire découvrir ces sports aux voyants en leur bandant les yeux.

Le torball et **le goalball** ont été inventés pour les besoins d'activités des aveugles de guerre. Ce sont des jeux qui se déroulent au sol, avec des ballons sonores. L'objectif est de mettre plus de buts que l'adversaire. Le but occupe toute la largeur du terrain.

Illustration 31: Torball



Illustration 32: Cécifoot



Le cécifoot se joue à 5 contre 5 sur un terrain réduit, le gardien est voyant, les autres joueurs portent un masque opaque. Ils sont guidés à la voix par un guide derrière le but adverse.

Le Showdown est un sport qui se joue sur une sorte de grand babyfoot. Les joueurs s'affrontent en un contre un, propulsent une petite balle rigide avec une raquette pour marquer un but dans une cage de 35 cm par 14 cm situé au milieu de la planche de fond.

Illustration 33: Showdown



En savoir plus

Centre ressource handisport: <https://extranet.handisport.org/documents/ressources>