

La pratique du sport pour les personnes handicapées physiques et/ou sensorielles

La majorité des personnes handicapées physiques visuelles et auditives peuvent pratiquer une activité sportive en loisir ou en compétition.

Par ailleurs de plus en plus de structures offrent la possibilité aux personnes atteintes d'un handicap de pratiquer une activité sportive.

Le handicap visuel

Les activités sportives proposées aux personnes atteintes d'un handicap visuel sont de plus en plus nombreuses. Elles peuvent être individuelles (athlétisme avec ou sans guide, natation, tandem, triathlon, tir sportif, tir à l'arc, judo, ski...) ou collectives (torball, cécifoot, goalball...). Cela est rendu possible notamment par l'amélioration de la technologie et de la mise à disposition d'un matériel adapté.

Les personnes handicapées peuvent pratiquer les activités en compétition jusqu'au plus haut niveau : les Jeux Paralympiques.

Les personnes sourdes et malentendantes

La fédération des sourds a intégré la Fédération Française Handisport depuis trois ans.

L'accueil de ces sportifs ne présente pas de contraintes particulières mises à part la difficulté à communiquer. Il faudra cependant veiller à la pratique de certaines activités sportives violentes qui sont interdites aux personnes équipées d'un implant.

Les personnes tétraplégiques (atteinte à partir des membres supérieurs ou paraplégiques (Membres inférieurs) ou atteinte neuromusculaire assimilable.

Un large panel d'activités sportives leur est offert.

A noter que celles-ci développent l'autonomie de la personne, permette une meilleure utilisation du fauteuil roulant et donc une meilleure adaptation à l'environnement.

La majorité des activités physiques proposées par la Fédération Française handisport sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant (une trentaine dont 16 du niveau international jusqu'aux Jeux Paralympiques (été ou hiver)).

Dans certaines disciplines sportives comme l'athlétisme, le basket, le tennis, le ski ... le fauteuil roulant s'est adapté à la technique. L'utilisation de matériaux ultra légère... a permis d'améliorer de manière significative les performances sportives en allégeant notamment le poids du fauteuil.

Les amputés

Les personnes amputées des membres inférieurs ou supérieurs ont également largement accès aux activités sportives.

Tous les sports leurs sont offerts notamment grâce aux prothèses des membres inférieurs, de plus en plus confortables et qui permettent une activité physique plus active.

Les performances sont significatives notamment en athlétisme, en ski, en volley-ball, natation...

Lorsque l'atteinte est double (membres inférieurs et supérieurs, le choix des activités et plus restreint mais permet néanmoins l'accès au sport de loisir et à la compétition.

Les IMC (Infirmes Moteurs Cérébraux)

Ces personnes peuvent avoir des handicaps divers.

Certains devront avoir recours à des fauteuils électriques podales (commandes au pied), d'autres d'un fauteuil roulant manuel, d'autres encore pratiqueront les activités sportives debout. Pour eux

encore un grand nombre d'activités leurs sont offertes en loisir ou en compétition : athlétisme, natation, équitation, tir sportif ou à l'arc, tennis de table, cyclisme, tricycle...
Ils peuvent ainsi atteindre le niveau international.

Les personnes atteintes de lourds handicaps (grands IMC, myopathes...)

Ces personnes utilisatrices de fauteuils roulants électriques demandent de plus en plus à pouvoir pratiquer une activité physique et sportive. Les activités proposées telles que le tir sportif, la natation, le foot fauteuil électrique, la sarbacane... leurs sont proposées.

Ces activités sont structurées, organisées, encadrées et demandent peu d'efforts physiques.

Ces activités sont maintenant considérées comme traditionnelles et une offre plus importante d'activités devrait être proposées grâce notamment à la technologie.

Les aspects psychologiques du handicap

Pour permettre la pratique d'une activité physique pour une personne handicapée il faudra tenir compte des aspects psychologiques du handicap qui sont notamment liés à :

- La nature du handicap: lourd /léger
- L'aspect congénital (inné) ou acquis du handicap
- L'antériorité du handicap s'il est acquis

Nature du Handicap

Les personnes considérées comme ayant un handicap lourd sont celles qui vivent avec au moins deux troubles:

- Mobilité réduite (peu de mouvement, champ d'instigation réduit)
- + Capacités musculaires perturbées (force musculaire faible, mouvement articulaire limité)
- + Troubles associés (oculaires, auditifs, de la sensibilité)
- + Troubles de la compréhension (intellect ou comportement perturbé)

L'antériorité du Handicap

Il faut distinguer le handicap congénital (ou inné) ou acquis dans la petite enfance, de celui survenu à l'adolescence ou à l'âge adulte.

Il faudra également tenir compte du contexte familial, culturel et social.

Conclusion:

Pour permettre l'accueil d'une personne handicapée il faudra tenir compte de l'accessibilité du lieu, de la connaissance de la personne (nature du handicap..), de la sécurité, de ses attentes, de la nécessité d'utiliser un matériel adapté... des adaptations techniques...