



**A.S.P.H.** asbl

## Apport d'une pratique sportive pour une personne handicapée

### 1. Contexte

Le sport est loin d'être uniquement synonyme de compétition. Il existe un large éventail de disciplines praticables par des personnes en situation de handicap. Malheureusement, beaucoup parmi elles sont persuadées qu'elles ne peuvent pas pratiquer de sport. Cet avis semble partagé dans la population générale : si les compétitions de haut niveau comme les jeux paralympiques commencent à être médiatisées, peu de gens semblent imaginer qu'il est possible d'avoir une simple activité physique lorsqu'on est handicapé.

Cette idée reçue a fait son temps... Les personnes handicapées doivent être informées et encouragées tant les bénéfices (reconnus par le monde scientifique) sont nombreux et tant les pratiques possibles sont variées.

### 2. Développement

#### 2.1. Bénéfices d'une pratique sportive

Comme chez les personnes valides, l'activité physique est considérée comme un élément clé du bien être de l'individu, qu'il soit handicapé physique, mental, sensoriel ou multihandicapé.

#### *Bénéfices physiques*

La pratique d'un sport procure d'abord une meilleure forme. Elle augmente la force musculaire, la souplesse articulaire, la coordination gestuelle et la résistance à la fatigue. Pour les personnes à mobilité

réduite, la mobilisation du corps permet par ailleurs d'améliorer des troubles de la fonction intestinale, de la minéralisation osseuse...

Le sport permet aussi l'acquisition de nouveaux savoir-faire. Pour ceux qui ont eu un accident, il a donc une valeur thérapeutique et offre des bonnes conditions de rééducation.

Il convient aussi d'insister sur le caractère éducatif de la pratique de l'activité physique comme élément d'une bonne santé, d'une hygiène de vie, indispensable dans le cadre d'affections chroniques ou invalidantes pour prévenir les complications liées à la sédentarité, à l'immobilisation et au vieillissement : raideurs articulaires, déformations orthopédiques, ostéoporose d'immobilisation, désadaptation cardiovasculaire, troubles trophiques (nutrition des tissus),...

### *Bénéfices psychologiques*

Psychologiquement et sur le plan de l'autonomie, les bénéfices sont aussi importants. Le sport aide à la restructuration de l'image du corps. De plus, les personnes qui pratiquent une activité physique sortent de chez elles, elles se montrent... Cela améliore leur estime de soi et leur permet de construire un projet individuel ou collectif dans lequel s'inscrit la pratique régulière de leur activité physique ou sportive.

Le sport peut former un tremplin aux obstacles de la vie courante. Une personne à mobilité réduite, par exemple, devant sortir plus souvent sera par conséquent plus souvent confrontée à des situations où l'accessibilité n'existe pas forcément. La force et l'assurance acquise grâce au sport l'aideront à franchir ces barrières.

### *Bénéfices sociaux*

Quel que soit le type de handicap, le sport augmente la confiance en soi et améliore donc indirectement les rapports sociaux.

Les personnes handicapées pratiquant un sport sont mieux insérées dans le monde du travail. Elles sont mieux préparées physiquement (plus grande force physique, meilleure résistance à la fatigue, habitude de se déplacer et de vaincre des barrières architecturales) et psychologiquement (habitude de se montrer telles qu'elles sont).

Au niveau sentimental, la vie des clubs et les rassemblements lors des compétitions sont l'occasion de nombreuses rencontres. L'activité sportive peut, de plus, constituer un moment privilégié lorsqu'elle est praticable en couple.

## 2.2. Quel sport choisir ?

Pour un handicap donné, certains sports sont plus appropriés. En ce qui concerne le handicap mental, quasiment tous les sports pour

valides sont adaptables à condition d'en modifier quelque peu les règles. Pour les personnes handicapées de la vue, il existe des disciplines tout à fait spécifiques, comme le torbal (un jeu de balle sonore) ou le tandem...

Pour Dominique Pailler, médecin de la fédération Handisport française, « pour les personnes en fauteuil roulant, rien de tel que le basket. L'escrime, elle, permet d'acquies un équilibre. Pour les personnes infirmes motrices cérébrales (IMC), le tennis de table, le foot en fauteuil, le tir à l'arc, les fléchettes, la sarbacane,... améliorent la coordination (entre autres vertus thérapeutiques). Il y a toujours une activité qui est adaptable à chaque situation, sans se faire du mal ». Dans certains cas, un conseil médical et une surveillance sont nécessaires : reprise du sport après une période d'inactivité, pratique de la haute compétition,... Dans tous les cas, c'est bien la pratique régulière d'un sport qui apporte un véritable bénéfice physique et non pas un effort que l'on réalise une fois par an durant une semaine et qui risque d'avoir des effets négatifs en sollicitant d'un coup, par exemple, les articulations. En effet, la mode est un peu à ces sports extrêmes que l'on fait de temps en temps ». (En cas de doute, il est recommandé de contacter une fédération sportive spécialisée telle que la FéMA dont les coordonnées sont en fin de document).

Un mot tout de même sur la natation qui est un sport complet, non traumatisant et sans risque. Cette activité s'adresse à tous les types de handicap, même les plus graves. La natation prépare à d'autres disciplines que le sportif trouve ensuite attirantes. Ce sport tire ses vertus des propriétés de l'eau, qui « porte » le nageur et autorise le mouvement à des personnes handicapées dont les troubles interdisent tout autre sport que ce soit en station debout ou assise.

### 2.3. La FéMA (Fédération Multisports Adaptés) : sport loisir et intégration

Au sein du public des personnes invalides, handicapées ou malades, une large majorité souhaite faire du sport pour le plaisir, pour l'effort réalisé vis-à-vis de soi-même, pour les rencontres dans une atmosphère de détente et d'épanouissement.

Dans ce cadre, l'Essor, fédération sportive pour personnes invalides et handicapées dépendant du mouvement social pour personnes malades, invalides et handicapées, s'est associée à la Fédération Wallonne du Sport Adapté (FWSA) proche de l'Association Socialiste des Personnes Handicapées (ASPH) pour **défendre l'idée du sport pour tous et du sport dans un but d'intégration**. La Fédération Omnisports Adaptés (FOA) les a rejoint par la suite. En 1999, ces trois anciennes

fédérations se sont donc réunies et ont créé la Fédération Multisports Adaptés (FÉMA).

La FÉMA est reconnue depuis 2000 par la Communauté Française (CF) dans une optique d'intégration des personnes handicapées au moyen de pratiques sportives multidisciplinaires et multihandicaps (articles 31 à 36 du Décret du 26 avril 1999 organisant le sport en CF).

La FÉMA est persuadée que le sport est un moyen à prendre en considération dans l'ensemble de la politique de l'intégration des personnes handicapées.

Le simple fait d'avoir accès à une activité jusqu'alors totalement inaccessible ou non adaptée est un grand pas vers l'intégration : cela permet à la personne handicapée d'élargir son horizon tout en lui offrant tous les bénéfices liés au sport comme dans un contexte de sport pour valides.

#### La mission de la Féma c'est :

- d'intégrer socialement les personnes présentant un ou des handicap(s) différent(s) au moyen d'une diversité de pratiques sportives multidisciplinaires et multihandicaps. La FÉMA tente de prendre en compte tous ces aspects de la personne handicapée, de manière individualisée **en privilégiant le sport pour le plaisir** ;
- de garantir à des personnes présentant une diversité de handicaps et connaissant des situations de vie très diversifiées, **l'accès à des activités physiques selon leurs potentialités** ;
- de garantir la représentation, l'organisation et la promotion de l'ensemble des pratiques sportives adaptées à la nature du handicap ;
- de coordonner des regroupements de cercles sportifs.

#### La philosophie d'action de FÉMA, c'est :

- de défendre le **sport de loisir au rythme de chacun** : c'est dans cette logique que FÉMA propose à toute personne qui le souhaite, de pouvoir pratiquer un sport, ce qui n'exclut pas une attention particulière à la progression individuelle.
- De défendre le sport comme **valeur d'intégration sociale** de la personne handicapée ou malade : il s'agit de valoriser au maximum la pratique sportive au sein au sein de lieux conçus pour le « tout public » ; une pratique sportive où, le cas échéant, des sportifs valides et handicapés se rencontrent ;
- de viser à **dépasser l'élitisme sportif**, aussi louable soit-il. L'idée n'est pas d'en contester l'importance mais de garder en

mémoire que celui ne s'adresse qu'à un nombre très restreint de sportifs. FéMA a précisément choisi de s'adresser à toutes les personnes souhaitant pratiquer un sport, quel qu'il soit, en toute sécurité, et où l'épanouissement est la règle première. FéMA a la capacité de proposer des activités et des rencontres dans l'optique du dépassement de soi et ce, en fonction des différentes dynamiques sportives adaptées aux différents handicaps ;

- d'envisager le sport de haut niveau sous un autre angle que de coutume : chaque sportif, quelque soit son niveau, fait du sport de haut niveau à partir du moment où il se dépasse constamment, où il conquiert des objectifs sportifs successifs et qu'il s'intègre toujours plus sur le plan social ;
- de **décentrer au maximum ses activités**. Il s'agit d'une logique de proximité et de décentralisation des activités plutôt que celle basée sur la spécificité du handicap. C'est donc un défi permanent, que se lance quotidiennement FéMA au travers de ses cercles, car il n'est pas aisé de réunir sur une aire géographiquement restreinte, des personnes atteintes d'un même handicap. C'est pourquoi les cercles regroupent des gens vivant des situations de handicap et de santé fort variées. FéMA travaille activement et quotidiennement à créer de nouveaux cercles pour une meilleure décentralisation. C'est là que s'impose la nécessité de collaborer avec des professionnels habitués à travailler avec des personnes handicapées ou souffrant de conséquences de maladie.

Des **activités avec des personnes valides** sont développées :

- **En intégration** : il s'agit d'activités proposées à la base aux personnes valides que FéMA tâche de rendre accessibles (lieux, techniques,...) afin que l'intégration se passe au mieux. Mais aussi de journées, en collaboration avec les villes, d'activités s'inscrivant dans le cadre d'organisation touchant le « tout public ». Les buts sont de faire découvrir aux valides toutes les potentialités et les richesses des personnes handicapées, mais aussi d'apporter aux personnes handicapées la possibilité de faire du sport dans un cadre normal, sans préjugés ni ghettos ;
- **En inclusion** : ce sont les activités pour tous développées de manière à ce que chacun puisse atteindre ses objectifs personnels de participation : adaptation technique pour personnes handicapées, équipes mixtes personnes valides - personnes handicapées (par exemple les formations en cyclodanse, participation d'étudiants lors des stages...)

FéMA développe des actions de sensibilisation des publics valides, tous horizons confondus. De plus en plus de projets se mettent en place en collaboration avec des fédérations valides qui s'intéressent au sport adapté ou avec des communes.

Toutes les activités organisées par FéMa sont également ouvertes aux valides mais peu d'entre eux sont encore prêts à faire la démarche à l'heure actuelle.

#### 2.4. La LHF (Ligue Handisport Francophone)

Dans une optique plus élitiste, les objectifs principaux de la LHF sont également centrés sur la promotion du sport pour les personnes déficientes (qu'elles soient mentales, visuelles, auditives ou locomotrices), afin d'améliorer leur bien-être, physique ou mental.

En catégorie olympique et gérant une quarantaine de club qui eux-mêmes regroupent plus de 1000 athlètes, **amateurs et hauts niveaux**, son principal cheval de bataille demeure avant tout l'intégration de ses sportifs au sein de clubs valides ou handisport.

Qu'elles soient pratiquées debout ou en voiturette, certaines disciplines ouvrent naturellement la voie d'une telle philosophie. Il est évident que des sports comme le boccia (une forme de pétanque), le basket-ball en chaise roulante ou le torbal (jeu de balle sonore) chez les personnes aveugles ou malvoyantes ne se dérouleront qu'entre équipes moins valides. Par contre, le bowling, la natation, l'athlétisme, le tir à air, le tennis et le tennis de table peuvent être pratiqués en parfaite intégration au sein de clubs/fédérations valides.

Selon la LHF, le sport prend toute sa véritable valeur lorsque, confrontés à des adversaires valides, physiquement plus performants, les personnes handicapées développent leur technique et se dépassent. Aujourd'hui, en effet, le niveau atteint par les élites leur permet de rivaliser sans honte avec les valides lors de compétitions...

La LHF estime aussi qu'un club uniquement destinés aux personnes handicapées peut être perçu par certains comme un « ghetto ».

### 3. Conclusion

Que l'on soit une personne handicapée ou non, ou qu'on le pratique pour le loisir ou dans un esprit de compétition, le sport est source de nombreux avantages au niveau de la forme physique et psychologique. Sans parler des avantages sociaux.

D'une manière générale, la population belge n'est pas assez sportive. Des politiques incitatives pourraient être mises en place.

Au niveau de la population des personnes handicapées, certains intervenants, tels que les fédérations sportives, sont les mieux placés pour aiguiller ces personnes vers le sport leur convenant le mieux. Plus tard, c'est aussi à eux qu'il revient de vérifier l'aptitude, dépister les contre-indications, surveiller les entraînements, prévenir les incidents et accidents de la pratique sportive et assurer les soins sur le terrain. Rien de tout cela n'est différent de la pratique pour les valides.

Mais c'est aussi aux soignants, médecins, kinésithérapeutes, ergothérapeutes ainsi qu'aux éducateurs et professeurs d'éducation physique, parce qu'ils connaissent les bienfaits de la pratique sportive, d'orienter ces personnes.

A.S.P.H.

## Féma

tél : 02/246.42.35

Fax : 02/246.49.88

[info@fema-asbl.org](mailto:info@fema-asbl.org)

<http://www.fema-asbl.org>

## **Ligue Handisport Francophone**

Rue Trieu Kaisin, 86

6061 Montignies-sur-Sambre

071/41.68.77

[info@handisport.be](mailto:info@handisport.be)

<http://www.handisport.be>

## **Sources :**

horizon 2000 : [www.h200.be/actescol/2002/300402/001.htm](http://www.h200.be/actescol/2002/300402/001.htm)

<http://www.fnath.org/ape/APE%20246/dossier.pdf>

Date : 6 décembre 2006

Chargé d'analyse : **Régis Lepage**  
**Chargé de communication**

Responsable de l'ASPH : **Gisèle Marlière**  
**Secrétaire Nationale**