



Coordination Régionale
des Centres de Gestion
d'**Occitanie**

ADJOINT D'ANIMATION TERRITORIAL PRINCIPAL DE 2^{ème} CLASSE Examen Professionnel

Jeudi 17 mars 2022

Une épreuve écrite à caractère professionnel portant sur les missions incombant aux membres du cadre d'emplois. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les capacités de compréhension du candidat et son aptitude à retranscrire les idées principales des documents.

Durée : 1h30

Coefficient : 2

Ce sujet comporte 12 pages dont 9 pages d'annexe

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre devoir, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni signature ou paraphe.
- ♦ L'usage d'une calculatrice de fonctionnement autonome et sans imprimante est autorisée.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne sont en aucun cas prises en compte.

SUJET

Favoriser l'accueil des enfants porteur d'un handicap dans des structures telles que les accueils collectifs de mineurs (ACM) est devenu une priorité pour l'Etat. Au sein des ACM, des solutions sont proposées pour accueillir ces enfants de manière inclusive.

Votre rôle d'adjoint d'animation principal de 2^{ème} classe vous amène à proposer des projets d'accueil pour faciliter l'accès aux loisirs de ces enfants. A l'aide des documents en annexe, de vos connaissances personnelles et de votre expérience professionnelle, vous proposerez des réponses aux questions ci-dessous.

QUESTIONS

Question 1 :

4 points

A l'aide des documents en annexe 1 et 2, quels sont aujourd'hui les différents dispositifs législatifs et réglementaires pour faciliter l'inclusion des enfants porteurs d'un handicap ?

Question 2 :

4 points

A l'aide des documents en annexe 3 et 4, quelles sont les principales difficultés que rencontrent les familles pour inscrire leurs enfants dans une structure d'accueil scolaire ou périscolaire ?

Question 3 :

6 points

A l'aide des documents en annexe 5 et 6, décrivez nous les étapes indispensables pour accueillir dans de bonnes conditions les enfants en situation de handicap ?

Question 4 :

6 points

A l'aide des documents en annexe 7 et 8, quels sont les bienfaits des jeux, des activités ludiques, sportives pour un enfant porteur d'un handicap ?

LISTE DES DOCUMENTS

Document 1 : Source ministère de l'éducation nationale « fiche conseil plan mercredi » janvier 2021 - 1 page

Document 2 : SIAM (Service pour l'Inclusion en Accueil collectif de Mineur) « Guide pour de bonnes pratiques d'inclusion en accueil collectif de mineurs » - février 2019.- 1 page

Document 3 : SIAM (Service pour l'Inclusion en Accueil collectif de Mineur) « Guide pour de bonnes pratiques d'inclusion en accueil collectif de mineurs » - février 2019. - 1 page

Document 4 : Rapport du Conseil de l'enfance et de l'adolescence « Accueillir et scolariser les enfants en situation de handicap, de la naissance à 6 ans et accompagner leur famille » - adopté le 5 juillet 2018 - 1 page

Document 5 : « Guide d'accompagnement en inclusion en accueil collectif de mineur » - mai 2018 - 1 page

Document 6 : « Guide d'accompagnement en inclusion en accueil collectif de mineur » - mai 2018 - 1 page

Document 7 : « Accueillir et intégrer des enfants porteurs d'un handicap, 26. jeux collectifs ludiques et éducatifs » des Carnet réalisé à l'initiative du Conseil départemental du territoire de Belfort, CAF et des Francas élaboré par Adeline Wagner et Lucile Thirion - Mars 2014. - 2 pages

Document 8 : Site Handisport fédération française, article « Coup de projecteur sur notre sélection "sport et handicap", pour une pratique sans modération » - décembre 2021 - 1 page

ORGANISER UN ACCUEIL INCLUSIF**BIEN ACCUEILLIR LES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP**

Chaque enfant doit pouvoir trouver sa place, quel que soit son handicap. Dans la continuité de l'école inclusive, les accueils du plan mercredi doivent permettre un accueil de qualité aux enfants en situation de handicap.

QUELQUES REFERENCES SUR LES LOIS ET LES CONVENTIONS INTERNATIONALES

Les droits de la personne en situation de handicap ont notamment été reconnus par la loi n°75-534 du 30 juin 1975 « d'orientation en faveur des personnes handicapées » et renforcés par la loi n°2005-102 du 11 février 2005 « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » qui confirme et officialise la dimension sociale et environnementale du handicap qui décrit notamment « l'action poursuivie vise à assurer l'accès de l'enfant, de l'adolescent ou de l'adulte handicapé aux institutions ouvertes à l'ensemble de la population et son maintien dans un cadre ordinaire de scolarité, de travail et de vie ».

La convention internationale des droits de l'enfant du 20 novembre 1989 prévoit que les États encouragent l'organisation, de loisirs et d'activités récréatives en faveur des enfants en situation de handicap.

L'article 30.5 (d) de la Convention internationale relative aux droits des personnes handicapées (CIDPH) de l'ONU du 13 décembre 2006 reconnaît aux enfants handicapés le droit de participer, sur la base de l'égalité avec les autres enfants, aux activités ludiques, récréatives, de loisirs et sportives, y compris dans le système scolaire.

DES FORMES MULTIPLES DE HANDICAP QUI NECESSITENT DES ATTENTIONS SPECIFIQUES

Les équipes organisatrices des accueils doivent connaître les principales formes de handicaps et identifier les réponses les mieux adaptées :

- Troubles auditifs dans leur diversité
- Handicap mental et cognitif
- Déficiência motrice
- Handicap psychique
- Troubles visuels
- Troubles envahissants du développement (TED)
- Troubles « DYS »

LES ETAPES DE L'ORGANISATION ET LES ACTEURS IMPLIQUES

Les modalités d'accueil des enfants en situation de handicap doivent être intégrées dans les projets éducatifs et pédagogiques des accueils collectifs de mineurs (ACM). Le projet éducatif de l'organisateur doit prendre en compte les spécificités de l'accueil

POINTS DE REPÈRES DÉONTOLOGIQUES, LÉGAUX ET RÉGLEMENTAIRES

« Le droit fondamental de tout enfant aux loisirs : les Etats parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge, et de participer librement à la vie culturelle et artistique, et encouragent l'organisation à son intention de moyens appropriés de loisirs et d'activités récréatives, artistiques et culturelles, dans ses conditions d'égalité »

Convention Internationale des Droits de l'Enfant (adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies le 20 novembre 1989 et signée par la France le 26 janvier 1990)

« L'égal accès de tous, tout au long de la vie, à la culture, à la pratique sportive, aux vacances et aux loisirs constitue un objectif national. Il permet de garantir l'exercice effectif de la citoyenneté. »

Loi d'orientation relative à la lutte contre les exclusions (29 juillet 1998)

« Constitue un handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération

substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives, ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »

« Toute personne handicapée a droit à la solidarité de l'ensemble de la collectivité nationale, qui lui garantit, en vertu de cette obligation, l'accès aux droits fondamentaux reconnus à tous les citoyens ainsi que le plein exercice de sa citoyenneté (...) à cette fin, l'action poursuivie vise à assurer l'accès de l'enfant, de l'adolescent ou de l'adulte handicapé aux institutions ouvertes à l'ensemble de la population et son maintien dans un cadre ordinaire de scolarité, de travail et de vie. »

Loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées (11 février 2005)

« Au moment de la préparation de l'accueil de l'enfant en situation de handicap, un système d'échange d'informations avec les parents doit être établi. Il est essentiel que le dossier soit constitué (...) par la famille et les personnes assurant le suivi habituel,

avec l'aide du médecin traitant. Il permettra également de mettre en exergue les capacités relationnelles, d'autonomie et les centres d'intérêt de l'enfant. (...) L'enfant ou le jeune sera impliqué dans la démarche mise en place le concernant suivant ses capacités. »

Les Recommandations du Ministère de la jeunesse et des sports et du Secrétariat d'Etat aux personnes âgées et aux personnes handicapées sur l'accueil des « enfants atteints de troubles de la santé ou de handicap » (février 2001).

« L'accompagnement individuel de l'enfant en situation de handicap par une personne physique n'est pas systématique et ne doit pas être la condition de son accueil dans le cadre des activités de loisirs (...). Lorsqu'il est nécessaire, l'accompagnement doit être mesuré au regard des besoins de chaque enfant en situation de handicap, de la nature des activités proposées et peut être commun à plusieurs enfants. »

Contribution défenseur des droits à la Mission Nationale « Accueil de Loisirs et Handicap » (novembre 2018).

ÉLÉMENTS DE CONTEXTE NATIONAUX



Les accueils de loisirs sont le **premier mode d'accueil collectif** de l'enfant en dehors de la famille.



Pour **76%** des familles françaises, l'accueil de loisirs est un **mode de garde ouvert pendant leur temps professionnel**.

Les enfants en situation de handicap représentent aujourd'hui :



1,9% de leur classe d'âge, et seulement **0,28%** de la fréquentation globale des accueils de loisirs sans hébergement.



Pour **88%** des foyers français ayant au moins un enfant en situation de handicap, l'activité professionnelle d'au moins un des deux parents a été impactée au moment du diagnostic du handicap de leur enfant.

Cet impact s'explique, pour près d'une famille sur deux, par l'absence de solution de garde pendant les mercredis et les vacances scolaires.

L'accès aux accueils collectifs de mineurs pour les enfants en situation de handicap apparaît donc central dans la préservation et la stabilité de la sphère familiale, déjà fragilisée par l'annonce d'un diagnostic.

Données issues de l'Enquête Famille & Handicap, OpinionWay pour la Mission Nationale Accueils de loisirs & Handicap réalisée auprès de 6576 familles ayant un enfant en situation de handicap (bénéficiaire de l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé) du 15 mars au 30 avril 2018.



PRATIQUES LOCALES

Lors de la venue d'un enfant aux troubles épileptiques, en accord avec la famille, la directrice a pris contact avec l'établissement qui héberge l'enfant. Cette rencontre a permis de dédramatiser et de rassurer l'équipe d'animation sur ce type de handicap. Les mêmes repères ont été mis en place afin de permettre à tous d'évoluer dans un cadre sécurisant et surtout de ne plus considérer l'enfant qu'au travers de son handicap. - ALSH LECCGS

En réunion d'équipe, un temps de formation et de sensibilisation à la notion de handicap est mis en place pour permettre de déconstruire les préjugés, entendre les craintes, les inquiétudes et avoir des repères communs. Un second temps est proposé pour mettre en commun les savoir-faire, la mise en place d'outils pédagogiques adaptés et adopter une démarche d'inclusion et plus largement de prise en compte de la différence dans sa diversité. - ALSH LECCGS



BOÎTE À OUTILS

Se sensibiliser avec une approche ludique :

- Le chevalet - *Francas*
- Le coffre à différences - *SIAM 31*
- Malle "Lutte contre les discriminations" - *LEC Grand Sud*
- Jeu de cartes Handi17 familles - *KESKI*

Dédramatiser le handicap au sein de l'équipe d'animation, permettre à chacun d'exprimer ses préjugés, représentations, idées reçues et ses tabous :

- Débat mouvant - *Cercle Samoan*
- Les 10 préjugés sur l'autisme - *Handicap.gouv.fr*



BIBLIOGRAPHIE

À destination de l'équipe :

- Petit Mémento sur le handicap à l'attention des Personnes Présumées Valides - Délégation Ministérielle à l'Accessibilité - 2018
- La Différence Invisible - *Julie Dachez et Mademoiselle Caroline* - Delcourt - 2018

À destination des enfants / adolescents :

- Lolo L'autisme - *Brigitte Marleau* - Boomerang - 2007
- Comment comprendre mon copain autiste - *Peter Patfawl* - La boîte à Pandore - 2018

Vidéo : The Eyes of the Child - *Noémi Association* - Youtube



Une équipe d'animation doit obligatoirement être renforcée d'un adulte supplémentaire pour accueillir un enfant en situation de handicap.

VRAI



FAUX

Chaque enfant en situation de handicap est unique et a des caractéristiques qui lui sont propres. L'environnement et le fonctionnement de chaque accueil collectif de mineurs sont également uniques, il n'y a bien entendu aucune règle générale, ni aucune obligation réglementaire à ce sujet. Ce type de renfort ne doit donc pas être systématique.



L'accueil d'un enfant en situation de handicap au sein d'un temps de loisirs collectif est un droit fondamental.

VRAI



FAUX

La Convention Internationale relative aux Droits des personnes handicapées (adoptée en décembre 2006 par l'ONU et signée par la France en 2007) indique que «les Etats parties prennent des mesures appropriées pour faire en sorte que les enfants handicapés puissent participer, sur la base de l'égalité avec les autres enfants, aux activités ludiques, récréatives, de loisirs et sportives, y compris dans le système scolaire.» Par ailleurs, l'accès aux vacances et aux loisirs pour tous est un droit fondamental inscrit dans la loi dite de lutte contre les exclusions du 29 juillet 1998, et repris dans la loi du 11 février 2005.



AVIS DU CONSEIL DE L'ENFANCE ET DE L'ADOLESCENCE DU HCFEA

Le Conseil de l'enfance et de l'adolescence considère que les enjeux de la petite enfance et du handicap doivent être davantage développés dans les politiques publiques, pour au moins deux raisons :

- L'inclusion, la vie partagée entre tous les enfants dans des services de droit commun, doit devenir la norme dès la petite enfance, ce qui prépare l'inclusion future.
- L'accueil de tous les petits enfants ensemble pose les bases d'un rapport de familiarité avec le handicap, et non d'étrangeté, socle d'une société inclusive.

En effet, la première enfance est une période par définition non discriminante. L'enfant en situation de handicap ressent des choses, mais ne s'identifie pas encore lui-même comme différent des autres, et « les autres enfants » n'ont pas encore un regard forgé par les normes, physiques ou comportementales. En se développant ensemble, la conscience de certaines distinctions liées au handicap se fait sur une base de familiarité, ce qui inverse littéralement le processus d'inclusion, qui, s'il y a lieu plus tard, se base sur l'étrangeté.

Jusqu'à 6 ans le développement des enfants en situation de handicap repose sur une mise en tension raisonnée des deux objectifs suivants : la précocité d'accueil et de prises en charge d'une part, et la durée nécessaire au chemin entre une inquiétude, un doute et un éventuel diagnostic de handicap d'autre part.

Dans les faits, on observe un écart entre des premiers besoins d'accompagnements spécifiques et une prise en charge plus complète avec l'appui des dispositifs et des aides qui suivent la reconnaissance administrative d'un handicap qui se met, dans les conditions actuelles, plutôt en place entre 3 et 6 ans, pour la majorité des familles d'enfants en situation de handicap. Les familles sont confrontées à un parcours parfois erratique et éprouvant, qui pourrait leur être simplifié.

L'absence de lisibilité, la multiplicité des interlocuteurs, la difficulté de coordination freinent l'agilité institutionnelle nécessaire. Ce rapport pose les lèges pierres, de diagnostic et des transformations à mener pour combiner des objectifs de précocité d'un accompagnement dans les services de droit commun et le respect des temporalités du projet de la famille pour l'enfant.

6 axes prioritaires sont identifiés :

- Avant 3 ans, ouvrir davantage les modes d'accueil individuels et collectifs aux enfants en situation de handicap
- Compléter et améliorer la scolarisation en école maternelle
- Faciliter la vie des familles dans leur rapport aux services petite enfance et handicap sur le chemin d'un éventuel diagnostic
- Développer l'appui aux professionnels et le travail en réseau au service des enfants
- Prendre en considération et améliorer la vie des fratries
- Aider les parents, soutenir leur parentalité et leur faciliter l'articulation avec le travail.

Le Conseil adopte l'ensemble des propositions du rapport qui sont résumées dans la synthèse annexée au présent avis.

ANNEXE N°5

Notre centre de loisirs a mis en place une démarche particulière à l'accueil des enfants en situation de handicap. [...]

Afin d'inclure dans de bonnes conditions les enfants en situation de handicap, nous devons réfléchir à l'adaptation de notre accueil, notamment concernant :

- **Les locaux et le matériel spécifique**

Les locaux de notre accueil sont adaptés à l'accueil des enfants en situation de handicap moteur car ils sont de plain-pied et avec des ouvertures de portes assez larges permettant le passage d'un fauteuil.

Par ailleurs, si nous avons besoin de matériel spécifique nous en ferons la demande auprès des parents.

Nous construirons en équipe une adaptation spécifique au besoin de repère dans l'espace et dans le temps (pictogramme, mobilier qui ne bouge pas dans le temps, etc).

- **L'information et la formation**

Suivant les besoins, nous pourrons faire une formation/information de base pour l'équipe pédagogique.

- **L'adaptation de l'accueil**

Nous devons être vigilant à la fatigue de l'enfant, au rythme de la journée et à l'adaptation des activités proposées. Une activité, par exemple, doit être adaptée pour l'enfant s'il

est en difficulté (exemple : pour une activité sportive, nous pouvons intégrer les règles au fur et à mesure pour qu'elles soient plus facilement comprises). Également, lors de la vie quotidienne nous pouvons adapter le passage aux toilettes en proposant une signalétique, en proposant les toilettes régulièrement ou en accompagnant l'enfant...

Au cours de l'accueil, nous devons observer si l'enfant se sent bien, échanger avec l'enfant et la famille.

- **L'animateur dédié ou référent**

Si l'enfant en a besoin, un animateur dédié ou un animateur référent peut-être recruté (voir fiche rôle de l'animateur). Ce dernier fait parti de l'équipe, il doit pouvoir passer le relais si besoin. Nous devons être vigilant à cela.

- **La relation aux familles**

Il sera important de préparer l'accueil des enfants en situation de handicap avec la famille en prévoyant des temps d'échange, de conseils et des temps de bilans.

« Comme il est beau de vivre-ensemble différents »

Roland Poupon

Le projet pédagogique est un outil mis en place par l'équipe dans le but de cadrer le fonctionnement et définir les objectifs de l'accueil. Il se veut évolutif et est un véritable support à la construction du quotidien.

Article R 227-25 du code de l'action sociale et des familles.

« La personne qui dirige le séjour dans un centre de vacances ou dans un centre de loisirs sans hébergement met en oeuvre le projet éducatif et en précise les conditions de réalisation dans un document, élaboré en concertation avec les personnes qui animent le séjour. Ce document prend en considération l'âge des mineurs accueillis. Il précise notamment :

1° La nature des activités proposées en fonction des modalités d'accueil, et, lorsqu'il s'agit d'activités physiques ou sportives, les conditions dans lesquelles celles-ci sont mises en œuvre ;

2° La répartition des temps respectifs d'activité et de repos ;

3° Les modalités de participation des mineurs ;

4° Le cas échéant, les mesures envisagées pour les mineurs atteints de troubles de la santé ou de handicaps ;

5° Les modalités de fonctionnement de l'équipe constituée du directeur mentionné au premier alinéa, des animateurs et de ceux qui participent à l'accueil des mineurs ;

6° Les modalités d'évaluation de l'accueil ;

7° Les caractéristiques des locaux et des espaces utilisés. »

Une partie destinée à l'accueil des enfants en situation de handicap ou à besoins particuliers doit être travaillée à chaque accueil suivant les besoins, l'équipe, les locaux, les enfants et les familles. Elle permet de clarifier l'accueil et de faciliter le fonctionnement.

Elle doit reprendre les difficultés et proposer des solutions opérationnelles adoptées à l'accueil de chaque enfant dans sa singularité.

Les indispensables à prendre en compte :

- L'utilisation et l'aménagement des locaux et du matériel spécifique.
- L'information et la formation de l'équipe, le rôle de chacun.
- L'adaptation de l'accueil (Horaire d'accueil, activité, repas, ...).
- La relation aux familles (Echanges, bilans, ...).

ANNEXE N°7

PRÉAMBULE

Parents et professionnels de la petite enfance qui avez la charge ou accueillez un enfant porteur de handicap, ce carnet vous est destiné. 26 activités physiques et/ou ludiques, à pratiquer individuellement ou collectivement avec l'enfant, vous sont proposées. Ces jeux ont la spécificité d'être adaptés aux enfants porteurs de handicap.

Le jeu est avant tout source de plaisir. Il peut aussi être un prétexte pour favoriser le développement global de l'enfant. Grâce à lui, l'enfant se construit, il acquiert des habiletés corporelles et intellectuelles. L'apprentissage se fait par étapes, l'enfant passe d'un palier à l'autre à son rythme. Le contact, le jeu en équipe, le respect des règles favorisent également la socialisation et l'intégration d'un enfant à un groupe.

Toute une gamme de jeux aux objectifs et niveaux variables s'offre à vous dans ce carnet. Une classification par genre et par niveaux de difficulté vous permet de choisir l'activité la plus appropriée aux besoins de l'enfant.

À chaque handicap ses besoins. Pour vous aider, une présentation des sept grandes catégories de handicap, auxquelles sont associées les pathologies les plus communes chez l'enfant âgé de 0 à 12 ans, figure en fin de carnet.

C'est aussi, bien sûr, au contact de l'enfant, que vous découvrirez ses capacités, ses goûts et attirances. C'est lui qui vous dictera le choix du jeu et la façon de le conduire. Avec toujours pour mot d'ordre : faire plaisir et se faire plaisir !

CONSEILS PRÉALABLES

POUR CHOISIR UN JEU

Se baser sur les goûts et les attirances de l'enfant. Par exemple, les enfants trisomiques ou atteints de troubles autistiques aiment en général les jeux musicaux car ceux-ci les détendent. Pour les enfants poly handicapés, le contact et le toucher de matières douces sont préférés. Mais ceci est une généralité et chaque enfant est différent, aussi il est important d'être à son écoute.

Veiller à ne pas mettre l'enfant en difficulté : il s'agit d'adapter le niveau et la durée du jeu aux capacités et au degré d'attention de l'enfant.

Faire évoluer les jeux ou activités en fonction du développement de l'enfant et de ses progrès. Tous les jeux peuvent se simplifier ou se complexifier.

Pas besoin d'un gros budget, les jeux peuvent être réalisés avec des objets communs.

AVANT DE COMMENCER

Délimiter le cadre de l'activité, sécuriser l'espace. Expliquer les consignes de sécurité de façon à prévenir les risques de chute, d'inhalation ou d'ingestion d'objets ou de produits, de blessures occasionnées par les objets utilisés (ciseaux, couteaux, crayons, pinceaux...). Expliquer les règles du jeu en donnant des exemples.

PENDANT LE JEU

Mettre en confiance l'enfant. Adapter les règles si besoin. Prendre garde à ce que le jeu reste un plaisir pour l'enfant et non pas un apprentissage.

ANNEXE N°8

Coup de projecteur sur notre sélection “**sport et handicap**”, pour une pratique sans modération :

- La danse : c’est une discipline officielle de la Fédération Française de Handisport depuis 2020, et sans doute pas l’activité sportive à laquelle on pense en premier lorsque l’on se trouve en situation de handicap. Et pourtant ! La danse présente ce grand intérêt d’être à la fois une discipline sportive, avec des exigences élevées en matière de coordination corporelle, de synchronisation du corps sur des signaux externes, et de performance physique ; et c’est également une discipline artistique, qui interroge le monde par l’intermédiaire du corps : une notion essentielle pour beaucoup de personnes en situation de handicap. Enfin, la musique joue alternativement un rôle exutoire ou encourage à une forme de recueillement : à tester absolument !
- Les sports collectifs : foot, basket, hand, et pourquoi pas water-polo : la pratique d’un sport collectif est l’une des plus recherchées lorsque l’on se trouve en situation de handicap, et il y a de très bonnes raisons à cela : d’abord, la pratique collective permet de franchir le pas plus facilement, puisque l’on sait que l’on va se retrouver fondu dans un groupe, moins exposé que dans la pratique d’un sport individuel ; ensuite, on y trouve une émulation grâce à la dynamique du collectif, doublée de la joie tirée du sentiment d’appartenir à un groupe, avec la palette d’émotions qui en découle. Plusieurs disciplines sont disponibles à la pratique, parmi lesquelles on trouve le foot sous de nombreuses déclinaisons (cécifoot, foot fauteuil électrique, ou encore foot mal marchant), le basket-ball fauteuil, le handball sourd, etc.). Consultez les disciplines accessibles sur <https://www.handisport.org/tous-les-sports/>
- L’athlétisme : le dépassement de soi, au sein du collectif : l’athlétisme a toujours été la discipline reine s’agissant de **sport et de handicap** : c’est une des premières disciplines à avoir été inscrites au programme des tous premiers Jeux Paralympiques, à Rome en 1960. Parce qu’il regroupe un grand nombre d’épreuves faisant appel à des compétences physiques variées et appelant à différents types de performances, l’athlétisme permet à toute personne porteuse de handicap de trouver sa discipline, et de s’inscrire dans un schéma de progression à même de renforcer profondément l’estime de soi.
- La plongée subaquatique : là encore, on pense rarement à la plongée subaquatique lorsque l’on cherche à pratiquer un **sport avec un handicap**, et pourtant cette discipline présente de nombreux atouts : elle permet de s’affranchir de la pesanteur tout en changeant complètement d’environnement sensoriel. Une bulle d’oxygène pour de nombreuses personnes en situation de handicap...
- La randonnée : parce qu’elle est souvent représentée comme une activité de loisir familial en montagne, la randonnée est rarement envisagée comme pratique sportive tout court, et encore moins s’agissant de **sport et de handicap**. Pourtant, la randonnée est accessible à tous les types de handicaps, simplement en adaptant au besoin les itinéraires aux contraintes motrices des pratiquants. Elle présente alors l’avantage d’allier activité physique, éventuel dépassement de soi, et immersion dans un environnement naturel, pour une déconnexion du quotidien.

<https://www.handirect.fr/bien-etre-pratiquer-un-sport-malgre-le-handicap/>