

The background is a dark blue gradient with abstract white and light blue geometric patterns. On the left, there is a large circular scale with markings from 160 to 260. Several concentric circles and dashed lines with arrows are scattered across the slide, creating a sense of motion and design.

LA PRISE EN CHARGE DU HANDICAP AU SEIN DES CLUBS SPORTIFS

PRÉSENTATION SUR L'ACCUEIL, L'ACCOMPAGNEMENT ET
L'INCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
DANS LES CLUBS SPORTIFS.

Intervenants :

Eric PLOCINIAK
Christa ZIMMER

D.E Infirmier en Psychiatrie
D.E Monitrice Educatrice

Référent Mixité & Handicap CoDep57
Chargée Mission handicap CoDep57

Bonjour à toutes et à tous !

Aujourd'hui, nous sommes là pour vous parler de handicap, d'inclusion et surtout de ce que nous pouvons concrètement mettre en place dans les clubs.

Alors rassurez-vous, nous ne sommes pas venue vous faire un cours de théorie pendant deux heures ! 😊

L'objectif, c'est plutôt d'échanger, de vous donner quelques clés, de répondre à vos questions et surtout de vous montrer que l'accueil d'une personne en situation de handicap dans un club est souvent beaucoup plus simple qu'on ne l'imagine.

Et surtout, vous n'êtes pas seuls : notre rôle, c'est justement de vous accompagner.

1) POURQUOI PARLER DU HANDICAP DANS LE SPORT ?

- Le sport favorise l'intégration sociale, la confiance en soi et l'autonomie.
- Les clubs sportifs accueillent aujourd'hui des pratiquants aux profils variés.
- L'inclusion nécessite une adaptation des méthodes pédagogiques et de l'encadrement.
- Le rôle du club est de garantir la sécurité, le plaisir et l'épanouissement de chaque pratiquant.
- Les éducateurs et bénévoles doivent apprendre à reconnaître les besoins spécifiques.

2) CADRE LÉGAL : LA LOI DU 11 FÉVRIER 2005

- La loi garantit l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées.
- Elle favorise l'accessibilité dans les écoles, les transports, les loisirs et le sport.
- Les clubs sportifs doivent rechercher des solutions d'adaptation.
- Le handicap doit être pris en compte dans l'organisation des activités.
- Le sport est reconnu comme un outil d'intégration sociale.

La loi du 11 Février 2005 définit notamment le handicap en prenant en compte les limitations d'activité et restrictions de participation liées aux déficiences physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, et prévoit le droit à compensation quel que soit l'âge.

**Ce n'est pas à la personne de s'adapter,
c'est au club de tout mettre en place pour une bonne inclusion.**

3) OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

- Comprendre les enjeux de l'accueil du handicap dans un club sportif.
- Mieux repérer les besoins liés aux handicaps invisibles : TDA/H, autisme, TSA, troubles DYS...
- Donner des outils simples aux éducateurs, bénévoles et responsables de club.
- Échanger à partir de situations concrètes rencontrées sur le terrain.



• LES DIFFERENTS HANDICAPS

4) DIFFÉRENCES ENTRE « HANDICAP VISIBLE » ET « HANDICAP INVISIBLE »

- Le **handicap visible** est identifiable immédiatement : fauteuil roulant, amputation, déficience motrice ou sensorielle (paraplégie, tétraplégie ...).
- Le **handicap invisible** ne se voit pas forcément mais peut avoir un fort impact au quotidien (SEP, neuropathie, cardiopathie ...).

5) LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

- Le **handicap moteur** est une limitation des capacités physiques liée à une atteinte des muscles, des os ou du système nerveux, qui peut gêner les mouvements et les déplacements (amputation ...).
- Le **handicap sensoriel** est une limitation liée à une atteinte de la vue ou de l'audition, qui peut rendre certaines informations ou communications plus difficiles à percevoir (aveugle, sourd ...).
- Le **handicap cognitif** est une limitation des capacités à comprendre, mémoriser, apprendre, communiquer ou se concentrer, liée au fonctionnement du cerveau (dyslexie, dyscalculie ...).
- Le **handicap psychique** est une limitation des capacités à gérer les émotions, les relations ou la vie quotidienne liée à un trouble psychique (dépression, schizophrénie ...).

6) HANDICAP INVISIBLE : CE QUE L'ON NE VOIT PAS

- Ne pas confondre comportement, mauvaise volonté et difficulté réelle.
- Un jeune peut comprendre la consigne mais ne pas réussir à la mettre en œuvre dans un environnement trop stimulant.
- Les difficultés peuvent varier selon la fatigue, le bruit, le stress, la nouveauté ou la charge cognitive.
- Le bon réflexe : observer, questionner, puis adapter plutôt que juger.

7) DÉFINITION AUTISME / TSA

- L'autisme est un trouble du neurodéveloppement qui peut affecter la communication, les interactions sociales et les comportements, avec des particularités propres à chaque personne.
- Les particularités de l'autisme peuvent être (lié au TSA) :
 - difficultés dans les interactions et la communication ;
 - sensibilité particulière aux sons, lumières ou textures ;
 - besoin de routines et de repères ;
 - intérêts spécifiques ou répétitifs.

8) AUTISME : PENSER ENVIRONNEMENT ET PRÉVISIBILITÉ

- Annoncer le déroulement de la séance et prévenir les changements dès que possible.
- Utiliser des repères visuels : étapes, pictogrammes, démonstration, ordre des exercices.
- Anticiper les sensibilités : bruit, lumière, contact physique, foule, attente.
- Laisser un temps d'adaptation avant d'exiger une participation complète.
- Prévoir un espace calme ou une solution de retrait si la situation devient trop stimulante.

9) DÉFINITION TDA/H

- Le TDA/H (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est un trouble du neurodéveloppement qui peut entraîner des difficultés à se concentrer, à contrôler ses impulsions et parfois à rester calme ou immobile.
- Particularités :
 - difficultés d'attention et de concentration ;
 - Impulsivité ;
 - agitation ou besoin de bouger ;
 - oublis et difficultés d'organisation ;
 - peut avoir du mal à attendre son tour ou à suivre des consignes longues.

10) TDA/H : QUELLES ADAPTATIONS SUR LE TERRAIN ?

- Donner une consigne à la fois et vérifier qu'elle a été comprise.
- Privilégier des objectifs courts, concrets et immédiatement valorisables.
- Prévoir des temps de mouvement et des pauses lorsque cela est pertinent.
- Limiter les sources de distraction et placer la personne dans une zone où il peut rester attentif.
- Valoriser l'effort et les progrès plutôt que sanctionner uniquement l'impulsivité.



• LES PARENTS

11) LE PREMIER CONTACT AVEC LES PARENTS

- Le premier échange permet de créer une relation de confiance avec la famille.
- Les parents connaissent les habitudes, les difficultés et les besoins de leur enfant.
- Il est important de demander les situations difficiles et les solutions déjà efficaces.
- Connaître les éventuels traitements médicaux et contre-indications sportives.
- Définir des objectifs adaptés et progressifs avec la famille.

Si l'enfant a déjà un accompagnement scolaire (AESH), demander s'il est possible de connaître le P.A.I (Projet d'Accueil Personnalisé) et ainsi continuer les habitudes et les applications déjà mise en place.

12) QU'EST-CE QUI PEUT PROVOQUER UNE CRISE ?

- Le bruit ou un environnement trop stimulant.
- Les changements imprévus dans le déroulement de l'activité.
- La fatigue physique ou mentale.
- Des consignes trop longues ou contradictoires.
- La frustration, le sentiment d'échec ou les moqueries.
- Une surcharge émotionnelle ou sensorielle.

13) COMMENT RÉAGIR FACE À UNE CRISE ?

- Rester calme et rassurant.
- Parler avec des phrases simples et courtes.
- Éviter les cris ou les confrontations directes.
- Permettre à la personne de s'isoler dans un endroit calme si nécessaire.
- Respecter le temps nécessaire pour retrouver le calme.
- Prévenir les parents ou référents si besoin.

- **LES ADULTES EN SITUATION
DEV HANDICAP**

14) ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP : UNE PLACE À PART ENTIÈRE

- Une personne adulte reste actrice de ses choix et de sa pratique sportive.
- Les besoins peuvent concerner l'accessibilité, la communication, la fatigue, les déplacements, les interactions sociales ou la gestion des imprévus.
- Le club peut adapter l'environnement, les consignes, le rythme et l'organisation sans infantiliser.
- L'objectif : permettre la participation, l'autonomie, le plaisir et la sécurité.

15) HANDICAP INVISIBLE CHEZ L'ADULTE

- TDA/H, autisme, troubles DYS, troubles psychiques ou cognitifs peuvent concerner les adultes.
- Les difficultés ne sont pas toujours visibles : concentration, organisation, surcharge sensorielle, anxiété, communication ou gestion des changements.
- Ne pas interpréter trop vite un comportement comme de la mauvaise volonté.
- Demander à la personne ce qui l'aide et respecter ses stratégies de compensation.

16) NE PAS INFANTILISER

- S'adresser directement à l'adulte, même lorsqu'il est accompagné.
- Demander avant d'aider : « de quoi as-tu besoin ? »
- Respecter ses choix, son rythme, son intimité et ses limites.
- L'accompagnement doit soutenir l'autonomie, pas décider à la place de la personne.

• LE CLUB

17) LE CLUB : UNE ORGANISATION QUI FACILITE L'INCLUSION

- Identifier un référent handicap ou une personne ressource.
- Prévoir une fiche simple de transmission des informations utiles entre encadrants.
- Définir les limites : ce que le club peut faire, ce qui nécessite un accompagnement spécifique et quand demander de l'aide.
- Créer un climat où les familles peuvent signaler une difficulté sans crainte de jugement.

18) L'INCLUSION : OUI, MAIS PAS DANS TOUTES LES SITUATIONS

- L'inclusion doit toujours rester compatible avec la sécurité.
- L'intégration et l'inclusion sont deux notions différentes.
- L'intégration permet à une personne de rejoindre un groupe, tandis que l'inclusion vise à faire en sorte qu'elle y trouve pleinement sa place.
- Certaines activités nécessitent un accompagnement renforcé ou du matériel spécifique.

Exemple 1 : sortie VTT très technique avec passages dangereux.

Exemple 2 : compétition avec trop de bruit ou de stress pour certains jeunes autistes.

Exemple 3 : absence de personnel formé pour assurer une prise en charge adaptée.

***Refuser une activité peut parfois être une mesure de protection
et de sécurité.***

19) PRISE EN CHARGE DANS UN CLUB DE VÉLO

- Préparer les parcours à l'avance afin d'anticiper les difficultés techniques.
- Créer des groupes adaptés selon le niveau et les besoins des pratiquants.
- Utiliser des consignes simples, visuelles et répétées.
- Prévoir des pauses régulières pour limiter la fatigue et le stress.
- Nommer un référent adulte pour accompagner le jeune.
- Valoriser les réussites afin de renforcer la confiance en soi.

20) ÊTRE ACCOMPAGNANT OU ENCADRANT : UNE MISSION HUMAINE

- Il est normal de ne pas toujours vouloir être accompagnant ou encadrant.
- Cette mission peut être difficile et demande du temps, de l'énergie et de l'investissement.
- Personne ne doit se sentir seul face aux responsabilités.
- N'hésitez pas à déléguer certaines tâches lorsque cela est possible.
- Demander conseil ou de l'aide est une force, pas une faiblesse.

Des personnes formées sont présentes : c'est leur rôle de vous accompagner et de vous soutenir.

21) À RETENIR : 5 RÉFLEXES POUR LES ENCADRANTS

- 1. Observer avant d'interpréter.
- 2. Demander ce qui aide déjà la personne.
- 3. Donner des consignes simples, concrètes et prévisibles.
- 4. Adapter l'environnement autant que l'exercice.
- 5. Ne pas rester seul : demander conseil, transmettre et travailler en équipe.

22) CONSEILS AUX ENCADRANTS SPORTIFS

- Se former régulièrement au handicap et à l'inclusion.
- Adopter une communication positive et bienveillante.
- Adapter les exercices sans mettre la personne en difficulté.
- Favoriser l'entraide et le respect au sein du groupe.
- Maintenir un lien régulier avec les familles.

23) FORMER UN BINÔME DE CONFIANCE

- Identifier, avec la personne, un binôme de confiance : deux encadrants ou personnes ressources connues et identifiées (animateur, parent accompagnateur, JEF ...).
- Le binôme permet de ne pas dépendre d'une seule personne et assure une continuité lorsque l'un est absent.
- Définir clairement les rôles : accueil, transmission des informations utiles, adaptation de la séance, gestion d'une difficulté et relais avec les référents/famille lorsque cela est pertinent.
- Le binôme ne remplace pas les professionnels : il sait aussi quand demander de l'aide.

24) LE BINÔME DE CONFIANCE : BONNES PRATIQUES

- La personne et/ou l'enfant sait qui sont les deux personnes ressources et comment les solliciter.
- Les informations partagées restent limitées à ce qui est utile à l'accompagnement et à la sécurité.
- Les deux membres du binôme utilisent des repères cohérents : mêmes consignes, mêmes signes d'alerte, même conduite à tenir.
- Un point régulier permet de faire évoluer les adaptations selon ce qui fonctionne réellement.

25) CE QUI EST DÉJÀ MIS EN PLACE LORS DES CRITÉRIUM OU CDER

- ✓ Présence d'ateliers adaptés pour accompagner les jeunes et les encadrants.
- **Exemple** : Christian Knoll anime l'atelier mécanique.
- ✓ Lecture des questions afin d'aider les participants.
- ✓ Reformulation des consignes si nécessaire pour une meilleure compréhension.
- ✓ Accompagnement bienveillant pour mettre les jeunes en confiance.

Organisation pensée pour favoriser l'apprentissage et la sécurité.

26) MISE EN SITUATION : ADULTE + BINÔME

- Une personne / enfant avec un handicap invisible rejoint un groupe. Les changements de programme et le bruit le mettent en difficulté.
- Le binôme de confiance identifie les signes de surcharge, propose un espace calme, reformule la suite de la séance et permet une reprise progressive.

- Débrief :

Qu'auriez-vous préparé avant la séance ?

Qui informe qui ?

À quel moment faut-il passer le relais ?

27) ADAPTER SANS EXCLURE : POUR LES ENFANTS

- AVANT : recueillir les informations utiles, préparer le matériel, annoncer le déroulé.
- PENDANT : simplifier, démontrer, reformuler, fractionner l'exercice et observer les signes de fatigue.
- APRÈS : valoriser la réussite, identifier ce qui a fonctionné et ajuster la prochaine séance.

Trouver le bon niveau d'adaptation, sans faire à la place du pratiquant.

28) ADAPTER SANS EXCLURE : POUR LES ADULTES

- AVANT : connaître les besoins utiles, anticiper les changements et préparer les repères.
- PENDANT : observer, reformuler, fractionner, proposer des pauses et ajuster l'environnement.
- APRÈS : valoriser, faire le bilan et transmettre les éléments utiles au prochain encadrant.

Le principe reste le même quel que soit l'âge : partir de la personne et rechercher une adaptation réaliste, sécurisée et respectueuse.

29) MESSAGE CLÉ : L'INCLUSION EST UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

- Le pratiquant n'a pas à porter seul la responsabilité de son inclusion.
- Le club, les encadrants, les bénévoles, les familles et les personnes ressources peuvent construire ensemble les conditions d'une pratique réussie.
- Un binôme de confiance apporte continuité, sécurité et repères.

La personne reste au centre des décisions qui la concernent.

30) MA SORTIE VTT : JE PRÉPARE, J'ANTICIPE, JE PROFITE !

PRÊT POUR LA SÉANCE VTT!

PENSE À TES INDISPENSABLES !

GOURDE OU CAMELBAG

Pour rester bien hydraté !

LUNETTE

Pour protéger tes yeux du soleil, du vent et des branches !

GANT

Pour protéger tes mains et avoir une bonne prise !

VÊTEMENT SUIVANT LA MÉTÉO

Pour être à l'aise et rouler en toute saison !

EN-CAS

Pour reprendre des forces en cas de petit creux !

VTT EN BON ÉTAT

Avant chaque sortie, on vérifie :

- PNEUS bien gonflés
- FREINS qui freinent
- CHÂÎNE propre et bien huilée
- VISSERIE bien serrée
- SÊLLE ET GUIDON bien réglés

ÉQUIPE-TOI BIEN, SOIS PRUDENT ET AMUSE-TOI !

JE PRÉPARE MES SORTIES VTT ET PRÉVOIS LES CRISES

Je me connais, je m'équipe, je gère.
Chaque sortie est plus agréable quand je suis prêt !

1. JE ME CONNAIS

MES SIGNES D'ALERTE
Avant une crise, je peux ressentir :

- Tension dans le corps
- Irritabilité
- Bruit trop fort
- Besoin d'être seul

J'apprends à les reconnaître pour agir avant !

MES DÉCLENCHEURS POSSIBLES

- Trop de bruit
- Changement imprévu
- Fatigue
- Effort trop intense
- Trop de monde
- Chaleur / Inconfort

Je sais ce qui peut me mettre en difficulté.

2. JE PRÉPARE MA SORTIE

Je vérifie mon plan

Je sais où je vais et combien de temps ça dure.

Je prévois des pauses

Des moments pour souffler, boire, me calmer.

Je choisis mon intensité

Je connais mes limites et j'adapte mon effort.

J'emporte mon kit calmant

Pour m'aider à me réguler si besoin.

Je prévois mon accompagnant

Il connaît mes signes et sait comment m'aider.

3. MON KIT CALMANT

Casque anti-bruit

Lunettes de soleil

Fidget / objet à manipuler

Gourde

En-cas

Espace de respiration

Carte "Pause"

Je montre ma carte quand j'ai besoin d'une pause.

4. SI UNE CRISE ARRIVE

J'AI BESOIN DE...

- M'aligner un peu
- Etre au calme
- Moins de bruit / lumière
- Boire
- Respirer lentement

MA STRATÉGIE

- Je m'arrête en sécurité
- J'utilise mon kit calmant
- Je respire lentement
- J'attends que ça passe
- Je repars quand je suis prêt

LES AUTRES PEUVENT M'AIDER EN...

- Parlant doucement
- Me laissant de l'espace
- Me proposant une pause
- Me rassurant

Je mérite de profiter de mes sorties.
Se préparer, c'est se donner toutes les chances de réussir !

Je me connais. Je m'écoute. Je progresse à mon rythme. Je suis fier de moi !

31) EXEMPLE TYPE

Noelle (8 ans / TDA H)



- Communication avec les parents
- Anticipation des sorties, consignes simples

Martin (10 ans / MultiDys)



- Informations non reçues des parents
- Aucunes anticipations

32) HANDISPORT ET SPORT ADAPTÉ

- Le Handisport concerne principalement les personnes ayant un handicap physique ou sensoriel (exemple Michel MUNSCH, athlète handisport).

Directrice du Comité Départemental Handisport de Moselle : Mélanie MAGLOTT

- Le Sport Adapté concerne principalement les personnes avec un handicap mental, psychique ou cognitif (exemple «Les 4'S de Sarreguemines »).

Agent de développement Comité Départemental Sport Adapté de Moselle : Sarah HELCK

- Les deux fédérations favorisent l'accès au sport, l'autonomie et le bien-être.
- Les adaptations pédagogiques et matérielles diffèrent selon les besoins des pratiquants.

Exemple Handisport : fauteuil sportif, tandem, handbike, guide valide ...

Exemple Sport Adapté : rythme adapté, simplification des consignes.

33) QUIZ EXPRESS : VRAI OU FAUX ?

- 1) « Si le handicap ne se voit pas, la personne n'a pas besoin d'adaptation. »
- 2) « Deux personnes ayant le même diagnostic peuvent avoir des besoins différents. »
- 3) « Adapter une consigne, ce n'est pas faire du favoritisme. »
- 4) « En cas de crise, il faut parler plus fort pour se faire comprendre. »

34) RÉPONSE AU QUIZ

- 1) FAUX
- 2) VRAI
- 3) VRAI
- 4) FAUX

35) MISE EN SITUATION : QUE FERIEZ-VOUS ?

➤ Situation :

Un jeune autiste arrive à une séance.

Le gymnase est plus bruyant que d'habitude et l'exercice prévu a changé.

➤ Identifier :

- 1) ce qui peut déclencher une difficulté ;
- 2) ce que l'encadrant peut faire immédiatement ;
- 3) ce qui peut être anticipé la prochaine fois.

Débrief : il n'existe pas une réponse unique ; l'objectif est de sécuriser, comprendre et adapter.

36) LISTE GRAND EST ACCUEIL PSH ET ECOLE CYCLO

• AL Cyclotourisme	TOUL	54200
• Amicale Cyclo des Hautes Vosges	FAYS	88600
• SC Ste Barbe	FREYMING MERLEBACH	57800
• CHAMPI VELO CLUB	CHAMPIGNEULLES	54250
• Club Cyclo	SAINT JEAN ROHRBACH	57510
• Club de Loisirs et de Détente	OTTROTT	67530
• Cyclotrotters Passion	HAGENBACH	68210
• Les amis de Vélocio	EPINAL	88000
• Les vélo d'Ay	AY SUR MOSELLE	57300
• Cyclo Passion	MARBACHE	54820
• UC	CREHANGE	57690
• Velo Club Aurore	KOESTLACH	68480
• Velo Club Fidelio	MANOM	57100
• Velo Evasion	BETTELAINVILLE	57640

Nous comptons, à ce jours :

- 6 clubs en Moselle
- 3 clubs en Meurthe et Moselle
- 3 clubs en Alsace
- 2 clubs dans les Vosges

Sources : <https://veloenfrance.fr/clubs?accueilhandi=1> en date du 15 Aout 2026

37) CONCLUSION

- L'inclusion dans le sport représente une richesse humaine importante.
- Chaque pratiquant doit pouvoir évoluer selon ses capacités et ses besoins.
- Le rôle du club est d'accompagner, d'adapter et de sécuriser la pratique sportive.

39) QUESTIONS / RÉPONSES

Notre rôle au CODEP 57, c'est de vous accompagner pour que le handicap ne soit pas un frein à l'accès au club.

Maintenant, à vous de jouer !

Nous sommes là pour répondre à vos questions, alors allez-y...