

# GUIDE DES PRATIQUES HANDISPORT DES ALPES DU SUD



# SOMMAIRE

OPEN TOUR 2008 · DIGNÉ-LES-BAINS · P 16

ZOOM SUR LA CECITE · P 17

UN GUIDE FTT HAUTES-ALPES · P 18

ZOOM SUR ECRINS-HANDISPORT · P 18

ALPES-SPORTPOURTOUS.COM · P 18

LA FEDERATION FRANÇAISE HANDISPORT · P 19

POURQUOI FAIRE DU SPORT · P 20

LA FORMATION AU HANDISPORT · P 21

THIERRY RADOX, EQUIPE DE FRANCE DE BIATHLON HANDISPORT · P 22

STRUCTURES ET ASSOCIATIONS SPORTIVES · P 4 A 14

HANDIPARK · P 15

THIERRY RADOX, EQUIPE DE FRANCE DE BIATHLON HANDISPORT · P 22





Bernard Demars



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

préconise l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Nul doute qu'un long chemin reste à parcourir pour atteindre cet objectif ambitieux et louable. Dans le domaine sportif particulièrement, un chantier important reste à conduire. En effet, développer une

politique sportive favorisant l'intégration, c'est notamment permettre l'accessibilité des personnes handicapées aux équipements sportifs, favoriser l'accueil et l'encadrement des pratiquants, aider et soutenir la formation des éducateurs.

La Direction Départementale Jeunesse et Sport souhaite se positionner comme catalyseur des énergies et fédératrice des projets favorisant l'accès à toutes les pratiques sportives des personnes handicapées en les accompagnant au plus près du terrain. Dans cet esprit, la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports des Hautes-Alpes souhaite conduire une politique spécifique en fa-

veur des personnes handicapées car le sport est bien un outil de promotion individuelle, d'intégration sociale et professionnelle autant qu'un espace de loisirs, de solidarité et d'espoir.

Tous mes voeux de pleine réussite au Comité Départemental Handisport des Hautes-Alpes.



Francis Reyes



Le Comité Régional Provence Alpes Handisport couvre actuellement quatre départements.

Afin de développer et dynamiser les régions alpines et notamment celle du 05, fut créé en février 2006 le Comité Départemental Handisport des Hautes-Alpes (CDH05).

Placé sous la présidence de Pascale KING, celui-ci a pour mission de sensibiliser, créer, animer et

faire connaître le mouvement Handisport. Afin de mener à bien toutes ses missions, les bénévoles du Comité ont très vite été débordés par tout le travail de fond qu'il fallait faire. C'est pourquoi, début 2007, grâce à la mise en place par le Ministère de la Jeunesse et des Sports d'emplois STAPS, le CDH05 se dotait d'un nouveau Chargé de mission sous la responsabilité du Comité Régional Provence Handisport, en la personne de Yann SKYRONKA.

Depuis, le mouvement haut-alpin ne cesse de se développer au travers de projets ambitieux. Le département, haut lieu de la pratique de sports

d'hiver, a accueilli les derniers Championnats du monde de ski alpin handisport à Molines-en-Queyras. En été, le CDH05 met en place des activités de pleine nature comme la randonnée en joëlette ou le FTT, permettant ainsi aux personnes en situation de handicap de découvrir ses merveilleux massifs alpins à travers le sport.

Le Président Francis REYES



Avec les membres du Comité Départemental Handisport 05, nous avons voulu créer un moyen supplémentaire pour permettre aux personnes handicapées d'accéder aux loisirs, de se

réunir ou tout simplement de pratiquer des sports entre amis.

Nous souhaitons que chacun, adulte mais aussi enfant, trouve à travers ce guide des informations concrètes qui lui permettent d'accéder aux pratiques.

Nous espérons, grâce au travail des associations locales, des professionnels, mais aussi des ins-

titutions, que celui-ci s'étoffera d'années en années.

Le sport est essentiel, aussi bien d'un point de vue physique que mental, il nous aide chaque jour à nous réaliser...

Pascale King Présidente du Comité Départemental



Yann Skyronka



Nous avons souhaité élaborer ce guide afin de répondre aux attentes de nombreux pratiquants des Alpes du Sud.

Au fil des pages, vous pourrez découvrir un grand nombre d'informations concernant le mouvement handisport, et plus largement celui du sport pour tous.

Le manque d'informations ne permettait pas jusqu'alors de nous rendre compte du potentiel handisportif de nos deux départements.

Nous pouvons dire qu'il est aujourd'hui possible à toutes les personnes handicapées de pratiquer un grand nombre de disciplines dans nos massifs.

Le Comité Handisport 05, le Secours Catholique, le CNA et bien d'autres structures se dotent progressivement de nombreux matériels à la pointe de l'innovation et de la technologie.

Cela a récemment permis aux acteurs locaux de développer de nouvelles pratiques, et de proposer aux personnes handicapées motrices et sensorielles une grande variété de sports.

Même s'il reste encore beaucoup de travail à faire afin de diversifier encore davantage l'offre et le matériel, chaque personne devrait être en mesure de trouver une activité à son goût.

Vous découvrirez dans ce guide, plusieurs associations sportives affiliées à la FFH (celles-ci sont composées de bénévoles, et proposent des entraînements réguliers), des prestataires d'activités sportives (structures à visées commerciales spécialistes des pratiques handisport), des associations amies du comité qui réunissent des personnes handicapées et valides dans nos départements, plusieurs articles concernant des sportifs ou encore des événements locaux.

Si la liste des associations handisport est complète, celle des prestataires n'est pas exhaustive.

Dans les deux cas, il s'agit des structures qui présentent la particularité d'avoir en leur sein des moniteurs formés (BE Handisport, moniteur ayant le Certificat de Qualification Handisport...) et du matériel adapté.

Les bénévoles ou professionnels connaissent les spécificités liées au handicap, et adaptent au mieux les modes de pratique.

Ce guide reste centré sur la pratique sportive et ne

donne pas, volontairement, de renseignements concernant l'accessibilité des lieux de pratique. Nous laissons chaque personne se renseigner auprès des responsables directs des associations et structures sportives. Ceci afin d'obtenir des informations récentes, précises et personnelles (la majeure partie des lieux de pratiques sont bien sûr accessibles et équipés).

En lisant ce guide, vous vous rendez peut-être compte qu'une activité manque. N'hésitez pas à nous en faire part afin qu'il puisse évoluer et s'étoffer d'année en année, en apportant plus d'informations concrètes aux handi-sportifs.

Vous disposez maintenant de tous les contacts nécessaires, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des responsables.

On aime encore plus le sport lorsqu'on le pratique, il y a aujourd'hui un large éventail de pratiques dans les Alpes du Sud...

Yann Skyronka Agent de développement et d'animation handisport 05



# STRUCTURES ET ASSOCIATIONS SPORTIVES

## LES SPORTS DE PLEIN AIR

### **DANS LES HAUTES-ALPES**

#### **Randonnées diverses, accrobranche**

- Alterando.....page 5
- Pass'Montagne 05.....page 5
- Création Nature.....page 5
- Méluzine Grimpe d'arbre.....page 5

#### **Kayak, Rafting**

- Arn'eau Rafting.....page 5
- David King Rafting.....page 6
- Eau Vive Passion Kayak et Raft.....page 6

#### **Nautisme, pêche, matériel**

- Club Nautique Alpin Serre Ponçon Voile.....page 6
- Handipêche.....page 6
- Matériel de mise à l'eau.....page 7

#### **Ski divers**

- Hautes-Alpes Ski de fond.....page 7
- Les écoles de ski.....page 8
- Secours Catholique Ski Fauteuil.....page 8

#### **Loisirs aériens**

- Aérodrome Gap Tallard Loisirs aériens.....page 8
- Altitude Kite.....page 9
- Handi Vol Libre.....page 9
- Jennif'air.....page 9

#### **Golf**

- Golf de Montgenèvre.....page 9

#### **Tandem**

- Tandem Bike.....page 9

### **DANS LES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE**

- Handi Cap Evasion 04.....page 10
- Randonnées et balades adaptées dans le 04.....page 10
- Les Archers du Sasse.....page 10
- Parapente.....page 10
- Handipêche dans le 04.....page 11
- Zone de voiles et de baignades dans le 04.....page 11
- Hacienda Barcelonette.....page 11

## LES AUTRES SPORTS ET ASSOCIATIONS POUR TOUS

#### **Les autres sports**

- CIPPA Briançon Musculation.....page 12
- Circuit Glace Serre-Chevalier.....page 12
- Gap Handisport Basket-Fauteuil.....page 12
- Natation Cercle des nageurs de Gap.....page 12
- Nautic Club Briançon.....page 12

#### **Associations et sports pour tous**

- A perte de vue.....page 13
- Association Solidarité Handicapés en Briançonnais.....page 13
- Comité Sport Adapté 05.....page 13
- La Clef, Association des Aphasiques du 05.....page 13



## Dans les Hautes-Alpes

### Randonnées diverses, accrobranche

#### ALTERANDO

Type de structure : Association loi 1901  
 Adresse siège social : Ancienne école des traverses  
 05600 Saint Clément sur Durance  
 Téléphone : 06-12-77-11-73  
 Courriel : contact@alterando.com

Randonnées pédestres, Joëlette, Raquettes et Kayak (rivière et lac de Serre-Ponçon).

Alterando, c'est la rencontre de trois accompagnateurs partageant le même engouement pour le voyage et les découvertes dans le milieu naturel.

C'est aussi la mise en commun de compétences et expériences variées au service d'une envie de partager des émotions et l'amour des massifs.

C'est enfin la pratique de la randonnée à travers un esprit de découverte totale de la montagne.

C'est donc avec des groupes aux effectifs restreints que vous pourrez explorer les massifs selon des modalités originales.

A pieds, en Joëlette ou en Canoë-Kayak, venez arpenter les vallées en dehors des sentiers classiques, de jour comme de nuit, hiver comme été, et venez observer le milieu naturel en minimisant le dérangement.

Des randonnées sensorielles sont proposées aux personnes déficientes visuelles, sur des sentiers choisis selon plusieurs thématiques (arbres, fleurs, eau vive...) venez sentir, toucher et goûter la montagne ! Une offre unique dans les Hautes-Alpes.

Les moniteurs d'Alterando vous sensibiliseront aussi à l'impact passé, présent et futur des activités humaines en montagne afin de développer une meilleure compréhension des milieux et de leur évolution.



#### CREATION NATURE

Tél. : 06 76 91 85 00 / 04 92 25 58 46  
 Président : Philippe Martin  
 Lieu : Briançon

#### Randonnée Joëlette et Fauteuil Tout Terrain

Envie de découvrir les sentiers du nord du département, c'est sans aucun doute avec Philippe qu'il faut randonner.

Véritable spécialiste de la Joëlette et du Fauteuil Tout Terrain, ce guide passionné de nature et de montagne vous emmènera découvrir les chemins du Briançonnais.

Vallée de Névache, rando le long de la Guisane ou en altitude sur les sentiers de Serre Chevalier, il y en a pour tous les goûts.



#### PASS' MONTAGNE 05

Type de structure : Association loi 1901  
 Adresse siège social : LD La combe Barry  
 05120 Les Vigneaux  
 Chalet accueil : Chalet du Gérendoine  
 05290 Vallouise  
 Téléphones : 04-92-23-13-12/04-92-23-53-47  
 06-64-16-64-34  
 Courriel : passmontagne05@neuf.fr  
 vaihere2@wanadoo.fr  
 Site web : www.pass-montagne05.com

L'association Pass'Montagne 05 est située à Vallouise, porte d'entrée du magnifique parc national des Ecrins.

Elle a pour but de coordonner des activités d'accueil et de loisirs pour tous.

Pass'Montagne s'est fixé pour mission l'intégration des personnes porteuses de handicap par le biais de la mixité dans les loisirs. Pour cela, l'association s'appuie sur des activités de pleine nature et vous propose :

La randonnée pédestre ou en joëlette, les balades thématiques, promenades en calèche et à cheval ainsi que le fauteuil tout terrain.

Pass'Montagne, c'est aussi une passerelle entre les personnes qui recherchent une offre sportive adaptée, et les professionnels de la vallée.

N'hésitez pas à faire appel à l'équipe qui vous mettra en relation avec les moniteurs de ski, de cascade de glace ou encore de sports d'eau vive.

Depuis l'hiver 2008, l'association dispose d'un nouvel animateur qui a déjà fait bon nombre d'heureux. Il s'agit du premier chien breveté « Cannelle », qui participe désormais aux randonnées avec l'équipe, et permet à certains de trouver des moyens de communiquer de jouer, ou encore de s'exprimer à travers l'animal.

Vous pouvez joindre Pass'Montagne pour des activités tout au long de l'année, mais c'est en été que vous pourrez leur rendre visite au Chalet de Gérendoine dans un cadre naturel unique... et accessible.

Matériel disponible : quatre Joëlettes, un Handbike, un Fauteuil Tout-Terrain, un Kart-ski, ainsi qu'une Luge de ski de fond et une Pulka.



#### MÉLUZINE GRIMPE D'ARBRE.

Nom : Méluzine  
 Adresse : Les chardonnières • 05500 St Bonnet  
 Tél. : 06-07-48-75-43  
 Site : www.meluzine.com

Un loisir de pleine nature, dans, autour et par les arbres.

Accéder aux cimes en sécurité, se déplacer dans les houppiers des arbres, observer, découvrir les milieux arborés, se découvrir soi-même, connaître l'écologie des arbres et acquérir un comportement respectueux de la Nature, voilà ce qu'est l'activité Accrobranche® par Méluzine.

L'activité Accrobranche® : un loisir très différent des «parcours aventure».

Elle se pratique dans n'importe quel espace arboré. Les sites de grimpe ne sont en fait que des espaces forestiers 100 % naturels.



Cette activité se pratique par petits groupes toujours encadrés par un ou deux animateurs.

Il est nécessaire de réserver à l'avance et d'informer l'association sur votre handicap afin que les professionnels puissent adapter au mieux le site de grimpe.

Pour les personnes déficientes visuelles, l'activité permet de découvrir l'arbre de l'intérieur.

Les personnes qui ne peuvent pas utiliser leurs jambes pour grimper pourront accéder aux cimes grâce aux différentes adaptations de l'équipe (boudriers, mouflages, tyroliennes...). Une activité qui a récemment reçu le prix sportif APF Nord.

Méluzine propose enfin une prestation unique : il est désormais possible de passer la nuit en hamac dans les branches, et à l'automne, Bivouac à l'écoute du brame du cerf !

Sensations envoutantes à l'écoute de la forêt et de ses habitants... à faire absolument.

#### Kayak, Rafting

##### ARN EAU RAFTING

Nom : Rafting et sports d'eau vive  
 Responsable : Arnaud Delphin  
 Adresse : Camping de la tour • 05200 Embrun  
 Tél. : 06 88 88 25 06

Venez naviguer au milieu du parc Naturel régional du Queyras, dans la vallée du Guil et sur la Durance.

Passages splendides et sensations garanties.

Arnaud propose plusieurs types de descentes de la classe 3 à la classe 5, en rafting ou en air boat biplaces (kayak gonflable ouvert sur le dessus).



Il ne dispose pas pour le moment d'assises spécifiques pour les personnes en fauteuil qui voudraient faire du raft, mais il propose aux personnes déficientes visuelles

de découvrir plusieurs rivières de façon sensorielle.

N'hésitez pas à le contacter, il vous fera découvrir les sensations uniques de la glisse en eau vive sur les plus belles rivières de France (les nôtres bien sûr !).

### DAVID KING RAFTING

Adresse : Le petit Parcher  
05340 Vallouise  
Tél. : 06 63 01 55 23

David King, moniteur indépendant vous propose de découvrir quelques-unes des plus belles rivières du département en Rafting ou encore en air Boat-Biplace.

Sensibilisé au handicap par son plus jeune frère, il adapte au mieux parcours et matériels afin de pratiquer cette activité en toute sécurité et de façon adaptée.

David dispose d'un raft-aviron qui permettra à tous d'embarquer et de découvrir l'Onde, le Gir ou la Durance d'une manière unique.



### EAU VIVE PASSION KAYAK ET RAFT

Adresse : 2 bis rue cyprien chaix • 05000 Gap  
Tél. : 04.92.53.77.17  
Site : www.sudrafting.fr  
Email : info@sudrafting.fr

Pratique du Kayak et du rafting dans les Hautes-Alpes et en Ubaye.

Eau vive passion est une structure qui propose de nombreuses activités de pleine nature, particulièrement les sports d'eau vive.

Grâce aux guides de rivière formés non seulement aux sports d'eau, mais aussi aux handicaps, vous pourrez accéder aux joies de la

glisse dans l'une des nombreuses rivières des Alpes du Sud.

Si la Durance se prête particulièrement bien au rafting, les habitants du 04 ne seront pas en reste sur les hauts de l'Ubaye.

La pratique des sports d'eau vive avec des personnes à mobilité réduite nécessite bien sûr un certain nombre d'adaptations (assises hautes, pagaies velcros...) et un encadrement « ajusté ».

EVP disposera cette saison été 2009 d'un tout nouveau raft adapté, un grand projet qui fera plaisir à plus d'un.

La pratique du kayak biplace est très bien pour les personnes mal voyantes, (voir photos).

Alors, si vous aussi, vous désirez naviguer dans l'eldorado de l'eau vive, n'hésitez pas à contacter les professionnels d'EVP.



### Nautisme, pêche, matériel

#### CLUB NAUTIQUE ALPIN SERRE PONÇON VOILE

Nom : Club Nautique Alpin Serre-Ponçon  
Adresse : Base d'Embrun.  
Route de Chadenas.  
Tél. : 04 92 43 00 02  
Mail : cnasp@wanadoo.fr  
Site : http://cnasp.free.fr  
Responsable : Marc Diddier

Pratique de la voile, access, mini-j et catamaran.

La pratique de la voile sous toutes ses formes est proposée par le Club Nautique Alpin Serre Ponçon :

la voile loisir, la compétition, la pratique libre, la pratique encadrée... et quel que soit votre niveau.

Elle vise à répondre à l'attente des pratiquants de tous âges avec des projets de navigations différents :

- sans contrainte de parcours vous cherchez des « sensations »,
- vous souhaitez apprendre, améliorer le fonctionnement de l'engin, « performance »
- vous voulez découvrir de nouveaux espaces, « exploration »

Le Club Nautique Alpin Serre Ponçon est une association de plus de 50 ans d'expérience et reconnue, labellisée par la FFVoile et la FFH, garantissant la convivialité de l'accueil, la sécurité, de nombreux services et conseils, des échanges de compétences et d'expériences. ( c'est ainsi qu'en comparant la voile au ski alpin le CNA-SP doit répondre à la fois aux demandes des pratiquants en matière d'équipement, de sécurité et de formation )

Différents types de pratiques : cette année les jeunes Embrunais ont pu bénéficier pour moins de 100 € de l'infrastructure, de l'encadrement et du matériel du club ( nouveau dériveur « Open-Bic » et catamaran « Fun boat » ) durant toute la saison de début mai à mi-octobre.

Pour les meilleurs les résultats sont au rendez-vous, Charlotte BANKES s'est hissée à la 10e place du championnat de France d'optimisation à Quiberon, Sam King sur Mini-j termine 1er jeune en catégorie handisport.

Une organisation améliorée pour répondre à la demande des Embrunais ; mise à disposition illimitée du matériel nautique, possibilité de participer à des stages en juillet & en août.

Depuis 2004 le Club Nautique Alpin est devenu site pilote « handi voile » et développe la pratique loisir et compétition pour les personnes handicapées.

Le club dispose d'un ponton accessible ainsi que d'un siège de transfert pour accéder aux différentes embarcations.

Il possède plusieurs types de voiliers qui peuvent correspondre aux attentes des personnes handicapées motrices :

Mini-j, Access et catamaran sont disponibles toute la saison.

Des cours sont proposés par des moniteurs diplômés voile handisport chaque semaine sur le plan d'eau.

Enfin, pour les personnes désirant passer des vacances ou un week-end sportif, le CNASP propose plusieurs chalets complètement adaptés aux personnes en fauteuil. (voir plan et photo).

Deux compétiteurs ont ainsi participé cette année à Maubuisson au championnat de France Handivoile MiniJ.

La voile est un sport sain qui véhicule des valeurs en contact avec la nature et en respect avec l'environnement. Elle n'est pas que compétence physique : elle développe la connaissance du milieu et le respect de l'autre, par sa diversité de supports elle convient à tous les âges et tous les gabarits.



### HANDIPÊCHE

Nom : Fédération Pêche 05  
Adresse : 3 rue Valentin Chabrand - 05000 Gap  
Tél. : 04 92 53 54 71  
Mail : fede.peche@orange.fr

Tous les plaisirs de la pêche sont désormais accessibles pour les personnes handicapées sur le département des Hautes-Alpes.

En effet, sur différents sites, faciles d'accès, la Fédération des Hautes-Alpes pour la pêche et la protection des milieux aquatiques a installé des pontons aménagés pour rendre ce loisir possible à toute personne et à tout public.

Les personnes à mobilité réduite peuvent ainsi connaître complètement toutes les sensations de ce loisir exceptionnel qu'est la pêche !

En plus de l'installation de ces aménagements adaptés, et en parfaite cohérence avec ses missions de promotion de la pêche et son rôle social, la Fédération réalise des animations dédiées aux pêcheurs handicapés : journée de découverte sur les pontons, séances de pêche, etc.

La carte de pêche a été gracieusement offerte cette année 2009 par la Fédération à tous les pêcheurs handicapés du département pour les associer à notre plaisir halieutique et à notre passion.

Notre Fédération souhaite s'inscrire dans cette démarche pour les prochaines années encore, consciente que la pêche doit rester un monde de partage et de solidarité.

David DOUCENDE, Comité départemental de pêche 05



## MATÉRIEL DE MISE À L'EAU

Depuis plusieurs années, de nombreuses plages de nos deux départements ont été équipées de matériel de mise à l'eau adapté aux personnes handicapées et certaines sont équipées de chemins d'accès. Il peut s'agir de chemins bétonnés en légère pente qui pénètrent dans l'eau, pour d'autres, il s'agit d'un tapis déroulé sur le sol.

Les fauteuils sont « normalement » disponibles directement sur les plages.

Les fauteuils de mise à l'eau sont :

**Le tiralo :** Fauteuil confortable équipé de grosses roues flottantes.

Il permet de s'immerger tout en restant à la surface.



**L'hippocampe :** cf photo. Il permet aux personnes désirant aller nager, d'accéder à la bonne profondeur de manière autonome ou facilitée (équipé de deux poignées).



## Hautes-Alpes

**Chorges :** La Baie Saint Michel  
Office du tourisme : 04 92 50 64 25  
1 tiralo et Hippocampe

**Embrun :** Plan d'eau d'Embrun  
Office du Tourisme : 04 92 43 72 72  
1 Tiralo et hippocampe  
2 Toilettes adaptées

**Le Sauze-du-Lac :** Port Saint Pierre  
Mairie : 04 92 44 25 34  
1 tiralo et 1 hippocampe

**Savines le Lac :** Centre de loisirs  
Chemin et toilettes aménagés  
Office du tourisme : 04 92 44 31 00  
1 tiralo et 1 hippocampe

**Serres :** Domaine de la Germanette  
Office du tourisme : 04 92 67 00 67  
1 tiralo et 1 hippocampe

## Alpes de Haute-Provence

**Dignes les Bains :** Ferréols  
Office du tourisme : 04 92 36 62 62  
1 tiralo et 1 hippocampe

**Saint-André-les-Alpes :** Le Plan  
Office du tourisme : 04 92 89 02 39  
1 tiralo et 1 hippocampe

**Saint-Vincent-les-Forts :** Bas d'Ubaye  
Mairie : 04 92 85 52 08  
1 tiralo et 1 hippocampe

Village : Plate forme handi permettant d'aller au restaurant de l'air de décollage des parapentes

**Manosque :** Les Vanades  
1 Hippocampe

## Ski divers

### HAUTES-ALPES SKI DE FOND

Nom : Hautes-Alpes Ski de Fond  
Adresse : 64 Grande Rue 05100 Briançon  
Tél. : 04 92 20 15 09  
Mail : hautes-alpes.skidefond@wanadoo.fr

Dans le cadre du label Tourisme et Handicap, et à la demande des associations de handicapés du Briançonnais, le conseil général des Hautes-Alpes et Hautes-Alpes Ski de Fond s'engagent depuis l'hiver 2005 à développer les activités nordiques pour tous.

**Philosophie et objectifs :** Sensibiliser les personnes handicapées, qui sortent peu l'hiver, aux joies de la neige

- Leur offrir des conditions favorables (accueil, accessibilité, etc.) et du matériel adapté pour leur permettre de découvrir la neige et les activités nordiques ;
- Mobiliser les personnes valides pour apporter leur aide et leur soutien aux personnes handicapées pour découvrir la neige (échange, partage, intégration, etc.).

### Le matériel handi nordique

**La pulka nordique :** la Pulka nordique est un traîneau tracté par un skieur ou un piéton. La

personne handicapée est confortablement assise et protégée du froid et du vent. Le skieur doit avoir une bonne condition physique. Il est toutefois recommandé d'utiliser ce matériel en ski classique à écailles ou à pied sur les itinéraires piétons. Le personnel d'accueil des sites nordiques saura vous indiquer les pistes au relief doux. Cet équipement permet aux personnes ne pouvant plus se servir de leurs jambes et leurs bras pour pousser, d'avoir des sensations de glisse et surtout de partager un moment convivial avec son accompagnant dans la nature.



### Journées « Neige pour tous »

Les journées « Neige pour tous » sont des animations proposées tout au long de l'hiver. Les activités proposées sont encadrées par des professionnels du ski et de la raquette pour permettre aux personnes handicapées et à leurs accompagnants (famille, amis, éducateurs, etc.) de découvrir ensemble les activités nordiques et le matériel dans des conditions idéales.

**Activités proposées :** Pulka nordique, ski de fond assis, ski de fond debout et raquettes (ces deux activités sont praticables par un grand nombre de personnes handicapées), luge, chiens de traîneau.

Ouvertes à tous (personnes handicapées et valides), ces journées sont placées sous le signe de l'échange et de la convivialité.

### Disposer du matériel handi nordique

Le matériel est disponible gratuitement tout l'hiver sur 5 sites nordiques des Alpes du Sud (luge et pulka sur chaque site) :

- Névalche et les Alberts (Vallée de la Clarée)
- Serre Chevalier (Villeneuve)
- Arvieux
- Gap Bayard

Réservation 48h à l'avance en appelant Hautes-Alpes Ski de Fond au 04.92.20.15.09 ou haute-alpes.skidefond@wanadoo.fr.

Sur demande ce matériel peut être transféré sur le site nordique de votre choix.

Pour utiliser les pistes de ski de fond il est obligatoire d'être en possession d'un forfait de ski.

Prix séance : entre 5 et 7 € selon les sites nordiques. l'accès est gratuit pour les personnes accompagnant (2 pers max) la personne handicapée (taux d'invalidité égal ou supérieur à 80 %, avec justificatif type carte d'invalidité)

### Contacts moniteurs de ski formés

#### « public handicapé »

- ESF Arvieux : 04.92.46.72.73
- ESF Crévoux : 04.92.43.64.15
- ESF Névalche : 06.07.72.38.33
- Centre d'oxygénation Gap Bayard : 04.92.50.83.16
- ESF Villeneuve : 04.92.24.71.99

## LES ÉCOLES DE SKI

### Ecole de Ski Français

#### Ecoles de ski internationales

#### Autres écoles avec moniteurs formés

Contactez directement le Comité Handisport ou l'office du tourisme pour obtenir les contacts par stations.

La majorité des écoles de ski des stations des Alpes du Sud sont équipées de fauteuils ski, et disposent de moniteurs formés à l'accompagnement des personnes handicapées.

Certains fauteuils appartiennent aux écoles et d'autres sont mis à leur disposition par le conseil général des Hautes-Alpes (ces fauteuils sont normalement aussi disponibles pour les particuliers qui voudraient pratiquer de façon autonome. Conditions différentes selon les stations).

#### En règle générale, trois types de pratiques :

Uni et dual ski pour les personnes désirant suivre des cours et devenir autonomes.

Le tandem-ski (ou fauteuil articulé) permettant aux personnes non autonomes de skier accompagnées d'un moniteur qui dirige le fauteuil.

Le GMS : mêmes caractéristiques que le tandem.

Les moniteurs sauront vous montrer les plus belles pistes de leurs stations, tout en prenant en compte les incidences du handicap sur la pratique sportive (Formation handisport FFH ou FFSA).

N'hésitez pas à réserver les cours afin que les moniteurs aient le temps d'adapter l'assise du fauteuil.

Soulignons que l'association « Ski handicap en Briançonnais » regroupe plusieurs moniteurs sur Serre-Chevalier qui proposent un accompagnement de qualité et qui oeuvrent à une meilleure accessibilité sur la station (cette saison, une maison Handi-glisser sera construite sur le front de neige, permettant à tous les handi-skieurs de bénéficier de vestiaires, toilettes, et d'un endroit sécurisé où laisser leur fauteuil. Un guide ski-handicap est disponible à l'office du tourisme, Sylvie : 04 92 24 98 97. De nombreux fauteuils sont prêtés par le CE Air France ).

Contact : 06 89 33 40 01



## SECOURS CATHOLIQUE

### SKI FAUTEUIL

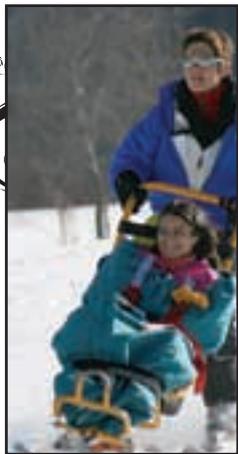
Nom : Secours catholique.

Délégation des Hautes-Alpes

Adresse : 4c impasse bonne. 05000 Gap

Tél. : 04 92 52 15 96 / 06 89 19 06 53

#### Pratique du fauteuil-ski



Le but du service fauteuil-ski du Secours Catholique Mondial Caritas est de faire connaître aux personnes à mobilité réduite et à leurs proches les joies de la glisse, en espérant une formation individuelle pour plus d'indépendance.

#### Matériel

Pour ce faire, 20 fauteuils-ski (GMS – TESSIER dual ski) sont mis à leur disposition. Ces équipements sont à réserver auprès des Ecoles du Ski Français de 17 stations des Hautes-Alpes et Alpes-de-Haute-Provence, auprès du Secours Catholique Mondial Caritas - 04 92 52 15 96 - ou de Marlène, bénévole de cette association.

Pour les personnes ne disposant pas d'accompagnateur personnel formé à la manipulation des fauteuils-ski, le Secours Catholique Caritas de Gap met à disposition des bénévoles dans de nombreuses stations de notre département haut-alpin.

Lorsque le matériel n'est pas utilisé, il est mis à disposition des ESF.

N'hésitez pas à contacter Marlène qui vous mettra en relation avec l'équipe ski-fauteuils et ce, durant toute la saison hiver.

## Loisirs Aériens

### AÉRODROME

### GAP TALLARD

### LOISIRS AÉRIENS

Multiloisirs aériens Route de Gap

Tél. : 04 92 54 32 10 / 06 03 44 80 01

UML : 06 75 24 02 82

Mail : info@bartair.com

Site : www.gap-tallard.com

Bienvenue à Gap-Tallard, plateforme du loisir aérien, « unique au monde », où se côtoient Planeurs, Parapentes, ULM, Autogires, Montgolfières, Hélicoptères, Paramoteurs et Avions.

En peu de temps, Gap-Tallard.com est devenu la signature des prestataires aériens de toute une région, les Alpes du Sud, qui fait office de « référence » dans le monde de l'air.

C'est la raison pour laquelle Gap-Tallard vous propose parfois différents « spots » de vol pour les mêmes activités.

Ces sites exceptionnels et prestigieux se dévoileront à vous dans la douceur du climat méditerranéen, car ici nous combinons soleil

et montagne. L'air y a été qualifié de « plus pur de France », et cette aérologie exceptionnelle permet d'effectuer une moyenne de 330 jours de vol par an !

Gap-Tallard rime aussi avec enchantement, raison pour laquelle nous vous proposons au-delà de la découverte aérienne des services complémentaires que nous avons sélectionnés avec tout autant de rigueur, de chaleur et de... plaisir.

Depuis ses débuts, l'équipe accueille les personnes handicapées motrices désirant pratiquer ces activités aériennes.

L'ULM de Bernard Reymann ainsi qu'un pendulaire sont spécialement conçus pour s'adapter au mieux à leurs passagers, toutes les commandes sont manuelles. Un Sky Ranger (engin entre l'avion et l'ULM) sera bientôt équipé du même système.

La partie Parapente est assurée par l'équipe d'Handi-vol libre.

Planeurs et autres avions ne disposent pas d'adaptations spécifiques, mais peuvent tout à fait être envisageables.

Enfin, la montgolfière peut aisément recevoir une personne en fauteuil, mais l'aérodrome ne dispose pas de plate-forme de transfert... les transferts seront donc délicats, mais pour quel bonheur une fois l'altitude prise !

Ces activités ne demandent pas de force physique spécifique, mais il est tout de même conseillé de demander un avis médical avant de décoller (changements de pression...)

Toutes ces activités sont uniques et permettent de découvrir notre magnifique région vue du ciel... sensations et souvenirs garantis.

Bon plan : L'association des Paralysés de France de Gap loue un gîte entièrement adapté à quelques minutes de l'aérodrome.

Dans un cadre de verdure, vous pourrez venir en famille, et disposerez de deux grandes chambres de deux lits, d'une grande pièce avec coin cuisine et cheminée, et d'une salle de bain adaptée.

Tarif : 56€/nuitée. Forfait 6 jours : 305€

Cette maison est gérée par le Foyer A. Borel de Gap, 75 route des Essagnières. 05000 Gap

Tél. : 04 92 40 75 00 / foyer.gap@apf.asso.fr



## ALTITUDE KITE

Nom : Altitude Kite  
Adresse : Grand-Rue le Village  
05230 La Batie Neuve  
Tél. : 06 10 64 74 15  
Mail : contact@altitude-kite.com

Pratique du kite-surf et du kite-snow assis.

Agnès et Christophe vous accueillent de mai à septembre sur la plage de Crot, au bord du lac de Serre-Ponçon.

Dans un décor unique 100 % eau 100 % montagnes, vous pourrez découvrir ou redécouvrir les joies du Kite surf.

Ce sport très intense est réservé aux personnes ayant un très bon tonus du haut du corps. Il nécessite du temps, de la patience et de l'effort dans la pratique... mais quelles sensations lorsqu'on devient autonome !

Les deux moniteurs vous suivront en Zodiac pendant toute votre leçon, ils seront là pour vous aider à trouver les bonnes positions, mais aussi les bons vents.

Ce sport se pratique depuis peu sur la neige, et déjà Altitude kite s'est liée avec l'association « Magic Bastos » (association de personnes handicapées pratiquant des sports de glisse ou sports à sensation) pour développer des nouvelles techniques et dénicher des spots dans le département (col du Lotaret, col Baillard...)

Le matériel pour la pratique assise devrait être disponible à partir de cet été (Stage de cata kite). Pour les accros de l'handi-glisse, ne tardez pas à contacter Altitude Kite.



## HANDI VOL LIBRE

Adresse : Handi Vol Libre 05  
11 rue du Pré Neuf - 05000 Romette  
Contact le plus disponible en ce moment :  
Roger Matheron 11 rue du Pré Neuf  
05000 Romette  
Tél. : 06.33.08.52.86  
Mail : handivollibre05@free.fr

Handi Vol Libre 05 est une association loi 1901 dont le but est de « promouvoir le vol libre pour les personnes à mobilité réduite ».

L'association est basée sur la région de Gap dans les Hautes-Alpes.

Dans un premier temps, Handivol libre souhaite former des biplaceurs pour qu'ils puissent emmener des personnes en fauteuil de vol.

Le vol biplace est une très bonne façon de découvrir l'activité.

Ensuite, l'association souhaite accompagner des personnes à mobilité réduite, super motivées, à accéder au vol solo. Pour se faire, elle

fait appel à des moniteurs compétents pour réaliser les formations.

Vol en plein ciel : quoi de plus proche du sentiment de liberté absolue ?

C'est pour que cette expérience ne soit pas un privilège que l'association Handi Vol Libre 05 a vu le jour. Son objet est de « promouvoir le vol libre pour les personnes à mobilité réduite ». A terme, les membres de l'association souhaitent amener les personnes à mobilité réduite vers le vol en solo.

Mais dans l'immédiat, le principal objectif de la structure est de former des biplaceurs, entendez des parapentistes qualifiés pour emmener des personnes en fauteuil de vol.

N'hésitez pas à vous renseigner que vous soyez moniteur ou futur parapentiste, le plaisir du vol libre est désormais à la portée de tous !



## JENNIF'AIR

Nom : Jennif'air. Vol libre.  
Parapente autour du lac de Serre Ponçon.  
Adresse : 24 rue de la Liberté - 05200 Embrun  
Mail : jennif.air.keller@wanadoo.fr  
Tél. : +33.(0)4.92.43.37.80

Dans les Hautes-Alpes, des moniteurs diplômés d'Etat vous feront partager leur passion : le parapente.

Journée découverte : un vol en bi-place. Découverte du matériel. Apprentissage des gestes de base.

Chariots de vol disponibles sur réservation.

Venez goûter aux sensations uniques du parapente, survoler le lac de Serre Ponçon ou le grand Morgon en compagnie de Bernard, moniteur diplômé « Hand'icare ».

Une sensation de liberté dans un cadre tout simplement grandiose, pourquoi s'en priver ?

Une activité accessible à tous grâce aux chariots de vol mis à disposition par la fédération de Vol Libre (voir photos).



## Golf

### GOLF DE MONTGENÈVRE

Adresse : Club House  
Route d'Italie - 05100 Montgenèvre  
Tél. : 04 92 21 94 23  
Mail : golf-montgenèvre@orange.fr

Depuis cet été, le Golf de Montgenèvre propose des séances de golf destinées aux personnes handicapées.

Durant l'été 2008, ce sont plus de 30 handigolfeurs qui ont pu se faire plaisir sur le green.

Dans une ambiance naturelle unique (paysages de montagne du col de Montgenèvre, à la frontière avec l'Italie), vous découvrirez une équipe accueillante et des locaux accessibles.

Le Golf ne dispose pas encore de son propre matériel (sièges verticalisateurs motorisés) mais vous pouvez faire appel au Comité Départemental Handisport 05 qui se chargera de se le procurer auprès de la ligue de golf ou d'association handigolf.

Plusieurs parcours sont disponibles et l'utilisation de la joëlette est autorisée pour évoluer le long de ce 18 trous frontalier.

Le golf de Montgenèvre est ouvert du 1er juin au 30 septembre.



## Tandem

### TANDEM BIKE

« Cycles and skis » Av. R. Rogier - 05100 Briançon  
Tél. : 04 92 20 40 44  
Mail : www.cyclesandskis-briancon.com

Idéal pour les personnes déficientes visuelles ou tout simplement, pour partager une virée entre amis sur le même vélo.



## Dans les Alpes-de-Haute-Provence

### HANDI CAP EVASION 04

Adresse : Centre Jean Giono  
3 bvd Elémir Bourge - 04100 Manosque  
Tél. : 04 92 70 54 55  
Mail : handicapevasion@free.fr

Pratique de la randonnée pédestre et en Joëlette. Du ski fauteuil et de la pulka

#### Faire partie de l'association Handi Cap Evasion :

- C'est partager entre personnes valides et handicapées les plaisirs de la randonnée en montagne.
- C'est relever ensemble des défis pour atteindre un monde inaccessible aux personnes à mobilité réduite.
- C'est une complicité dans l'effort et dans l'émotion en osmose avec la nature.

La joëlette est un fauteuil tout terrain à roue unique muni de deux brancards : l'un à l'avant, l'autre à l'arrière. 3 ou 4 personnes sont nécessaires par joëlette selon la difficulté du parcours. La joëlette et sa joyeuse équipe se fauflent dans les sentiers les plus inaccessibles.

- L'hiver les randonnées se font en pulka, sorte de traîneau tiré en raquettes.



#### Dans notre région :

Randonnées du dimanche en Provence et dans les Hautes-Alpes.

Randonnées à la carte.

Randonnées littéraires sur les traces de Jean Giono

Un refuge européen des personnes handicapées bientôt en Ubaye !

Un accompagnement en fauteuil-ski dans les stations des Alpes-de-Haute-Provence.

#### Avec l'association nationale :

Randonnées en France ou à l'étranger (Pérou, camp de base de l'Everest, Maroc...)

### RANDONNÉES ET BALADES

#### ADAPTÉES DANS LE 04

3 sentiers de randonnée accessibles en fauteuil (petites boucles sans grande difficulté et surtout composées d'un cheminement sans différence de relief et d'un revêtement plutôt roulant) ont été répertoriés sur les communes suivantes :

#### Gréoux-les-Bains - Promenade au bord du Verdon

Durée 1h30, distance 3,5 km, dénivelé total de 25 m.

Parking et départ derrière l'office de tourisme. De nombreuses aires de pique-nique et des toilettes sèches adaptées.

#### Riez - Le long du Colostre

Durée 1h, distance 3km, dénivelé nul.  
Parking et départ du Pré de foire sanitaires adaptés place Maxime Javelly.

#### Manosque

Les Chemins de Bellevue, forêt de Pélicier  
Sentier de randonnée aménagé

Sentier de randonnée aménagé par l'ONF au cœur de la forêt de Pélicier en milieu naturel, mais aux portes de la ville de Manosque, en position de crête offrant de magnifiques points de vue sur la Vallée de la Durance, les préalpes de Digne-les-Bains, la montagne de Lure, le Luberon, la montagne Sainte Victoire. Intérêt paysager et découverte du milieu naturel.

Equipement d'accueil spécifiquement adapté aux personnes à mobilité réduite : 2 boucles reliées au niveau d'une aire de repos et de pique-nique.

Parking adapté, faible pente, absence de dévers, revêtement bitume et parcours ombragé.

#### Contact pour toutes ces randonnées :

Association Départementale des Relais et Itinéraires à Digne-les-Bains  
Tél. : 04 92 31 89 20 - e-mail : adri04@laposte.net  
Association Handi Cap Evasion à Manosque qui organise des sorties en joëlette  
J.L. Caribou ou Lylian Augiez au 04.92.70.54 .54

#### Le Sentier des contes :

##### La route des rochers qui parlent

inauguré en 2007 son premier itinéraire parfaitement accessible aux personnes à mobilité réduite. (En cours de labellisation)

L'aventure N°11 : « Frère Hippolyte dans la tourmente » est un itinéraire de 90 kms environ, spécialement conçu pour être pratiqué par les personnes handicapées. Les 8 stations de l'aventure (7 rochers sonores et un indice gravé) sont accessibles car installés sur des parkings à revêtement roulant. Toutes les bornes interactives peuvent être approchées en voiture et sont à hauteur pour permettre à une personne en fauteuil roulant d'y accéder.

#### Pour plus de renseignements :

Office Intercommunal de Tourisme Les Hautes-Terres de Provence  
Tél. : 04 92 68 40 39  
<http://www.sentierdescontes.com>

### LES ARCHERS DU SASSE

« Les Archers du Sasse » Melle URBAIN Dominique  
Route de Valavoire - 04250 CLAMENSANE  
Tél/fax : 04.92.68.36.02  
Mail : Archersdusasse@aol.com  
N° Agrément FFTA 01.04.100

Parcours de Tir à l'Arc à Clamensane accessible à tout type de handicap

Les Archers du Sasse proposent une pratique adaptée du tir à l'arc.

Grâce à un encadrement et du matériel spécifique, tout le monde peut désormais pratiquer le tir à l'arc.

Le club a la particularité de proposer un parcours accessible avec tir sur cibles en volume.

Les cibles peuvent avoir différentes tailles ou apparences et rajoutent un côté ludique qui plaira à beaucoup.

#### Qu'est-ce que le tir à l'arc sur parcours ?

Cette pratique de tir permet de découvrir la nature tout en pratiquant un sport, le tir à l'arc. Le pratiquant évolue de cible en cible, sur un chemin au milieu des bois, le long d'une rivière. Ce parcours est unique en France.



Avec du matériel de Tir adapté (arcs de différentes puissances et hauteurs, protège-bras, palettes pour personnes n'ayant qu'un bras, potences d'orientation pour non-voyants, etc.) et des circuits variant selon

la possibilité des personnes. Toutes les cibles sont déplaçables, de tailles différentes selon les possibilités et l'agilité de chacun.

Une nouvelle activité dans les Alpes-de-Haute-Provence qui mérite d'être connue.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des archers du Sasse.

### FEELING PARAPENTE

Tél. : 06 62 52 44 82  
Mail : [infi@feelingparapente.com](mailto:infi@feelingparapente.com)

Pratique du parapente avec chariots de vol adaptés.

Stage autonomie et duo.

Avec « Feeling Parapente », venez découvrir la sensation de quitter le sol pour le ciel bleu des Alpes-de-Haute-Provence.

L'équipe de feeling est composée de moniteurs diplômés et spécialistes du parapente handisport.

En effet, les moniteurs proposent des stages d'accès à l'autonomie pour les personnes vraiment motivées ou des baptêmes et vol bi-place pour les personnes désirant découvrir l'activité en duo.

Rejoignez les oiseaux de Feeling, le matin à la station de Montclar, et l'après-midi à St-Vincent-les-Forts (au-dessus du lac de Serre-Ponçon).



## HANDIPÊCHE DANS LE 04

Fédération de pêche et de pisciculture  
des Alpes-de-Haute-Provence à Digne-les-Bains  
Tél. : 04 92 32 25 40 - Fax : 04 92 32 32 11

11 postes de pêche adaptés aux personnes handicapées sur l'ensemble du département.

- 3 pontons sont accessibles handipêche sur l'étang de Gaubert à Digne-les-Bains (cheminement adapté et accès possible jusqu'au bord du lac en voiture)

- 2 pontons accessibles sur le lac de Castillon au quartier du plan à Saint-André-les-Alpes (plates-formes métalliques avec rebord pour l'arrêt du fauteuil, sur un emplacement ombragé et équipé de bancs accessibles. Du 15 juin au 15 septembre en fonction du niveau du lac. Rampe d'accès en enrobé et 2 emplacements de parking réservés. Proximité d'un poste de secours pendant l'été avec des toilettes adaptées)

- 2 pontons accessibles sur le lac de Castillon, Quartier du Cheron à Castellane.

- 2 postes adaptés au lac des Buissonnades à Oraison

2 postes adaptés au lac de la Forestière à Manosque.

## ZONE DE VOILES ET DE BAINADES DANS LE 04

Zone de baignade avec parking et cheminement adapté

- **au lac des Vannades à Manosque :** plage aménagée avec rampe d'accès au niveau de la base de voile et système de mise à l'eau (fauteuil Eclips T.46).

Mairie de Manosque, service des sports  
Tél. : 04 92 70 34 29

Bateau adapté mis à disposition par l'association Handi Cap Evasion.

- **au lac de Castillon, à Saint-André-les-Alpes système de mise à l'eau.**

Office de Tourisme Tél. : 04 92 89 02 39 -  
<http://www.ot-st-andre-les-alpes.fr/>

### Bases nautiques

- Base nautique d'Esparron sur Verdon et un prestataire de canoë-kayak à Montagnac-Montpezat avec un brevet handisport  
Téléphone de M. Marcotte à Quinson :  
04 92 74 09 73

- La piscine des eaux chaudes à Digne-les-Bains  
Tél. : 04 92 36 36 00

## HACIENDA BARCELONNETTE

Résidence HACIENDA Mme AUTRET  
04400 SAINT PONS  
Tél. : 04.92.81.33.32 Fax. 04.92.81.33.47  
Mail : hacienda@gimc-paris.asso.fr  
Site : www.gimc.fr  
rubrique Etablissement, Hacienda

Hôtel adapté à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

La Résidence Hacienda se situe dans le village de Saint Pons au coeur de la vallée de l'UBAYE dans les Alpes-de-Haute-Provence. La ville principale, Barcelonnette, est à 65 Km de Gap et 40 Km de la frontière italienne. C'est une structure hôtelière accueillant des personnes à mobilité réduite ainsi que leur famille.

La Résidence Hacienda appartient au GIMC (Groupement des Infirmes Moteurs Cérébraux). Le GIMC est une association de loi 1901 à but non lucratif, créée en 1969 par des parents d'enfants infirmes moteurs cérébraux. Il rassemble des parents et des professionnels, associés dans le but de procurer aux personnes polyhandicapées dépendantes la vie la plus normale possible. Il doit gérer et créer des structures adaptées à chaque tranche d'âge et à chaque instant de la vie avec les soins, l'éducation, les loisirs et les vacances des familles. Grâce aux subventions qui lui sont accordées, l'association gère huit centres en région parisienne et un centre en région PACA : la Résidence Hacienda. La fierté du GIMC est d'avoir fait de ces établissements de véritables lieux de vie.

Le bâtiment de la Résidence Hacienda a été créé en 1988, par un couple de Mexicains qui avait un frère handicapé. Ils ont souhaité construire une structure adaptée. Elle fut ensuite vendue au GIMC en 1998 avec le matériel et tous les meubles importés du Mexique.

Aujourd'hui, la Résidence Hacienda est un foyer d'accueil considéré avant tout comme une résidence de vacances pour les familles des résidents ainsi que pour les personnes handicapées. La structure accueille également des familles dont un des membres souffre d'un handicap et les groupes de personnes à mobilité réduite. Elle est labellisée « Tourisme et Handicap ».

Le foyer de vie compte dix places et la résidence hôtelière trente-cinq. Celles-ci sont réparties dans quinze chambres. Le service d'accueil assure, dans un contexte humain et chaleureux, les prestations hôtelières au quotidien.

Les draps et serviettes sont inclus dans les prix.

Si nos clients ont besoin d'accompagnement paramédical ou de matériels spécifiques (lits médicalisés, lèves personnes ou autres), nous les mettons en contact avec nos prestataires.

Un des objectifs de l'Hacienda est la découverte de l'environnement via la pratique de sports adaptés et des animations culturelles. La structure propose, du fait de son implantation dans une vallée très touristique, de nombreuses activités. Les activités sportives sont conduites par des prestataires agréés. Pour les mener à bien, la structure dispose d'équipements spécifiques comme des fauteuils ski, d'un « module évasion », de kayaks adaptés, d'un canoë double ainsi que d'une joëlette. De plus, les clients pratiquent des activités sportives par le biais de prestataires extérieurs, spécialisés dans la pratique du parapente, de la voile. Le minigolf, la natation ou encore le bowling sont pratiqués sans accompagnement.

En raison de la forte demande de réservation durant les périodes de vacances scolaires, nous vous demandons, pour tout séjour, de prendre connaissance de nos disponibilités par téléphone dans un premier temps, puis de nous envoyer un courrier, accompagné d'un chèque de 20% du montant de la facture prévisionnelle, pour valider la mise en place de votre séjour.



## Les autres sports

### CIPPA BRIANÇON

#### MUSCULATION

Centre International de Préparation Physique en Altitude

Adresse : Av Jean Moulin  
05100 Briançon  
Tél. : 04 92 20 17 60

Au cœur d'un complexe sportif de 12 hectares, le C.I.P.P.A est parfaitement adapté pour l'organisation de vos stages et de vos loisirs sportifs. Il est accessible et plusieurs chambres sont adaptées aux personnes en fauteuil.

La ville de Briançon possède de grands atouts sportifs dans un cadre somptueux. Depuis le 7 juillet 2008, la ville a le grand honneur d'avoir été retenue par le Comité du Patrimoine Mondial de l'UNESCO, au titre des biens culturels pour l'œuvre de VAUBAN pour ses fortifications. Ce bien devient le 32ème site inscrit en France sur la prestigieuse liste du patrimoine Mondial.

#### Le C.I.P.P.A et son extension

Intégrés au C.I.P.P.A vous pourrez bénéficier d'une salle de musculation de 180 m<sup>2</sup> avec de nombreux appareils utilisables en fauteuil, bancs de développé couché... de saunas, salle de massage, de conférence, d'un foyer-bar, salles T.V., salle rangement matériel, ainsi que le soutien d'un centre médico-sportif.

Des médecins spécialistes de médecine du sport, un préparateur physique pourront évaluer le potentiel énergétique de vos athlètes. Suite aux différents tests, l'équipe médicale sera à votre disposition pour vous fournir des documents vous permettant d'optimiser la performance de vos athlètes.

Le C.I.P.P.A, c'est aussi un cadre idéal pour organiser des séjours ski sans le désagrément de la neige en station.

Serre Chevalier ne se trouve qu'à quelques kilomètres et la Télécabine du Prorel part de la ville même. (! non accessible en fauteuil-ski). Alors, envie de faire de la musculation ou de venir passer un séjour sportif dans la « haute ville », contactez le C.I.P.P.A



### CIRCUIT GLACE DE SERRE CHEVALIER

Adresse : 22 route de Grenoble  
05240 La Salle les Alpes  
Tél. : 04 92 24 78 44  
Work Fax: 04 92 24 79 46  
Mail : contact@circuitserrechevalier.com

Depuis plus de 30 ans, le Circuit de Serre Chevalier a permis à des milliers de passionnés, d'apprendre les mystères de la « glisse », de se perfectionner à la conduite hivernale ou sportive, de tester leur matériel et leur équipement, en toute sécurité, et ceci dans un magnifique cadre hivernal.

Maîtriser la conduite et le pilotage sur glace... Grâce à son centre de conduite hivernale, le circuit de Serre Chevalier vous permet d'apprendre les secrets de la « glisse » sur la plus mythique piste du Trophée Andros.

Une équipe de passionnés pour vous accompagner ...

Les moniteurs passionnés et titulaires du BPJEPS Sport Automobile vous donneront les premiers conseils pour vous sentir en toute sécurité, dès les premiers tours de circuit.



Leur enseignement est adapté au niveau de conduite de chacun pour qu'en fin de stage votre apprentissage soit le plus complet possible.

Les stages consistent en une formation évolutive de maîtrise de la conduite automobile sur glace sur différents véhicules de tourisme spécialement équipés pour une évolution sur le circuit de glace. Programme évolutif de 1 à plusieurs sessions comprenant : théorie, conseils, applications en binôme avec moniteur.

Pour le premier hiver et grâce à plusieurs passionnés, le circuit sera équipé d'une voiture avec commandes au volant... les sensations du sport automobile et de la conduite sur glace sont désormais accessibles à tous.

### GAP HANDISPORT BASKET-FAUTEUIL

Adresse : Gap handisport  
Président : Jean Claude Arnaud  
Le village 05500 Poligny  
Mail : andrespallier@wanadoo.fr  
Tél. : 04 92 55 11 49 / 06 86 97 05 41

Pratique du Basket-fauteuil à Gap

Le club de Gap propose des entraînements de Basket-fauteuil le mardi et jeudi de 21 h à 22 h dans le gymnase du Forest d'Entrais à Gap. De 20 h à 21 h, la salle de musculation est mise à votre disposition pour un échauffement complet.

Rejoignez toute l'équipe pour vous faire plaisir dans le cadre d'un sport collectif complet. A Gap, l'ambiance est conviviale, les joueuses(eurs) motivées(és) et toujours disponibles pour les nouveaux arrivants. Le basket-fauteuil allie esprit d'équipe et ma-

nipulations subtiles du fauteuil, il est particulièrement destiné aux personnes ayant un bon tonus du haut du corps et qui aiment jouer collectif.

N'hésitez pas à venir essayer ce « sport-co » qui vous séduira à coup sûr.



### NAUTIC CLUB BRIANÇON

Nom : Cercle des nageurs de Gap  
Adresse : Chemin des matins calmes - 05000 Gap  
Mail : info@cn-gap.com  
Site : www.cn-gap.com ou francoismillet@me.com  
Tél. : 09 79 08 66 98

Pour la seconde année, le cercle des nageurs de GAP propose des cours de natation handisport.

Ces cours sont encadrés par des moniteurs de natation ayant une spécialité handisport. Ils proposent des cours adaptés, qui prennent en compte les différences et les particularités de chacun.

L'élément liquide peut être source de liberté absolue, en effet, il est le seul qui permet de s'affranchir de la pesanteur et donc, du fauteuil.

Les cours répondront aux attentes des personnes qui désirent découvrir ou redécouvrir la nage, ou encore, qui désirent s'entraîner régulièrement et intensément.

Alors, envie de barboter, d'accéder à l'autonomie ou d'enchaîner les longueurs, n'hésitez plus à venir rejoindre les licenciés du cercle des nageurs.

Pour la première fois, le club s'affilie à la fédération handisport et s'équippa prochainement d'un siège de mise à l'eau... une démonstration du réel investissement de l'équipe du cercle.

Séances le mercredi de 10 h à 11 h.  
le vendredi de 16 h à 17 h.



## NATATION BRIANÇON

Nom : Nautic Club Briançonnais  
Adresse : 36 rue Georges Bermon Gonet  
05100 Briançon  
Tél. : 04 92 21 31 65  
Section Handisport: 04 92 20 44 53  
Mail : marie.christine.clair@orange.fr

Le Nautic Club Briançonnais propose à tous les habitants du nord du département des cours de natation Handisport.

Horaires non communiqués.

Chaque semaine, venez vous entraîner dans l'une des plus belles piscines du département. Vous pourrez aussi profiter d'un bassin d'eau chaude avec hydrojets et bains bouillonnants.



## Association et sport pour tous

### A PERTE DE VUE

Nom : A Perte de Vue 05  
Président : M.Allix  
Lieu : Embrun  
Tél. : 06 70 30 59 99  
Mail : ma.allix@wanadoo.fr

Depuis 2007, l'association nationale a ses représentants dans les Hautes-Alpes.

« A perte de vue » est une association qui oeuvre en faveur des personnes déficientes visuelles qui vivent ou se rendent dans notre département.

L'association propose plusieurs types d'activités culturelles et sportives.

- Sorties théâtre, cinéma, visites...

- Stages de voile et catamaran, randonnées sensorielles, escalade d'arbres...

Elle milite aussi activement pour une meilleure accessibilité.

En effet, les villes et villages haut-alpins sont souvent difficilement lisibles et mal équipés pour répondre aux attentes des mal ou non-voyants.

L'association informe enfin les professionnels des aménagements possibles, souvent minimes qui permettront aux personnes ayant un handicap visuel, de mieux vivre leur quotidien. (ex. : équipement audio pour les cinémas, accès aux distributeurs, utilisation du braille ou des écritures en relief sur les lieux publics, sécurisation des espaces piétons...)

A perte de vue, c'est aussi un excellent moyen de partager ses expériences, de se donner les informations utiles, de découvrir de nouvelles pratiques sportives.

L'association est aussi présente dans les Alpes-de-Haute-Provence à Manosque (sorties, pratique de la pétanque D.V...)

Voyant ou non, rejoignez « A perte de vue »



## ASSOCIATION SOLIDARITÉ HANDICAPÉS BRIANÇONNAIS

Adresse : HLM Les Toulousannes  
Bât E2 Rez de Chaussée - 05100 Briançon  
Tél. : 04 92 20 52 57  
ou Michèle Delacotte au 04 92 21 48 15  
Mail : assoshpb@wanadoo.fr

Depuis 1982, l'association oeuvre à l'amélioration de la vie quotidienne et à rompre l'isolement de personnes handicapées dans le briançonnais.

Elle apporte soutien et entraide aux personnes qui en ont besoin.

Les personnes ayant besoin de faire des démarches administratives peuvent être guidées par des spécialistes.

Elle participe aux commissions locales pour la reconnaissance et l'insertion des personnes handicapées ainsi que pour une meilleure accessibilité dans le briançonnais.

SHPB organise de nombreuses activités tout au long de l'année :

- Les après-midi créatives (1ers et 3èmes samedis de chaque mois).

- Spectacles, lotos

- Repas trimestriels et de Noël

- Voyages, activités culturelles

- Sorties sportives (piscine, gymnastique, sports d'hiver...)

Si vous souhaitez rencontrer du monde vers chez vous, et participer aux activités proposées par SHPB, n'hésitez pas à contacter Michèle Delacotte.



## COMITÉ SPORT ADAPTÉ 05

Adresse : Rue Bayard - 05000 Gap

Il existe 2 fédérations sportives agréées en France correspondant aux différents types de handicaps :

La Fédération Française du Sport Adapté (handicap mental et troubles psychiques, troubles de l'adaptation) et la Fédération Française Handisport (handicap moteur et visuel et auditif).

Toutes deux sont multisports et totalisent environ 51 000 licenciés (35 000 FFSA, 16 000 FFH).

La Fédération Française du Sport Adapté



(FFSA) a reçu délégation du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative pour organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap

mental, intellectuel ou psychique.

Son slogan :

**CHACUN SON DÉFI**

Ses Missions

- Offrir à toute personne handicapée mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté
- Développer la pratique du sport adapté (licenciés, formateurs, disciplines, rencontres)
- Développer le soutien au sport adapté (familles, établissements, associations, élus, administrations, entreprises...)

Domaine d'action

- Organisation et développement des pratiques sportives dans les clubs, à travers les comités déconcentrés départementaux et régionaux
- Organisation des manifestations territoriales, nationales et internationales
- Formations professionnelles diplômantes d'encadrement et formations fédérales
- Études et recherches sur le sport et le handicap mental
- Représentation, promotion et défense des intérêts du sport adapté au plan national et international

Les apports du Sport Adapté

- L'amélioration de la coordination des mouvements, de la gestuelle avec comme corollaire, une plus grande habileté et précision du geste
- L'acquisition d'une meilleure condition physique et hygiène de vie. Un rôle préventif sur la santé
- Le développement des fonctions cognitives

- L'élargissement des capacités de communication, d'interactions positives avec les autres
- L'acquisition d'une meilleure estime de soi à travers une activité physique abordée à un niveau adapté, renforçant ainsi le plaisir de faire et de réussir
- La construction d'un projet individuel ou collectif dans lequel s'inscrit la pratique régulière d'une activité physique
- La mise en oeuvre de sa citoyenneté

## LA CLEF



Association des Aphasiques des Hautes-Alpes  
 Président : Gilles Démésy - Tél. : 06 72 72 10 44  
 « LA CLEF » laclef05@free.fr  
 L'Aphasie - Compréhension - Langage - Expression - Famille

### QU'EST-CE QUE L'APHASIE ?

L'aphasie est un trouble du langage, dû à une lésion cérébrale acquise (accident vasculaire, traumatisme crânien, tumeur) dont la cause est différente d'un individu à l'autre.

Il y a 250 000 aphasiques en France.

Les personnes aphasiques ont souvent des difficultés à s'exprimer (parole et écriture). L'écoute et la lecture peuvent parfois devenir difficiles,

L'entourage (famille, amis, etc.) doit souvent être patient afin de laisser le temps à la personne aphasique de trouver ses mots.

L'aphasie peut devenir cause de repli lorsqu'elle est mal comprise, c'est pour cela que La CLEF milite pour la reconnaissance de ce Handicap encore mal connu.

Elle met en place de nombreux projets visant à faire se rencontrer les gens, pour partager des moments de découvertes (sorties, visites de villes et villages), de discussions (chaque mois, des soirées conviviales organisées, restos...) et de sport (en partenariat avec le Comité Handisport 05 ainsi que d'autres clubs du département).

Si vous souhaitez rencontrer les membres de l'association, n'hésitez pas, et contactez Gilles Démésy... de très bonnes rencontres garanties.



# HANDI-PARK

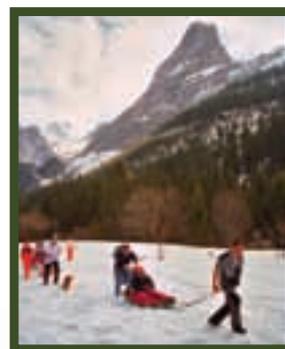
Le Comité Départemental Handisport 05 met à disposition de chacun, du matériel handisport de pleine nature.

Sur simple demande, vous pourrez vous procurer fauteuils tout terrain, Joëlettes, hand-bike, Pulka et fauteuils de ski (kart, uni, dual et tandem).

Ce matériel est gratuit pour les personnes licenciées FFH.

Pour les personnes qui recherchent un accompagnateur, le CDH 05 met à disposition des bénévoles formés (Kart, tandem et dual avec barre de pilotage), le prix du forfait de l'accompagnateur reste à la charge du demandeur.

Ce matériel est récent et haut de gamme, n'hésitez pas à en faire la demande auprès du comité handisport, c'est aussi le vôtre. Nous répondrons bien sûr à la demande des familles, amis et accompagnateurs qui désirent se former à l'utilisation de ce matériel.



# OPEN TOUR 2008

## DIGNE-LES-BAINS 12 ET 13 SEPTEMBRE 2008

L'évènement qui a sans aucun doute marqué la rentrée 2008 se nomme « Open tour ».

La Fédération Française Handisport et le Comité Régional Provence Handisport ont déployé les grands moyens pour offrir au public un aperçu le plus complet possible des pratiques handisport.



Francis Reyes, président du CRPH a mis ses troupes à contribution et a regroupé une vingtaine d'associations sportives de la région, chacune présentant des ateliers sportifs.



Le public venu en masse a donc pu découvrir une vingtaine de sports adaptés aux personnes handicapées motrices et sensorielles (basket-fauteuil, judo, pétanque D.V, torball, tandem, escalade, parapente...).

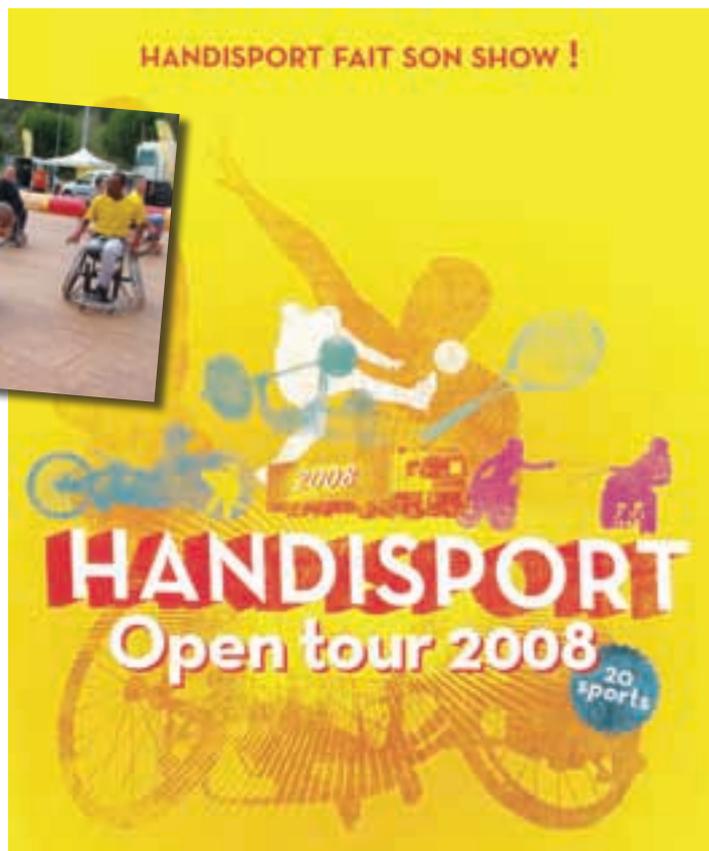
Le Comité Départemental Handisport 05 était bien sûr lui aussi de la fête.

L'équipe de bénévoles a proposé une rando joëlette ainsi que des initiations au Handbike, au fauteuil tout terrain et des ateliers sarbacane.

Plusieurs dizaines d'Haut-alpins avaient fait le déplacement, certains même de Briançon.



Malgré un début chaotique (une tempête a détruit une partie des installations lors de la première journée), le dimanche fut une journée de bonheur, de rencontres et de découverte !



L'ensemble des associations présentes ce week-end est prêt à recommencer l'année prochaine, le public en redemande déjà... Vivement septembre 2009 !





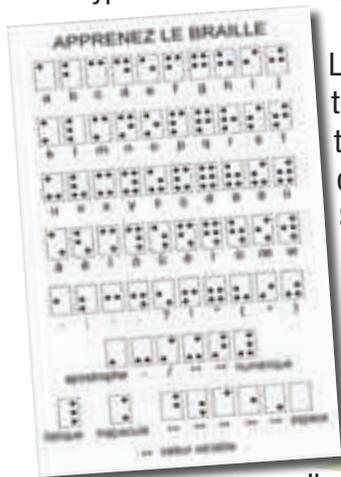
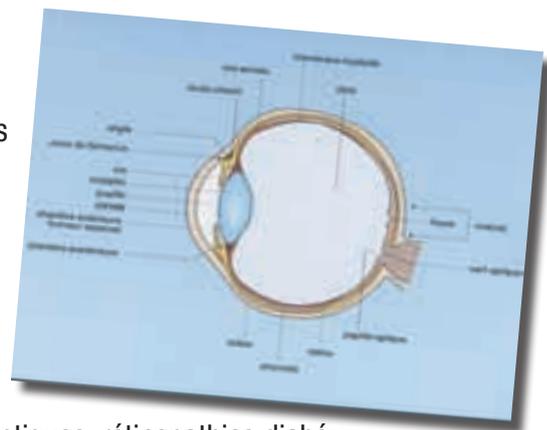
# ZOOM SUR LA CÉCITÉ

## Qu'est-ce que le handicap visuel ?

La déficience visuelle est mal connue du grand public, or elle concerne de plus en plus de personnes dans le monde.

D'après les prévisions de l'OMS, elle concernera plus de la moitié des personnes âgées d'ici quelques années.

Il n'existe pas une malvoyance mais des malvoyances, en effet, les causes et les types de cécité sont très variés.



Les problèmes de vue peuvent être héréditaires (rétinites pigmentaires...), dus à des maladies (névrites optiques, rétinopathies diabétiques...) ou à des accidents de la vie (détachement de rétine dû à un choc violent, brûlures chimiques...)

Si certaines personnes sont effectivement dans le noir total, beaucoup d'autres perçoivent des formes, des masses, des contrastes ou encore des sources lumineuses.

D'autres personnes déficientes visuelles, quant à elles, voient nettement, mais dans un périmètre extrêmement restreint (vision en canon de fusil).

Le moment de la journée, la météo ou encore l'état de fatigue, peuvent aussi faire varier la perception.

Il est bien sûr très difficile de se guider pour une personne déficiente visuelle, les trottoirs, le bruit, les voitures garées çà et là, sont quelques-uns des nombreux obstacles que rencontrent ces personnes dans leur quotidien.

C'est pourquoi la canne ou le chien-guide sont si souvent utilisés.

L'accessibilité est donc un véritable enjeu. Cela peut se traduire par la mise en place de cheminements clairs en ville dénués de tout obstacle, d'indications en braille, mais aussi par l'utilisation d'avertisseurs sonores dans les musées, salles de cinéma, distributeurs bancaires, ou encore aux feux de signalisation...

La pratique sportive est très importante, elle permet bien sûr de se retrouver, de partager, et souvent de se libérer de contraintes.

Elle renforce l'équilibre et contribue à l'épanouissement physique des pratiquants.

### Il existe deux types de pratiques sportives :

- Les pratiques autonomes où les personnes déficientes visuelles pratiquent seules, sans aide extérieure. (Ex: Le torball, la natation, le tir-laser...)

- Les pratiques en duo avec un accompagnateur nommé « guide ».

Ce dernier agit pour donner des repères directs à la personne.

C'est le cas du ski de piste où les deux skieurs communiquent grâce à un petit micro muni d'un haut-parleur portable qui permet au guide de donner des informations.

Le céci-foot se pratique aussi avec des aides extérieures qui vont donner des informations sur le positionnement de la balle ou des adversaires.

Un grand nombre d'activités sont possibles : l'escalade, la course à pied, la natation, le ski de fond et beaucoup d'autres sports encore.

L'association « À perte de vue » qui réunit des personnes mal ou non-voyante des Hautes-Alpes organise plusieurs fois dans l'année des séjours ou week-ends sportifs.

L'association a notamment organisé des sorties voiles, catamaran, randonnée sensorielle et accrobranche.

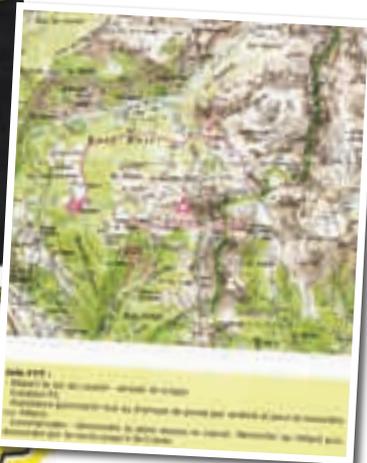
Les personnes déficientes visuelles peuvent aussi pratiquer l'escalade, la course à pied, la natation, le ski de fond et beaucoup d'autres sports encore.



# UN GUIDE FTT HAUTES-ALPES



## LE GUIDE VTT / FTT V.TOPO



Nous tenons à mettre l'accent sur l'initiative de JF Porret (Aix handisport), spécialiste des explorations lointaines en FTT et pratiquant des pistes forestières des Hautes-Alpes.

Grâce à son travail, il a permis de répertorier plus de 25 parcours de FTT dans le département.

En devenant consultant pour l'éditeur V.Topo, il ouvre la voie aux pratiquants soucieux d'avoir des informations fiables.

Le guide V-Topo Hautes-Alpes « Initiation/Balades » est une mine d'informations.

Vous connaîtrez tout des chemins, replats, parkings conseillés et itinéraires...

Pour ceux qui désirent en savoir plus ou découvrir les aventures de JF Porret et de son FTT, Rendez-vous sur <http://ftt.free.fr>



## ZOOM SUR ECRINS-HANDISPORT



2008 a vu la naissance d'un nouveau club handisport dans les Hautes-Alpes.

Ecrins-Handisport propose plusieurs types de pratiques.

Natation à la piscine d'Embrun tous les jeudis de 16 h à 17 h.

Séance encadrée par une monitrice handisport, portique de mise à l'eau, séance individualisée.

Handball Fauteuil pour les adolescents tous les mercredis de 14 à 15 h 30 à Gap.

A l'initiative de Yacine, Sam, Joris, Clément et Nicolas, un club de Handball fauteuil a

vu le jour, une nouvelle pratique originale, dynamique et accessible qui en séduira plus d'un !

Vous avez entre 11 et 16 ans, envie de bouger et de vous amuser, n'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe de Gap...

Enfin, Ecrins Handisport propose en partenariat avec l'A.P.F, des stages de tir à l'arc et sarbacane pour tous les enfants et ados qui souhaitent s'initier aux sports de précision.

**Contact : [anoryks@hotmail.com](mailto:anoryks@hotmail.com) ou par téléphone au 04.92.51.44.02**

## ALPES-SPORTPOURTOUS.COM

Début 2009, à l'initiative du Conseil Général des Hautes-Alpes et du Secours Catholique Caritas, un grand projet est né.

Il s'agit de la mise en ligne d'un site internet qui permettra aux personnes handicapées de savoir où trouver du matériel adapté dans les Alpes du Sud.

Le Secours Catholique, Le Comité Handisport 05, Pass-Montagne, le CNA ainsi que plusieurs autres associations se sont donc unis pour mettre en place ce site et communiquer sur leur matériel.

Concrètement, selon votre demande, le site vous permettra, en répondant à quelques questions, de trouver du matériel adapté à vos envies, à votre gabarit ainsi qu'à votre handicap.

Fauteuil-skis, Joëlettes, Pulka, Fauteuil tout terrain, voilier mini-j ou encore handbike, il devient désormais aisé de trouver le bon matériel au bon endroit.

**Site : [www.alpes-sportpourtous.com](http://www.alpes-sportpourtous.com)**

# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT



## HISTORIQUE DANS LE MONDE

**1948**

Organisation des premières activités sportives pour handicapés à l'hôpital de Stoke-Mandeville (GB)

**1961**

Développement des structures et des compétitions. Création progressive des Championnats d'Europe et du Monde dans de nombreuses disciplines.

**1960**

Création des Jeux Paralympiques à Rome. Ils se dérouleront tous les 4 ans, à l'issue des J.O.

## Handisport en chiffres

- 14000 licenciés, 24000 pratiquants
- 42 sports de loisirs ou de compétition, dont 17 paralympiques (14 d'été, 3 d'hiver)
- 505 associations, 25 comités régionaux, 49 comités départementaux

## HANDISPORT EN FRANCE

La Fédération Française Handisport a délégué de pouvoir du ministère de la Jeunesse et des Sports pour promouvoir et organiser le sport et les activités physiques pour les handicapés moteurs et visuels en France.

- Développement des actions au profit des Jeunes, avec organisation d'un Grand Prix des Jeunes et des Jeux Régionaux et Nationaux de l'avenir.
- Organisation de grandes compétitions, des stages de détection, d'initiation, de formation et de haut niveau.
- Participation aux compétitions internationales.
- Préparation des candidats au Brevet d'État d'éducateur sportif Handisport.
- Promotion des activités pour grands handicapés par des actions dans les établissements spécialisés.
- Développement et organisation sur tout le territoire français des activités de pleine nature et de stages de découverte

## HISTORIQUE EN FRANCE

**1964**

L'association des mutilés de France est constituée.

**1963**

Elle est relayée par la Fédération Sportive des Handicapés Physiques de France.

**1973**

La Fédération est membre du Comité National Olympique et Sportif Français - CNOSF

**1977**

Elle prend le nom de Fédération Française Handisport

**1983**

La Fédération est reconnue d'utilité publique.

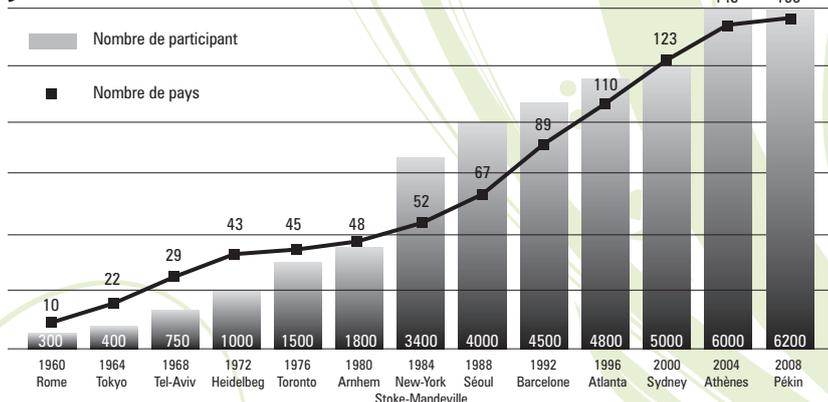
**1992**

Elle crée la «Résidence Internationale de Paris».

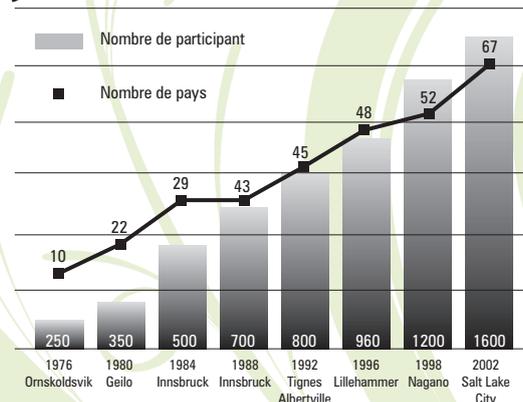
**1993**

Reconnaissance du Haut Niveau Handisport.

## JEUX PARALYMPIQUES D'ÉTÉ



## JEUX PARALYMPIQUES D'HIVER



## LA PLACE DE LA FRANCE

Les sportifs Handisports français sont titulaires de nombreux titres et records mondiaux et paralympiques. La France, tous sports confondus, se classe dans les premiers rangs sur les 120 pays présents aux Jeux Paralympiques d'été.

## LES JEUX PARALYMPIQUES

Depuis 1960, les Jeux Paralympiques d'été se déroulent tous les quatre ans, la même année et, depuis les Jeux de Séoul en 1988, dans le même pays, la même ville et sur les mêmes installations sportives que les Jeux Olympiques. Depuis 1976, les Jeux Paralympiques d'hiver se déroulent également tous les quatre ans mais, depuis 1994, de manière alternée avec les Jeux d'été (voir graphique).

## LA RÉSIDENCE INTERNATIONALE DE PARIS

La Résidence Internationale de Paris où se trouve le siège social de la Fédération Française Handisport est un établissement hôtelier ouvert à tous et accessible aux personnes handicapées. Capacité 300 lits, Restaurant, Self-Service, Salles de réception, Séminaires...

On peut affirmer que la pratique d'activités physiques est encore plus importante et utile pour une personne handicapée que pour une personne valide et considérer qu'elles sont une technique fonctionnelle et globale de rééducation. Faire du sport, c'est développer sa force musculaire et des compensations pour améliorer son autonomie. Les activités physiques et sportives (APS) permettent de tirer le meilleur parti des possibilités motrices restantes. Pour participer aux entraînements, voire aux compétitions, il faut être en excellente forme ; c'est une bonne motivation pour ne pas laisser installer une complication.

La pratique du basket est incomparable pour utiliser au mieux son fauteuil, l'escrime en fauteuil améliore nettement l'équilibre assis, le tir à l'arc ou l'équitation favorisent la coordination chez les IMC, le judo utilise et avantage la proprioception chez les déficients visuels...

Cependant, le sport ne pourra pas remplacer les séances de kinésithérapie pour régler un problème de rééducation ou une complication orthopédique.

Bienfaits psychologiques également : sortir de chez soi, accepter de se montrer, développer une vie sociale, participer à un effort collectif... tout cela permet de retrouver une estime de soi et d'améliorer son image corporelle.

## UNE SOLUTION POUR TOUS

Avant de commencer une activité physique, il est nécessaire de demander conseil à son médecin (traitant ou rééducation). Comme pour tout futur sportif, il réalisera un bilan d'aptitude et décèlera les restrictions. La plupart des contres-indications absolues ne sont que temporaires, il est rare de ne trouver aucune activité possible. Même pour ceux chez qui l'effort risquerait d'accélérer l'évolution du handicap, une solution sportive est envisageable avec des disciplines ne nécessitant pas d'effort musculaire : le tir aux armes avec

potence, le foot-fauteuil électrique, le karting.

## HAUT NIVEAU ET PERFORMANCES

Pour ceux qui prennent goût au sport et qui ont des aptitudes particulières, la pratique d'un sport paralympique peut atteindre des sommets. Au fil des années, les performances ont très nettement progressé, rendant indispensable, pour devenir et rester le meilleur de se conduire en «athlète de haut-niveau». L'entraînement a progressé en quantité et en qualité, l'athlète doit maintenant tenir compte des règles d'hygiène de vie : de ne pas fumer, suivre des règles diététiques et d'hydratation, dormir correctement pour récupérer. Un suivi médical régulier et adapté est par ailleurs nécessaire : c'est de la médecine du sport pour des sportifs, le handicap n'est alors qu'accessoire.

## CLASSIFICATIONS

Dès les premières compétitions, il est apparu nécessaire dévaluer le handicap afin de créer des classifications et d'harmoniser les chances au cours des épreuves. Avec le temps et l'expérience, ces classifications ont évolué : de médicales, elles sont devenues fonctionnelles et spécifiques à chaque sport. Elles n'ont d'intérêt que pour ceux qui s'adonnent à la compétition. En fonction de leur progression, les sportifs seront amenés à être examinés par des commissions médicales.

## APPAREILLAGE

Les différents types d'appareillage (fauteuils, prothèses, orthèses) bénéficient de l'usage sportif. De nouveaux prototypes, matériaux ou concepts apparaissent régulièrement.

En athlétisme, en tennis ou en basketball, il n'est plus pensable de pratiquer sans un fauteuil spécifique. Dans les autres sports, les fauteuils dits «multi-sports», légers, à roues détachables, maniables, sont suffisants pour prati-

quer une activité sportive et bien utiles pour la vie quotidienne.

Les progrès réalisés dans les prothèses de course (matériaux légers, pieds à restitution d'énergie...) ont permis l'amélioration des performances, de la tolérance des appareils et du confort d'utilisation... Parfois le sportif peut avoir besoin d'une adaptation de matériel. Le plus simple est alors de contacter le centre de rééducation où il est suivi.

## SPORTS DE LOISIRS

Les clubs handisport fournissent un lieu de pratique aménagé, un encadrement informé et formé et des techniques adaptées. Beaucoup d'activités de loisirs peuvent se pratiquer en milieu ouvert, en parfaite intégration avec le monde valide, pour peu que l'encadrement ait reçu un minimum de formation.

## POUR LES PLUS JEUNES

Les activités physiques contribuent au développement de l'enfant. Elles apportent des occasions de valorisation. La compétition vis-à-vis de soi-même comme des autres et la réalisation de projets collectifs le préparent à l'intégration sociale et à la gestion des difficultés qu'il rencontrera adulte. Quels que soient le parcours scolaire et les examens, il est prévu des épreuves sportives adaptées aux enfants handicapés où, comme leurs copains valides, ils peuvent gagner des points : depuis 1981, un élève handicapé peut passer des épreuves physiques au baccalauréat avec utilisation de barèmes adaptés. Un arrêté du 13 septembre 1989 confirme le principe de l'aptitude a priori de tous les élèves à suivre l'enseignement. La notion de dispense d'éducation physique et sportive disparaît pour faire place à celle d'aptitude partielle et de handicap physique. C'est le médecin scolaire qui doit prendre les décisions.

# LA FORMATION AU HANDISPORT

4 types de formation sont assurés chaque année par la Fédération Handisport et décentralisés dans certaines régions.

## **1) Le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré :**

Option Sport pour handicapés moteurs physiques et sensoriels (B.E.E.S. 1). Il comprend 5 modules et organisé en début d'année civile.

Les débouchés sont professionnels : Educateur Sportif dans les Etablissements Spécialisés, dans les Collectivités locales ou comme travailleur indépendant.

## **2) Certificat de Qualification handisport :**

2 modules : le module A consiste en une présentation générale le module B est spécialisé dans les activités physiques pour tous les métiers de la forme et dans 19 disciplines différentes : athlétisme, canoë kayak, cyclisme, équitations, escalade, escrime, musculation haltérophilie, natation, plongée subaquatique, randonnée, ski alpin, ski nordique, tennis, tennis de table, tir à l'arc, tir sportif, voile.

S'adressent à des personnes déjà formées et qui cherchent une formation complémentaire sur les handicaps et les sports et la pratique des sports par les handicapés (il faut posséder un B.E.E.S. ou un diplôme fédéral équivalent).

## **3) Formation sur les activités de Pleine Nature en milieu montagnard et en milieu nautique : pour un public travaillant en milieu spécialisé.**

## **4) Des formations fédérales, elles visent plus particulièrement les bénévoles de nos associations ou les structures spécialisées dans des activités disciplinaires (ski, natation) ou spécifiques (torball).**

Option judo et personnes handicapées (après un B.E.E.S. 1er degré judo jujitsu), Entraîneur fédéral de basket ball en fauteuil (personne ayant déjà une expérience dans la discipline) voire un diplôme d'entraîneur régional. Arbitre fédéral de basket ball (s'adresse aux personnes ayant une bonne connaissance de la discipline et du règlement). Formation fédérale de danse toute personne souhaitant prendre en charge l'initiation de la danse. Assistant fédéral d'équitation (permet d'assister l'enseignant dans le cadre d'une activité équestre). Initiateur Fédéral d'équitation handisport (être en possession du B.E.E.S. 1er degré ou du diplôme d'assistant fédéral d'équitation, doit être un professionnel paramédical, ce diplôme permet d'enseigner l'équitation. Arbitre fédéral de foot fauteuil électrique (pour les personnes ayant une bonne connaissance de la discipline et de son règlement). Initiateur fédéral d'haltérophilie (s'adresse aux pratiquants d'haltérophilie et de musculation licenciés à une des fédérations). Initiateur fédéral de natation permet de mettre en place une activité piscine avec un public handicapé sous la surveillance et la responsabilité des M.N.S. ou B.E.E.S.A.N. Cadre handisport en plongée subaquatique 1er et 2ème niveau (posséder le diplôme F.F.E.S.S.N. Initiateur fédéral de ski alpin (être licencié handisport titulaire d'un test E.S.F. niveau bronze de moins de 3 ans). Formation au pilotage du fauteuil ski articulé s'adresse aux guides et pisteurs brevetés et aux moniteurs diplômés. Initiateur de tir à l'arc permet d'encadrer bénévolement les activités dans les centres ou les associations de sportifs handicapés. Initiateur de tir sportif handicapé donne la possibilité d'encadrer des activités handisport. Initiateur fédéral de Torball s'adresse à des stagiaires ayant un minimum d'expérience en sport collectif voyant ou non voyant. Entraîneur fédéral de torball (pour être entraîneur de Torball au plus haut niveau expérience indispensable). Arbitre fédéral de Torball (suppose une bonne connaissance de la discipline et du règlement). Réunion de réflexion A.P.S. pour déficients visuels s'adresse à des professeurs d' E.P.S. voulant travailler avec des déficients visuels.

**Tous renseignements sur le site  
de la Fédération Handisport :**

**[www.handisport.org](http://www.handisport.org) rubrique formation  
ou au Comité Départemental  
Tél. : 04.94.41.27.81**



# THIERRY RAOUX.

## EQUIPE DE FRANCE DE BIATHLON HANDISPORT

Réside à Mont-Dauphin (05).

Thierry, 38 ans, paraplégique, pratique le ski nordique et le biathlon handisport en compétition. Il est l'un des rares athlètes handicapés pratiquant le sport de haut niveau dans notre département.

**Voici son témoignage.**

Thierry, quel est ton parcours sportif ?

*Je vis en milieu montagnard depuis ma plus tendre enfance, et j'y ai toujours pratiqué une large palette d'activités : alpinisme, ski de rando, ski de fond, etc. Avant mon accident, j'exerçais le métier d'accompagnateur de montagne. C'est donc tout naturellement que j'ai recherché un sport qui allie endurance et immersion dans le milieu naturel.*



Pourquoi la compétition ?

*C'est un challenge, dépasser son handicap et obtenir les meilleures performances physiques possible.*

*La recherche permanente du progrès permet d'aller très loin dans la maîtrise de la discipline choisie, et la récompense vient quand tu te découvres un potentiel insoupçonné.*

Et pour finir, comme on dit, tu t'éclates ! Comment se déroulent les entraînements ?

*Ce sont les mêmes cycles qu'en ski nordique valide : une longue phase de foncier au printemps et en été, soit beaucoup de km en handbike et en ski-roue (on met la coque de ski sur un skate-board), plus de la muscu, de la piscine...*

*En automne viennent les entraînements spécifiques, avec les séries, pour acquérir de bonnes capacités de résistance. Puis tout au long de l'hiver, on est tout le temps sur les pistes de fond, avec un programme personnalisé en fonction des objectifs.*

Qu'aimes-tu dans cette discipline sportive ?

*Le biathlon est une discipline très pointue, qui te demande à la fois de tout donner physiquement et d'être assez lucide et concentré pour faire zéro faute au pas de tir. J'aime ces instants de concentration, où le temps suspend son vol... Mais j'aime aussi tout simplement le fait d'être autonome de A à Z pour aller skier, et il y a tellement d'instant magiques quand tu te balades en forêt, ou sur un plateau après une chute de neige. L'espace, la lumière, le silence...*



**Merci pour tout Thierry, on te souhaite de bons résultats pour cette saison 2008-2009 et de prendre encore beaucoup de plaisir dans cette discipline.**





**Le Poët - 05340 PELVOUX**  
**cd05@handisport.org**  
**aknoryks@hotmail.com**  
**Tél. : 04 92 51 44 02**