



LE SPORT ET LES LOISIRS,
ça nous regarde aussi !



FEDERATION DES
**AVEUGLES
DE FRANCE**

SOMMAIRE

LA FÉDÉRATION DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DE FRANCE 4

LA COMMISSION SPORTS ET LOISIRS DE LA FÉDÉRATION 5

DÉFICIENCE VISUELLE, SPORTS ET LOISIRS 6

SPORT SCOLAIRE ET PARA-SCOLAIRE 7

SPORT BIEN-ÊTRE, SPORT-SANTÉ 8

COMPÉTITION ET HAUT-NIVEAU 9

LA FÉDÉRATION ET LES JEUX PARALYMPIQUES PARIS 2024 10

ÊTRE PARTENAIRE 11

ANNEXE : PRÉSENTATION DE QUELQUES DISCIPLINES SPORTIVES 12





Fondée en 1917, La Fédération des Aveugles et Amblyopes de France regroupe **des militants, des professionnels et des bénévoles engagés ensemble pour réussir l'inclusion sociale et économique des personnes aveugles et malvoyantes**. Elle intervient dans tous les domaines et à tous les âges de la vie en métropole et en Outre-Mer.

Si elle a su grandir et s'adapter aux évolutions de notre société, il reste cependant beaucoup de défis à relever pour que les personnes aveugles et malvoyantes accèdent à une citoyenneté à part entière, d'où **notre devise : « La citoyenneté, ça nous regarde ! »**.

La Fédération en quelques chiffres-clés :

- Plus de 10 000 adhérents
- Plus de 50 associations membres
- Une équipe de 20 salariés au service de son réseau et de ses usagers
- Un conseil d'administration composé de 24 membres dont la plupart sont aveugles ou malvoyants.

Pour les personnes déficientes visuelles, **la pratique d'une activité physique apporte bien-être, meilleure maîtrise du schéma corporel et de la structuration spatiale ainsi qu'un meilleur équilibre.**

Elle est donc essentielle à l'épanouissement physique et mentale de tout à chacun, et ce quel que soit l'âge. En outre, **le sport et les loisirs sont un important facteur de lien social entre sportifs déficients visuels et personnes voyantes.**

Faire le lien par le sport, c'est contribuer à défaire les a priori. C'est aussi **transmettre les bonnes pratiques** à adopter au contact des personnes mal et non-voyantes, au-delà même de la pratique du sport.

C'est avec ces bienfaits en tête que la commission sport et loisirs de la Fédération œuvre au développement de la pratique du sport et des loisirs chez les personnes déficientes visuelles sur tout le territoire français.



Nos actions s'articulent autour de quatre missions majeures que nous vous proposons de découvrir au fil de la lecture de ce livret. Une échéance toute particulière nous attend en 2024 : **la tenue à Paris des Jeux Olympiques et Paralympiques**. Ce rendez-vous sportif est une opportunité unique pour donner davantage de visibilité à la déficience visuelle dans le sport de haut niveau en France et dans le monde, ne ratons pas le coche !

Tout comme chez la personne voyante, l'activité physique et sportive chez les personnes déficientes visuelles se décline en une multitude de pratiques. **Certaines disciplines sont conçues spécifiquement autour du handicap visuel tandis que d'autres sont des adaptations de disciplines existantes.**

Naturellement, au sein du réseau des associations membres de la Fédération, bon nombre de membres pratiquent une activité procurant bien-être et épanouissement personnel.

Les personnes déficientes visuelles doivent pouvoir pratiquer sport et loisirs dans leur environnement immédiat et dans les meilleures conditions possibles. Cette condition d'égalité doit se traduire dans les faits par un accompagnement adapté aux besoins des pratiquants : accessibilité des infrastructures, encadrement professionnel et possibilité de transport jusqu'au lieu de pratique.

A l'école et en dehors, les loisirs et le sport contribuent grandement à l'autonomie des jeunes personnes non et malvoyantes. Il est donc **essentiel de multiplier les expériences motrices dès le plus jeune âge** pour une meilleure appréhension de son corps et de son environnement proche, sans redouter la prise de risque.

Les réticences à la pratique sportive des jeunes déficients visuels sont encore trop tenaces, à la fois chez les jeunes mais aussi chez les parents d'enfants et les équipes pédagogiques. En harmonie avec les partenaires institutionnels et associatifs, **le rôle de la Fédération est d'écartier les a priori sur la déficience visuelle et d'apporter son expertise dans le domaine de l'inclusion par le sport.**

Deux photos prises lors de sensibilisations au cécifoot et au braille auprès de publics scolaires en région parisienne.



Il existe plus d'une vingtaine de pratiques sportives adaptées aux personnes déficientes visuelles pouvant être pratiquées de manière collective ou individuelle. La liste est longue et les pratiques sont variées, il est donc possible de pratiquer à tout âge et tout niveau !

Cette diversité se retrouve au sein de nos associations membres : showdown, céci-foot, randonnée et échecs constituent un aperçu de l'éventail des pratiques représentées au sein du réseau.

Prendre du plaisir à pratiquer, rencontrer d'autres sportifs et se dépasser : nous ne pourrions jamais assez insister sur les bienfaits du sport et des loisirs.

Grâce à la plateforme **trouvetonparasport.france-paralympique** les personnes déficientes visuelles peuvent trouver les disciplines qui répondent à leurs envies et motivations sportives en quelques clics.

Trois photos de pratiques de sport-santé : promenade, aquabike et randonnée.



La Fédération des Aveugles et Amblyopes de France se positionne comme **un acteur dans le suivi de la carrière des sportifs déficients visuels au plus haut niveau** :

→ **En soutenant** les associations membres dans **l'acquisition de matériels et dans l'embauche de professionnels**

→ **En apportant une aide à l'organisation de compétitions** mises en place par les associations membres du réseau

→ **En attribuant des bourses annuelles à des sportifs de haut-niveau.** Celle-ci leur permet de conjuguer activité professionnelle et carrière sportive au quotidien via l'embauche d'un coach sportif, le financement de frais liés à des déplacements ou encore l'acquisition d'équipements adaptés à leur pratique.

ci-dessous : Thibaut Rigaudeau, triathlète, en tandem avec son pilote sur une route de campagne



Yvan Wouandji, cécifootballeur et ambassadeur de la Fédération :

« Ma déficience visuelle m'a permis de gagner en maturité et m'a donné comme leçon qu'être heureux pouvait aussi se conjuguer sans voir devant soi. De mon handicap, j'ai su tirer une fierté et ce qui m'impressionne au quotidien c'est la force, l'abnégation et la détermination que nous avons pour nous rendre le monde plus accessible dans tous les domaines. »



LA FÉDÉRATION ET LES JEUX PARALYMPIQUES PARIS 2024

La fête sera collective lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. La tenue de ce grand rendez-vous sportif en France est une formidable occasion pour susciter les échanges et attirer de nouveaux regards sur la pratique sportive chez les personnes déficientes visuelles.

Un évènement de cette ampleur s'anticipe. C'est pourquoi la Fédération organise en 2022, 2023 et 2024 une manifestation sportive annuelle dont le but premier est de faire découvrir des pratiques sportives adaptées au handicap visuel. Les curieux d'aujourd'hui sont peut-être les supporters et champions de demain !

Lors des Jeux Olympiques et Paralympiques, un mot d'ordre pour que tous puissent en profiter pleinement : l'accessibilité !

→ Accessibilité de la voirie, des transports afin de se rendre en tout autonomie sur les sites olympiques et paralympiques.

→ Accessibilité du village olympique et du cluster des médias pour les personnes déficientes visuelles, à la fois pendant les Jeux mais aussi une fois leur reconversion en quartiers habitables achevée. C'est l'héritage des Jeux qui se prépare dès à présent sur ces chantiers.

→ Accès à l'information et au commentaire sportif : une audiodescription accessible en stade et à la télévision pour toutes les épreuves olympiques et paralympiques est indispensable !

Servons-nous du dispositif d'audiodescription mis en place à cette occasion comme une véritable opportunité pour rendre cet outil pérenne au-delà des Jeux.

Et pourquoi être aveugle signifierait automatiquement l'exclusion du monde du sport ?

Les exploits d'athlètes déficients visuels lors des manifestations paralympiques viennent magnifiquement combattre cette idée trop longtemps reçue. Mais ces athlètes qui font également la une des médias ne doivent pas nous faire oublier celles et ceux qui, bien que privés de vue, souhaitent aussi pratiquer un sport.

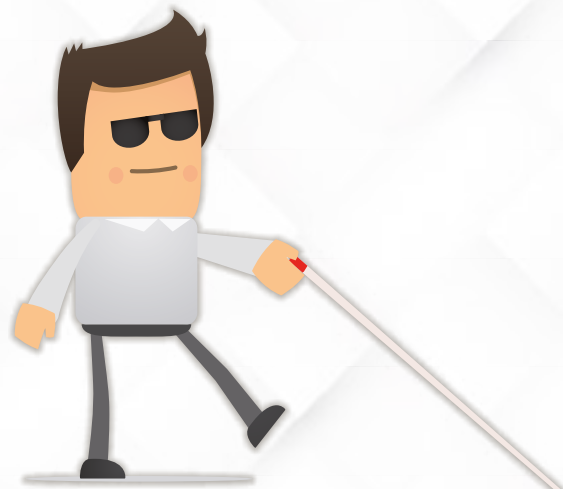
En étant partenaire de la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France, **vous apporterez votre soutien au développement du sport adapté aux personnes déficientes visuelles.**

Soutenir et contribuer à la réussite des projets sportifs de nos athlètes déficient visuels, c'est l'occasion d'établir des passerelles de partage entre des sportifs handicapés visuels et vos collaborateurs au travers notamment d'actions de sensibilisation et de formation.

Enfin, c'est contribuer à faire changer le regard et mettre en avant des valeurs de combativité, de solidarité, d'esprit sportif et d'enrichissement humain.

N'attendez pas, contactez la commission sports et loisirs de la Fédération des Aveugles de France :

commissionsportsloisirs@aveuglesdefrance.org



Showdown :

→ Inventé au Canada dans les années 1960 par Jo LEWIS, ancien champion de tennis de table, ayant perdu la vue, ce sport que l'on pourrait traduire par « confrontation » a pour particularité principale d'être joué « à l'aveugle ». Chaque compétiteur, équipés d'un masque opaque n'a donc que l'ouïe pour ressource, afin de localiser la balle et bâtir sa stratégie de jeu..

→ Parent du tennis de table, un match de Showdown se joue en 2 manches gagnantes de onze points, avec deux points d'écart. Un joueur est crédité de deux points lorsqu'il inscrit un but et d'un point lorsque son adversaire commet une faute.



Source : Union Française du Showdown

Ci-contre, une table de showdown

Le goalball et le torball :

Le Torball et le Goaball sont des sports collectifs d'opposition destinés aux personnes déficientes visuelles et ouverts aux valides. Les principales différences entre les deux disciplines se situent au niveau du temps de jeu et des équipements (poids et taille du ballon, dimensions et équipements du terrain).

Les joueurs doivent porter des masques opaques afin de neutraliser les inégalités de vision et de protéger les yeux. Les équipes sont composées de trois joueurs de champ et de 3 remplaçants. Le but du jeu est de lancer la balle dans le but adverse, défendu par trois adversaires. Un match comporte deux mi-temps de 12 minutes. En cas d'égalité à la fin de ce temps additionnel, une séance de penaltys déterminera l'équipe victorieuse.

Si une équipe possède dix buts de plus que l'autre, le match est arrêté.

Source : www.france-paralympique.fr/sport/goalball/, www.handisport.org/les-29-sports/torball/

Ci-dessous une séance de goalball et de torball



Cécifoot :

→ En catégorie B1 (joueurs non-voyants): Deux équipes de cinq joueurs s'affrontent : quatre joueurs de champ non-voyants et un gardien de but voyant. En plus de son rôle classique, ce dernier a pour mission de guider ses défenseurs. Ajouté à cela, l'effectif compte un entraîneur (coach) et pour cette catégorie uniquement, un guide offensif dont le rôle est d'orienter les attaquants. Les joueurs de champ ont un bandeau opaque sur les yeux pour que chaque sportif joue dans les mêmes conditions : il existe donc une égalité entre les joueurs non-voyants complets et ceux disposant d'un reste visuel.

→ En catégorie B2/B3 (joueurs malvoyants), un match oppose deux équipes de cinq joueurs dont quatre joueurs et un gardien. A la différence de la catégorie B1, le gardien peut être voyant ou malvoyant.

Source : www.cecifoot-france.com (site officiel lié à la Fédération Française Handisport)

Ci-dessous: un joueur en position de protection de balle. En dessous, un terrain de cécifoot vide.



Ce livret est accessible sur le site de la Fédération des Aveugles de France



FÉDÉRATION DES AVEUGLES ET AMBLYOPES DE FRANCE

6, rue Gager-Gabillot - 75015 PARIS

Tél : 01 44 42 91 91

www.aveuglesdefrance.org

