

Rencontre du réseau hepa.ch

19 mai 2010



«HEPA rencontre APA»
«Le sport face aux personnes ayant des besoins particuliers»

Table des matières

Editorial _____	4
Programme _____	5
De la norme à la forme _____	7
Le projet Procap – Andiamo _____	8
APA – Chances, possibilités, déficits _____	9
Visuellement handicapé, 50+ et sport? Possibilités, expériences _____	10
Procap bouge _____	11
COOLTOUR: des offres pour les jeunes avec et sans handicap _____	12
Programme «Chutes» du bpa _____	13
Intégration des personnes en fauteuil roulant dans les centres de fitness _____	14
Intégration par le sport: Gymnaestrada 2011 _____	15
Du Judo pour tous _____	16
Activités physiques pour enfants et ados en surpoids _____	17
Annexe _____	18
Sitographie _____	22

Editorial

Le terme «handicap» évoque d'abord, pour la plupart d'entre nous, une atteinte à l'intégrité mentale ou physique d'une personne, dans la mesure où elle limite ses actions de façon plus ou moins importante. Or le «handicap» individuel n'est pas le seul facteur limitatif. L'environnement social peut aussi représenter un obstacle, dans la mesure où il ne tient pas, ou pas suffisamment compte de la personne handicapée et de ses besoins particuliers. Cet obstacle – qu'il soit d'ordre architectural, institutionnel ou culturel et qui peut en principe être évité – risque de compliquer voire d'empêcher toute participation à une vie sociale.

Dans cette perspective, il apparaît clairement nécessaire, pour compenser une incapacité individuelle, de proposer plus qu'un simple soutien sous la forme d'offres ou d'appuis spécifiques. Il s'agit d'offrir un environnement social – sans obstacles – qui permette à tous les individus de développer leur potentiel sur un pied d'égalité. En d'autres termes: il ne s'agit pas seulement de rendre les personnes ayant des besoins particuliers aptes à vivre en société, il faut aussi leur rendre la société accessible.

Lors de la rencontre de printemps, c'est ce second aspect que nous examinerons de plus près. Nous montrerons comment utiliser le potentiel des projets axés sur l'activité physique pour encourager l'égalité et l'intégration des personnes ayant des besoins particuliers.

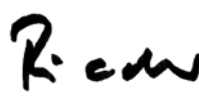
Voici les objectifs que nous nous sommes fixés pour «HEPA rencontre APA»:

1. Montrer l'importance de l'activité physique et du sport pour les personnes ayant des besoins particuliers.
2. Mettre en réseau les organisations et les projets. Favoriser les échanges d'informations et d'expériences sur les divers niveaux d'activité physique.
3. Présenter et développer une grille APA pour les projets d'activité physique, avec des critères simples, pour encourager la participation des personnes ayant des besoins particuliers.

Un environnement social sans obstacles ne suffit certes pas à supprimer purement et simplement les invalidités. Mais il permet déjà à ces personnes d'accéder, avec les autres, à de multiples activités physiques et sportives. C'est pourquoi nous comptons sur votre participation et votre contribution active à la rencontre et vous remercions de nous faire parvenir votre inscription d'ici au 4 mai 2010.



Oliver Studer
Responsable
du réseau hepa.ch



Andreas Rieder
Responsable BFEH
Bureau fédéral de l'égalité pour les handicapés

Programme

8h30-9h00	Accueil des participants		
9h00-9h10	Message de bienvenue/Informations sur le déroulement de la journée	Oliver Studer hepa.ch	d
9h10-10h10	De la norme à la forme Mouvement et santé pour les personnes ayant des besoins particuliers	Stephan Schiltknecht Haute école spécialisée bernoise HESB Stefan Häusermann animato – Conseil et formation en mouvement	d
10h10-10h40	Pause en mouvement, collation et réseautage		
10h40-11h05	Le projet Procap – Andiamo Les personnes avec handicap à la conquête des slowUp!	Raphael Fehlmann Procap	f
11h05-11h30	APA – Chances, possibilités, lacunes Expériences d'un sportif d'élite	Heinz Frei Association suisse des paraplégiques – Sport suisse en fauteuil roulant	d
11h30-11h55	Visuellement handicapé, 50+ et sport? Possibilités, expériences Gérer des défis, faire face aux exigences, intégrer des nouveaux schémas	Waltraut Quiblier Enseignante à la retraite	f
11h55-12h05	Informations sur la suite du programme de la journée	Oliver Studer hepa.ch	d
12h05-13h30	Repas au restaurant SOH		
13h40-14h20	Atelier 1		
14h20-14h30	Rotation, avec courte pause		
14h30-15h10	Atelier 2		
15h10-15h25	Compilation des résultats, avec courte pause		
15h25-15h35	Synthèse de la «grille APA» composée dans les ateliers	Stefan Häusermann animato – Conseil et formation en mouvement	d
15h35-15h45	Perspectives, clôture	Oliver Studer hepa.ch	d
16h00	Funiculaire à la station de Macolin		

Workshops

Thème 1	Procap bouge Promotion de la santé pour les personnes handicapées	Kees de Keyzer Procap/De Keyzer PGF – health promotion & public health	d
Thème 2	COOLTOUR: offres pour les jeunes avec et sans handicap Lancer des processus intégratifs directs par des voies détournées	Jonas Staub Blindspot	d
Thème 3	Programme «Chutes» du bpa: prévention des chutes chez les personnes âgées Objectifs, démarche du bpa, mesures concrètes	Fränk Hofer Conseil du bpa pour la prévention des accidents	d
Thème 4	Intégration des personnes en fauteuil roulant dans les centres de fitness S'entraîner et rencontrer des gens dans une ambiance décontractée	Silvio Bossi/Luca Prota Centre de fitness «Nordfit»	d
Thème 5	Intégration par le sport: Gymnaestrada 2011 Prendre part à un évènement gymnique mondial malgré nos différences	Arielle Leopold PLUSPORT	f
Thème 6	Du Judo pour tous Une collaboration avec PROCAP, Plusport et SPECIAL OLYMPICS	Didier Berruex Judo-Karaté club La Chaux-de-Fonds	f
Thème 7	Activités physiques pour enfants et ados en surpoids et malades chroniques Programmes thérapeutiques pour enfants et adolescents en surpoids	Raphael Ehram Fondation Sportsmile	f

De la norme à la forme

Activité physique et santé des personnes avec des besoins particuliers

Les personnes atteintes dans leur intégrité physique, psychique ou sociale sont limitées dans le choix et la conception de leurs activités physiques. Le concept de la santé fonctionnelle CIF fournit une base permettant de décrire la situation de vie et de développement des personnes handicapées. Ce concept a donné lieu à un instrument qui met en évidence les espaces de développement visant à une meilleure intégration des personnes déficientes dans les projets HEPA.

Le CIF (Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé) est un système permettant d'élaborer et de classer les processus de la santé fonctionnelle, de la participation et des facteurs contextuels. Le CIF propose une langue commune pour décrire les facteurs d'incitation et les barrières qui permettent ou empêchent les personnes déficientes de participer aux activités de la vie quotidienne. Sur la base du CIF et de leur longue expérience dans différents domaines d'activité, les deux conférenciers ont développé un instrument permettant de décrire les processus intégratifs dans les projets HEPA.

Après une brève introduction sur le concept de la santé fonctionnelle et l'importance de l'activité physique et du sport pour les personnes avec des besoins particuliers, l'instrument est présenté à partir de l'exemple concret d'un camp de sport intégratif. Les orateurs montrent comment décrire les niveaux de direction et de réalisation du projet sur le plan des possibilités d'intégration des personnes avec des besoins particuliers. Partant de l'analyse de l'état actuel, ils définissent ensuite des espaces de développement permettant de mieux associer et intégrer les personnes avec des besoins particuliers dans le projet. L'analyse et la description du besoin de développement mettent l'accent sur cinq niveaux:

- Personne – Comportement/motivation
- Interaction – Relation/communication
- Action – Choix de la méthode/principes d'action
- Institution – Choix/collaboration avec des partenaires
- Société – Condition/accès sans obstacles

Les projets seront présentés dans les ateliers à l'aide de cet instrument; la discussion portera également sur les adaptations pouvant être apportées aux critères d'observation.



Stefan Häusermann

*Maître de sport, chargé d'enseignement dans le domaine Adapted Physical Activity à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'université de Bâle, formateur dans le sport-handicap
St. Ursusstrasse 4, 5400 Baden
Tél. 056 210 90 75,
info@animato-baden.ch*



Stephan Schiltknecht

*Maître de sport, physiothérapeute – Enseignant et responsable de la formation dans la filière Physiothérapie de la Haute école spécialisée bernoise HESB
Murtenstrasse 10, 3008 Berne
Tél. 031 848 35 15*

stephan.schiltknecht@bfh.ch

Le projet Procap – Andiamo



Raphaël Fehlmann

*Procap – Pour personnes avec handicap
Resp. Communication Suisse romande
R. de Flore 30, cp
2500 Biemme 3
Tél. 0032 322 84 86*

raphael.fehlmann@procap.ch

www.procap.ch

Les personnes avec handicap à la conquête des slowUp!

Les slowUp ont 10 ans et Procap les rend accessibles aux personnes avec handicap depuis 2007. Le projet Andiamo de Procap met à disposition des bénévoles, propose des vélos adaptés et adapte les infrastructures (WC, places de parc, information, signalisation, etc.). Désormais l'effort est porté sur l'encouragement des personnes avec handicap à participer. A terme, l'objectif est l'intégration de personnes avec handicap dans l'organisation des slowUp et l'accessibilité de toutes les manifestations de Suisse.

Les slowUp ont 10 ans cette année. Désormais ce sont 16 régions qui, tour à tour le dimanche, ouvrent un parcours sans voiture de 20 à 40 kilomètres destiné aux cyclistes et skaters. Le succès des slowUp est immense, réunissant environ 500 000 participants au total en 2009.

Ces manifestations sont également attrayantes pour les personnes avec handicap: la vitesse réduite, la possibilité d'une activité sportive adaptée aux souhaits individuels et le respect mutuel des participants sont autant de conditions idéales pour les personnes à mobilité réduite, à quoi s'ajoutent des parcours assez plats et sans obstacles. Pourtant, les slowUp n'étaient pas véritablement accessibles d'emblée, pour diverses raisons: manque d'infrastructures adaptées, manque de ressources au sein des comités d'organisation, etc.

Vu le potentiel d'intégration des slowUp, Procap s'y est jointe en 2007. Depuis lors, le projet «Andiamo!» est bien établi et permet la participation de nombreuses personnes avec handicap: environ 1000 personnes en 2009. Désormais, l'effort se concentre sur la hausse de participation des personnes avec handicap.

Prestations

Voici en résumé les mesures prises pour rendre les slowUp accessibles:

- Mise à disposition de bénévoles;
- Stand d'information et location de véhicules spéciaux;
- Accessibilité générale du parcours (signalisation, WC, etc.);
- Site internet, etc.

Vision

A terme, l'objectif de Procap est de pérenniser le projet par l'intégration de personnes avec handicap dans chacun des Comités d'organisation des slowUp et d'élargir la démarche auprès d'autres manifestations de grande et moyenne ampleur en Suisse.

APA – Chances, possibilités, déficits

Expérience d'un sportif d'élite

Intégration de disciplines du sport-handicap dans le sport pour tous:

- Nous utilisons dans la mesure du possible les mêmes infrastructures, les mêmes terrains de jeu, les mêmes règlements et règles de jeu.
- Nous nous référons au sport pour personnes valides et trouvons toujours plus d'interlocuteurs directs dans les associations ou fédérations sportives pour les personnes valides.
- Nous ne réinventons pas la roue – notre devise, c'est: ensemble!
- Nous avons besoin d'une certaine compréhension pour nos besoins (installations accessibles aux fauteuils roulants, y compris toilettes, vestiaires et locaux de restauration).
- Les moniteurs de sport doivent avoir l'opportunité de se familiariser avec les besoins, les capacités et les limites physiques des personnes handicapées et recevoir une formation appropriée. Il existe en effet des différences considérables entre le tir avec une arme à air comprimé, le tir à l'arc, le tennis de table, le tennis, le handbike, l'athlétisme en fauteuil roulant, le ski alpin ou le ski nordique!

Exemple de l'athlétisme en fauteuil roulant: nous participons aux grandes épreuves de course (marathons) ou aux LA-Meetings – nous sommes toujours représentés sur le plan international par l'IPC (International Paralympics Committee)

Exemple du handbike: nous sommes affiliés à Swiss Cycling, où nous avons les mêmes droits et obligations que tout autre cycliste – au niveau international, nous nous conformons aux directives de l'Union cycliste internationale (UCI).

Exemple des SlowUp: nous participons aux manifestations populaires et répondons ainsi aux appels à bouger lancés par La Suisse bouge, Swiss Olympic et bon nombre d'autres organisations.

Il peut néanmoins exister des déficits lorsque nos connaissances en matière de sport-handicap sont insuffisantes ou non prises en compte (catégories, classifications inadéquates, par exemple dans le tennis en fauteuil roulant).



Heinz Frei

*Association suisse des paraplégiques
Sport suisse en fauteuil roulant
Délégué au sport Kantonsstrasse 40
6207 Nottwil
Tél. 041 939 54 00*

heinz.frei@spv.ch

www.spv.ch

Visuellement handicapé, 50+ et sport? Possibilités, expériences



Waltraut Quiblier

Rue John Rehfous 2
1208 Genève
Tél. 022 786 17 29, 079 507 24 28

w.quiblier@bluewin.ch

Gérer des défis, faire face aux exigences, intégrer de nouveaux schémas

La présentation développera trois points:

1. Les besoins particuliers d'une personne avec une déficience visuelle

La pratique sportive en tandem dans les groupements, la formation des guides, en prenant pour exemple le ski alpin et nordique, le vélo et la marche.

2. Les effets du sport

- Le renforcement des capacités physiques: développer et maintenir la santé du corps, acquérir des réflexes rapides pour compenser le manque de vision.
- La prise de conscience et le renforcement des facultés psychiques: apprendre à mieux connaître son handicap, comprendre ses limites, développer confiance et courage.
- La régulation des compétences sociales: savoir demander de l'aide et savoir l'accepter, apprendre à avoir une attitude nuancée.

3. Le sport comme un des moyens pour gérer et surmonter un handicap visuel

Connaissance de soi, acceptation du handicap, équilibre et intégration sociale.

Procap bouge

La promotion de la santé pour les personnes avec handicap

Procap bouge est un projet pilote destiné aux enfants, aux jeunes et aux adultes qui présentent un handicap et vivent en institution. Ce projet vise à leur offrir des conditions de participation optimales. Ils ont ainsi la possibilité de bouger en quantité suffisante, de se nourrir de manière équilibrée et de vivre dans un environnement bénéfique pour la santé. Pour cela, l'ensemble de l'institution, les personnes handicapées, les collaborateurs et les familles sont associés au projet.

Procap bouge intègre un groupe cible jusqu'ici négligé dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. En ce sens, Procap bouge apporte une importante contribution à l'égalité des chances et a valeur d'exemple pour d'autres projets.

Groupes cibles et setting

- primaire: personnes avec handicap vivant en institution.
- secondaire: personnel, familles, toutes les personnes avec handicap.

Objectifs

- Augmenter le nombre de personnes handicapées ayant un poids corporel sain.
- Augmenter les activités physiques ainsi que les conditions adaptées dans le domaine de l'activité physique.
- Offrir une alimentation équilibrée grâce à l'adaptation des conditions dans ce domaine.
- Intégrer, informer et convaincre tous les participants de l'utilité du projet.
- Ancrer la promotion de la santé dans le concept de l'institution.
- Inciter les acteurs de la promotion de la santé à concevoir et à proposer des mesures destinées dès le début aux personnes avec et sans handicap.

Des mesures éprouvées ont été adaptées et expérimentées, avec la participation de tous les acteurs impliqués, dans trois institutions pilotes (Foyer de Porrentruy JU, Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern BE, St. Josef-Stiftung Bremgarten AG,); elles concernaient les trois domaines suivants: l'alimentation, l'activité physique et l'incitation. Une offre de formation continue spécifique au domaine a été conçue pour le personnel d'encadrement et soignant.

Un guide a ensuite été rédigé à partir des résultats collectés dans ces institutions pilotes, pour la planification et la réalisation du projet dans d'autres institutions.

Le projet est soutenu par Procap Sport, le Bureau fédéral de l'égalité pour les handicapés (BFEH) et Suisse Balance. Il est mis en réseau et coordonné avec les principaux acteurs de la promotion de la santé.



Kees de Keyzer

*De Keyzer PGF –
health promotion & public health*

*Renseignements:
Jacqueline Brechbuehler
Assistante du projet Procap bouge
Procap Reisen & Sport
Froburgstr. 4
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30*

jacqueline.brechbuehler@procap.ch

www.procap.ch/bewegt

COOLTOUR: des offres pour les jeunes avec et sans handicap



Jonas Staub

Blindspot
Chef de projet
Bürglenstrasse 51
3006 Berne
Tél. 031 932 36 32

jonas.staub@blindspot.ch

www.blindspot.ch
www.cooltourschweiz.ch

Lancer des processus intégratifs directs par des voies détournées

Blindspot est une association qui promeut et réalise, entre autres, des offres de loisirs intégratives pour les enfants et les jeunes. Sa mission consiste à concrétiser des idées efficaces sous forme de projets, à intégrer les organisations de manière active et à les inciter à lancer à leur tour des projets intégratifs.

Cooltour est l'un de ces projets exemplaires: une offre mixte et variée pour des participants voyants et non voyants, soutenue grâce à la collaboration active de diverses organisations nationales et régionales.

«Faire la même chose que des personnes valides est une chose. Mais la faire et la partager avec eux en est une autre.»

Citation: Sandro, 17 ans/participant au Cooltour 2009

Cooltour est une nouvelle plate-forme créée par Blindspot en collaboration avec différentes organisations implantées dans toute la Suisse; elle est destinée aux enfants et aux adolescents dès 10 ans, à qui elle permet, dans le cadre d'un camp d'une semaine, de découvrir différents univers et de se familiariser avec des activités ou des domaines qui leur sont encore inconnus.

Mais comment cette offre peut-elle attirer des intéressés avec et sans handicap? En quoi le groupe est-il bénéfique à chacun? S'agit-il de créer des enfants et des adolescents sociaux, compréhensifs et prêts à aider les autres? Non, bien sûr. Et pourtant, ils deviennent plus sociaux, plus compréhensifs et plus enclins à aider les autres. De manière tout à fait naturelle, sans contrainte et immergés dans une activité ou un environnement sportif, créatif et quotidien.

Il est bien sûr réjouissant de voir qu'en Suisse, l'intégration scolaire se développe de plus en plus. Mais force est de constater qu'il règne un grand vide dans le domaine des loisirs. Or chacun a besoin de loisirs. Et ce contexte permet aussi d'ancrer, au travers d'activités mixtes, des processus durables, intégratifs, sans entrave et à long terme.

Cooltour s'est déroulé pour la première fois à Berne en été 2009. Cinquante enfants et adolescents – dont 20 avec un handicap visuel – ont participé à la semaine de camp. Ils avaient le choix entre toutes sortes d'activités, parmi lesquelles du canoë, de la streetdance et du beatboxing. Une semaine qui, en plus d'avoir procuré du plaisir et de l'action, a également contribué à vaincre les préjugés, les blocages et les obstacles.

Programme «Chutes» du bpa

Prévention des chutes chez les personnes âgées

La démarche du programme «Chutes» du bpa se fonde sur cette question: pourquoi et comment les accidents se produisent-ils, que peut-on entreprendre pour y remédier? Ensuite, lors d'une prochaine étape, le bpa met en œuvre, avec des organisations partenaires, des mesures préventives ciblées et fondées sur des données probantes.

A elles seules, les chutes constituent la moitié des accidents survenant à domicile ou durant les loisirs; ces chutes ont souvent des conséquences dramatiques, voire fatales pour les personnes qui en sont victimes. Le protège-hanche est présenté ici comme exemple de mesure préventive destinée aux personnes âgées, particulièrement exposées aux chutes.

Le bureau de prévention des accidents (bpa) est le centre de compétences pour la prévention des accidents non-professionnels en Suisse. Il définit des programmes prioritaires (PP), dans lesquels les accidents sont regroupés par thèmes. En collaboration avec des organisations partenaires, le bpa met en œuvre des mesures ciblées et pertinentes.

Sur les 600 000 accidents qui se produisent chaque année dans le domaine de l'habitat et des loisirs (sont exclus les accidents de la circulation et les accidents sportifs), plus de 50% sont des chutes aux conséquences souvent graves. Les victimes sont particulièrement nombreuses chez les enfants et les personnes âgées. De ce fait, les organisations partenaires impliquées dans ces domaines apportent leur savoir-faire pour définir des mesures applicables aux trois niveaux suivants:

- Infrastructure: mesures architecturales dans l'espace public et privé.
- Prévention au niveau du comportement: mesures pouvant influencer le comportement du groupe cible.
- Produits: outils, équipements de protection.

Les seniors, particulièrement exposés aux chutes, sont des personnes avec des besoins particuliers. Le protège-hanches, qui fait partie des mesures de prévention, servira ici à expliquer le cycle de prévention. Comment définit-on des mesures de prévention efficaces? La démarche des programmes prioritaires du bpa apporte des réponses à cette question.



Fränk Hofer

*Service de conseil pour la prévention
des accidents, bpa
Responsable du secteur Sport
Hodlerstrasse 5a
3011 Berne
Tél. 031 390 21 65*

f.hofer@bfu.ch

www.bfu.ch

Intégration des personnes en fauteuil roulant dans les centres de fitness



Silvio Bossi/Heinz Frei

Renseignements:

Ruth Bossi

Fitnesscenter Nordfit

Gérante/Propriétaire

Binzmühlestrasse 81

8050 Zurich

Tél. 044 310 37 21

info@nordfit.ch

www.nordfit.ch

S'entraîner et rencontrer des gens dans une ambiance décontractée

Le centre de fitness zurichois Nordfit est le premier prestataire public suisse à avoir complété son parc de machines avec des appareils accessibles aux fauteuils roulants. Ces appareils, conçus de manière à répondre aux besoins spécifiques des personnes à mobilité réduite, ont été intégrés dans le centre qui offre, désormais, des conditions d'entraînement optimales aux personnes en fauteuil roulant. C'est lors d'un séjour à Nottwil, au Centre suisse de paraplégiques, que Silvio Bossi, le propriétaire de Nordfit, a eu l'idée d'investir dans cet équipement.

Le centre de fitness zurichois Nordfit est le premier prestataire public suisse à avoir complété son parc de machines avec des appareils accessibles aux fauteuils roulants. Ces appareils, conçus de manière à répondre aux besoins spécifiques des personnes à mobilité réduite, ont été intégrés dans le centre qui offre, désormais, des conditions d'entraînement optimales aux personnes en fauteuil roulant.

Le propriétaire du centre Nordfit, Silvio Bossi, est atteint de la maladie de Charcot et condamné depuis peu au fauteuil roulant. Avant, c'était un grand sportif: il a même fait du sport de compétition pendant 30 ans. Parallèlement à son activité professionnelle – chef de chantier – et à son hobby – la musculation – il a suivi une formation d'instructeur de spinning et de fitness. Il y a cinq ans, il a décidé de se consacrer entièrement au fitness et à Nordfit, centre qu'il avait créé en 1998.

Aujourd'hui, il agrandit son centre en l'équipant de toute une série d'appareils accessibles en fauteuil roulant. Ceux-ci permettent de s'entraîner directement depuis le fauteuil et d'éviter le transfert – pénible – du fauteuil aux appareils et des appareils au fauteuil. Conséquences: l'entraînement gagne en efficacité et le temps consacré à l'entraînement est rallongé. De plus, les appareils sont conçus de manière à répondre aux besoins particuliers des personnes à mobilité réduite. C'est lors d'un séjour au Centre suisse de paraplégiques de Nottwil que Silvio Bossi a eu l'idée d'investir dans cet équipement: les possibilités d'entraînement que le centre offre aux paralysés médullaires l'ont littéralement fasciné. Il n'a pas tardé à nouer des contacts avec des sportifs en fauteuil roulant, qui font de la compétition et qui, à part à Nottwil, n'ont guère de possibilités d'entraîner leur musculation. Bien qu'il soit lui-même désormais dans l'incapacité de s'entraîner, Silvio Bossi a décidé d'offrir à ses pairs une plate-forme d'entraînement dans son centre à Zurich.

Intégration par le sport: Gymnaestrada 2011

Prendre part à un évènement gymnique mondial malgré nos différences

La gymnastique pour tous favorise la santé, la condition physique, ainsi que l'intégration sociale, elle contribue au bien être physique et psychique.

C'est sur ce dernier point que nous allons concentrer notre exposé. L'intégration de nos gymnastes avec handicap dans un évènement à échelle mondiale. Démontrer au public, que l'on peut dépasser nos limites physiques et mentales, pour pouvoir briller de toutes nos étoiles sur scènes et participer à la magie de ce spectacle grandiose...

La Gymnaestrada est la manifestation mondiale officielle de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) pour la Gymnastique pour Tous, discipline «sport de loisir». Durant 7 jours, des gymnastes, de tout âge et de tout horizon, hommes, femmes, personnes handicapées, se rencontrent pour partager leur passion et leur talent dans tous les domaines de la Gymnastique pour Tous.

Intégration: Un mot simple avec des degrés de signification qui peuvent différer selon nos perceptions. 2 groupes gymniques de PLUSPORT Sport Handicap Suisse qui participe à la Gymnaestrada 2011. Dans cet exposé nous mettrons en valeur les points communs de deux groupes d'origine diverse ainsi que les contrastes qui peuvent exister dans la valeur de l'intégration.

Nous souhaiterons démontrer que selon l'échelle sur la quelle on se base, quelle soit humaine ou administrative, des divergences peuvent apparaître sans pour autant abaisser le niveau d'intégration d'un projet de cette envergure. Car ces deux groupes mènent en fait le même combat: le plaisir, le mouvement, être visible aux yeux de tous, représenter ce qu'ils sont en mettant en avant leurs différences.



Arielle Leopold

*PLUSPORT Sport Handicap Suisse
Projektleiterin Events & Projekte
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil
Tél. 0044 908 45 13*

leopold@plusport.ch

*www.plusport.ch
www.wg-2011.com*

Du Judo pour tous



Didier Berruex

*Judo-Karaté club La Chaux-de-Fonds
Directeur technique Judo et moniteur
de Judo*

Doubs 163

2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 0032 914 75 60

lesberru@bluewin.ch

www.jkc.ch

Une collaboration avec PROCAP, Plusport et SPECIAL OLYMPICS

Cet exposé relate la magnifique expérience que le Judo-Karaté club de La Chaux-de-Fonds vit dans le cadre du sport handicap depuis 1992. Grâce aux collaborations établies avec PROCAP sport d'une part pour une aide au financement et Plusport d'autre part pour la formation du monitorat, le club ouvre une voie intéressante au développement du sport handicap dans notre pays.

Qu'est-ce que c'est le Judo? Peut-on réellement faire du Judo avec des personnes en situation de handicap? La réponse est «oui» bien sûr! L'expérience du club de La Chaux-de-Fonds le démontre bien.

Après 18 ans d'expérience et plus de 20 athlètes actuellement, notre section judo handicap se porte à merveille.

Grâce à la collaboration avec PROCAP Sport il a été possible de trouver une solution d'accueil dans un club ordinaire. Il est par contre intéressant de se pencher sur l'évolution du projet, ce qu'il a apporté non seulement aux athlètes avec handicap mais aussi à tous les membres du club.

L'apogée de l'aventure se fait en 2007 avec 2 athlètes sélectionnés pour les Jeux Mondiaux de SPECIAL OLYMPICS à Shanghai.

A l'heure de l'intégration à tous vents, alors que les offres sportives pour les personnes en situation de handicap sont rares, le sport devient un vecteur d'intégration privilégié qui ne demande qu'à être exploité.

Activités physiques pour enfants et ados en surpoids

Programmes thérapeutiques pour enfants et adolescents en surpoids

La Fondation Sportsmile est un organisme à but non-lucratif qui propose des activités adaptées pour des enfants et adolescents malades chroniques et/ou en surpoids. La Fondation a pour objectifs de promouvoir l'activité physique et une alimentation équilibrée afin de favoriser leur santé, leur qualité de vie et leur intégration.

La situation actuelle est inquiétante! En Suisse, 1 enfant sur 10 souffre de maladie chronique! Et 1 enfant sur 5 est en surpoids ou obèse!

Les maladies chroniques et le surpoids entraînent des complications à long terme. Elles conduisent souvent à des troubles psychologiques et à l'exclusion sociale. La maladie chronique pendant l'enfance entraîne souvent:

- une activité physique très réduite
- une baisse de la qualité de vie

Actuellement, peu de structures existent!

Notre fondation a pour buts

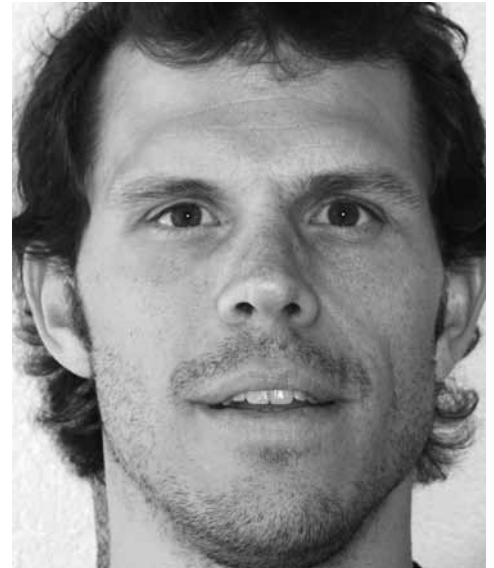
- de promouvoir l'activité physique et le sport afin de favoriser la santé, la qualité de vie et l'intégration de ces enfants.
- d'apporter un soutien psycho-social et de promouvoir une alimentation équilibrée.
- d'améliorer les connaissances scientifiques.
- de soutenir des organisations qui visent les mêmes buts que la Fondation.

Moyens

- Organiser ou soutenir des cours, programmes, manifestations ou séjours.
- Soutenir des projets ou initiatives visant à promouvoir l'activité physique et une alimentation équilibrée.
- Améliorer les connaissances des enfants, parents, professionnels de la santé, maîtres d'éducation physique et entraîneurs (conférences, brochures, site internet, etc.).
- Collaborer avec les professionnels de la santé et de l'activité physique.

Activités proposées

- sont adaptées individuellement en fonction de la maladie et du niveau de condition physique.
- permettent aux participants d'évoluer en toute sécurité au sein d'un groupe afin de favoriser son bien-être et son intégration sociale.
- sont un tremplin pour que les jeunes puissent participer à des activités sportives ordinaires.
- ont une fonction éducative pour apprendre à concilier activité physique, alimentation et maladie.



Raphael Ehram

*Fondation Sportsmile
Resp. des activités physiques
CP 2323, 1211 Genève 2
Tél. 0079 665 83 70*

ehramr@sportsmile.ch

www.sportsmile.ch

Annexe



Photo: PLUSPORT

PLUSPORT Sport Handicap Suisse

PLUSPORT est l'organisation faîtière du sport-handicap suisse. Fondée en 1960, elle compte aujourd'hui quelque 12 000 membres de toutes les régions linguistiques de Suisse.

Dans près de **90 clubs sportifs répartis dans tous le pays**, les enfants, les adolescents et les adultes ayant des besoins spéciaux ont la possibilité de faire régulièrement du sport (www.plusport.ch/Sportclubs).

Chaque année, PLUSPORT organise près de **90 camps sportifs** auxquels participent quelque 1500 personnes (enfants, adolescents et adultes) présentant un handicap. Ces camps leur donnent la possibilité de s'initier à différents sports et de les pratiquer en groupe (www.plusport.ch/Sportcamps).

PLUSPORT organise plus de **50 cours de formation et de perfectionnement** par année. En plus des cours de moniteurs de sport-handicap, elle propose des formations continues sur différents thèmes (www.plusport.ch/Ausbildung).

PLUSPORT défend les intérêts du sport-handicap suisse aux plans national et international. Elle s'occupe aussi d'organiser des événements et de lancer des projets, de promouvoir la relève, de soutenir les athlètes qui participent à des compétitions et siège dans de nombreux organes. PLUSPORT a noué des partenariats dans divers domaines d'activité et s'efforce en permanence d'élargir son réseau en vue de promouvoir l'intégration par le sport.

Renseignements:

PLUSPORT Sport Handicap Suisse

Chriesbaumstrasse 6

8604 Volketswil

Tél. 044 908 45 00

Fax 044 908 45 01

mailbox@plusport.ch

www.plusport.ch

Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées ou BFEH

Le BFEH a pour tâche de favoriser l'égalité entre les personnes handicapées et non handicapées et s'engage en faveur d'une politique propre à éliminer les inégalités de droit ou de fait.

En qualité de Bureau fédéral, le BFEH traite les questions d'égalité et s'exprime sur les projets de lois et sur les mesures prises par la Confédération.

Il s'occupe aussi:

- de soutenir financièrement des programmes et des projets destinés à favoriser l'intégration des personnes handicapées ou non;
- d'aider les services publics et privés à mettre en œuvre la loi sur l'égalité, d'offrir les expériences et les connaissances disponibles sur ce sujet et de proposer des mesures d'action adéquates;
- de collaborer avec des services publics et privés et avec des organisations de personnes handicapées;
- de contribuer, par des cours, des séances de travail et des publications, à sensibiliser le public sur la question de l'égalité entre les personnes handicapées et non handicapées.

Plus d'informations sur le site www.edi.admin.ch/ebgb

Renseignements:

Bureau fédéral de l'égalité
pour les personnes handicapées BFEH
Schwanengasse 2
3003 Berne
Tél. 031 322 82 36
Fax 031 322 44 37
ebgb@gs-edi.admin.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bureau fédéral de l'égalité pour
les personnes handicapées BFEH**



Photo: Association suisse des paraplégiques

Association suisse des paraplégiques/ Sport suisse en fauteuil roulant

L'Association suisse des paraplégiques est l'organisation nationale d'entraide des paraplégés médullaires. Elle regroupe plus de 10 000 membres. 27 clubs en fauteuil roulant sont les piliers régionaux qui propagent un esprit de solidarité dans tout le pays.

L'Association et ses différents départements jouent un rôle important dans le cadre de la rééducation globale des paraplégés médullaires. Elle offre aux personnes en fauteuil roulant une multitude de prestations, dont certaines gratuites ou à tarif réduit, visant à maîtriser la vie quotidienne au sortir de la clinique et s'engage pour une amélioration de leur situation. Le rôle du Sport suisse en fauteuil roulant – l'un des départements de l'Association – consiste à promouvoir le sport de masse, le sport dans les clubs en fauteuil roulant et les compétitions sportives.

Renseignements:
Association suisse des paraplégiques
Secrétariat
Kantonsstrasse 40
6207 Nottwil
Tél. 041 939 54 00
Fax 041 939 54 09
spv@spv.ch

Plus d'informations sur ces deux sites:
www.spv.ch
www.rollstuhlsport.ch

Procap

Portrait de Procap

Procap – la plus grande association de membres en Suisse dans le domaine du handicap – représente les intérêts des personnes avec handicap. Elle encourage leur intégration dans la société, leur intégration sociale et professionnelle (égalité en droit et égalité de traitement), dans le sens «d'encouragement à l'autonomie» (aide à l'entraide). Elle regroupe quelques 20 000 membres répartis dans 50 sections régionales et dans une trentaine de groupes sportifs. Parmi ses diverses prestations, Procap offre à ses membres un service de conseils juridiques ainsi qu'un centre de renseignements compétents en matière de construction adaptée et un support régional, assuré par des bénévoles, portant sur diverses activités de loisirs.

Procap Loisirs & Sport

Procap Loisirs & Sport est le spécialiste des vacances, des loisirs et de la santé pour les personnes avec handicap. Ce département de Procap a pour objectif de favoriser et de promouvoir les voyages, les vacances et le sport au profit des personnes avec handicap. Ses activités visent à rendre le quotidien et la santé accessibles. Sa spécialité consiste à promouvoir l'intégration et la sensibilisation de personnes avec ou sans handicap ainsi que l'intégration au sein même des différentes familles de handicaps.

Prestations

Nous organisons des vacances accompagnées et individuelles (enfants&ados, familles, sport&aventure, vacances&récupération, vacances balnéaires, vacances actives&santé, tours, séjours dans des villes) pour des personnes avec handicap sur la base d'un catalogue spécifique. Nous organisons aussi des projets d'intégration pour sensibiliser les personnes avec ou sans handicap. Comme une agence de voyages, nous recherchons des destinations/hôtels et sensibilisons les acteurs du tourisme à la question de l'accessibilité pour tous.

Objectifs: promouvoir la santé auprès des personnes avec handicap

Procap bouge poursuit deux objectifs:

1. réunir des données et des informations sur les habitudes alimentaires et sportives des personnes avec handicap;
2. rendre accessible aux personnes avec handicap toutes les mesures de promotion de la santé en application et sensibiliser le public à la question du handicap.

Le cinquantenaire de Procap Sport

Procap Sport célèbre cette année son 50^e anniversaire et, pour marquer l'événement, vous invite à une grande fête qui aura lieu les 12 et 13 juin 2010 à Tenero. L'occasion pour vous d'en apprendre plus sur votre santé/activité physique/alimentation – nous allons continuer à vous faire bouger! www.procap.ch/50 ans.

Renseignements:

Procap Loisirs & Sport
Anciennement Sport ASI
Froburgstrasse 4
Case postale
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30
Fax 062 206 88 89
sport@procap.ch
www.procap-sport.ch

Plus d'informations sur les sites suivants:

- www.procap.ch/bouget
- www.procap.ch/50jahre
- www.goswim.ch : banque de données qui permet de connaître tous les détails relatifs à l'accès aux piscines couvertes et en plein air pour les personnes en fauteuil roulant
- www.protrek.ch : chaise de trekking qui permet des randonnées en montagne, des promenades en forêt ou de courtes excursions sur des chemins peu carrossables
- www.laviva.ch : faire la fête ensemble (informations disponibles en allemand seulement)

Sitographie

www.access-for-all.ch

La fondation Accès pour tous a pour but de faciliter l'accès des personnes handicapées à la société de l'information en leur proposant du matériel et des logiciels conçus spécialement pour elles, et de faire disparaître les barrières dressées par les technologies de l'information et de la communication, dont l'Internet.

www.ofsp.admin.ch

Site de l'Office fédéral de la santé publique

www.ofspo.ch

Site de l'Office fédéral du sport OFSPO

www.bfh.ch

Haute école spécialisée bernoise. Propose des formations et des formations continues à Berne.

www.bfu.ch

Bureau de prévention des accidents. Programmes de prévention et produits de sécurité pour l'habitat et les loisirs, le sport, la circulation routière, les écoles, les entreprises, la construction.

www.blindspot.ch

Organisation nationale de promotion pour les enfants et les adolescents avec ou sans handicap

www.cerebral.ch

Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral

www.denkanmich.ch

«Denk an mich» est une fondation qui a pour but de promouvoir la mobilité et l'intégration des personnes handicapées via des offres de vacances.

www.disabilityoffice.uzh.ch

Centre de consultation études et handicap de l'Université de Zurich

www.edi.admin.ch/ebgb/

Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées BFEH

www.gesundheitsfoerderung.ch

Promotion Santé Suisse

www.insieme.ch

Association qui défend les droits des personnes en situation de handicap mental. Plate-forme de prestations et d'informations, de sensibilisation et de conseils aux parents et aux proches.

www.laureus.ch/index.php?id=12

Laureus Foundation Switzerland apporte son soutien à des projets concrets qui, à travers le sport, tentent de remédier aux problèmes sociaux de certains enfants et jeunes et qui peuvent avoir une incidence positive sur leur développement personnel.

www.nordfit.ch

Situé à Zurich-Oelikon, Nordfit est le premier centre de fitness spécialisé pour les personnes en fauteuil roulant. Equipé d'appareils accessibles en fauteuil roulant, il offre également à ce public cible des possibilités d'entraînement optimales.

www.plusport.ch

PLUSPORT est l'organisation faîtière du sport-handicap suisse. Elle propose à des personnes ayant des talents particuliers une offre d'activités sportives attractives aussi variée que contemporaine.

www.procap.ch

Procap est la plus grande organisation d'entraide de personnes handicapées en Suisse. Son credo est que, malgré leur handicap et dans la mesure du possible, ces personnes doivent pouvoir vivre de manière indépendante et avoir droit à l'égalité. Information et soutien.

www.proinfirmis.ch

Organisation indépendante pour les personnes handicapées.

www.promentesana.ch

La fondation Pro Mente Sana défend la cause des personnes qui souffrent de maladie psychique.

www.sbv-fsa.ch

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

- www.sbv-fsa.ch/fragen/merkblatt-sprachgebrauch-de.html
Menschen mit Behinderung – Merkblatt für den Sprachgebrauch
- www.sbv-fsa.ch/main-d.htm
Tipps, weiterführende Literatur und Links

www.sportsmile.ch


Sportsmile est une fondation qui a pour but de promouvoir l'activité physique et le sport pour les enfants et adolescents atteints de maladie chronique et/ou de surpoids.

www.spv.ch

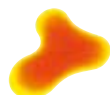
L'Association suisse des paraplégiques est l'organisation nationale d'entraide des paralysés médullaires. Elle compte 27 clubs en fauteuil roulant.

Poto: Philipp Reinmann
© Office fédéral du sport OFSPO/
Lehrmittel Fächer «mit Unterschieden spielen»,
Ingold-Verlag 2008

Editeur:
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
Secrétariat
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin
Téléphone: 032 327 61 23
Télécopieur: 032 327 64 26
Courriel: info@hepa.ch
Internet: www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

