Vivre un sport ensemble en Rhône-Alpes

pour le meilleur accueil des personnes en situation de handicap

LIVRET OFFICIELS

sport adapté
handisport



SPORT BOULES

SPORT NATURE

SPORT D'EAU

SPORT D'OPPOSITION

SPORT DE RAQUETTE

SPORT COLLECTIF

Illustration : Pierre RIEU
Conception graphique : www.carrergraphiste.com

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS RHÔNE-ALPES

Fédération Française du Sport Adapté
Rhône-Alpes

Handi Sport
RHÔNE-ALPES

RhôneAlpes



SOMMAIRE

EDITO 3
ARBITRAGE 4–7
ARBITRAGE EN RHÔNE-ALPES 8–9
CLASSIFICATION 10–11

SPORT BOULES 12–19
Boule 14–15
Pétanque 16–17
Boccia 18–19

SPORT NATURE 20–37
Tir à l'arc 20–21
Tir 22
Voile 23
Ski 24–25
Escalade 26–27
Cyclisme 28–29
Athlétisme 30–31
Equitation 32–33
Canoë-kayak 34–35

SPORT D'EAU 36–39
Natation 38–39

SPORT D'OPPOSITION 40–46
Judo 42–43
Lutte 44–45
Escrime 46

SPORT DE RAQUETTE 47–53
Badminton 48–49
Tennis 50–51
Tennis de table 52–53

SPORT COLLECTIF 54–63
Football 56–57
Basketball 58–59
Rugby 60–61
Handball 62
Torball 63



EDITO

L'ÉDITO DES 5 PARTENAIRES :

CROS Rhône-Alpes
Conseil Régional Rhône-Alpes
Préfecture de la Région Rhône-Alpes
Ligue Rhône-Alpes Sport Adapté
Ligue Rhône-Alpes Handisport

Dans le prolongement des actions de **« Vivre un sport ensemble en Rhône-Alpes pour le meilleur accueil des personnes en situation de handicap »**, le collectif (CROS, DRJSCS, CRRA, FFH, FFSA) a programmé pour l'année 2015 la réalisation du **« Livret de l'Officiel »**.

Ce livret de sensibilisation à l'arbitrage traduit l'engagement des partenaires à développer les rencontres sportives sur le territoire Rhône-Alpes pour tous les publics en situation de handicap.

L'objectif de celui-ci a pour but de donner aux entraîneurs, juges et arbitres les premiers repères des règles techniques par famille d'activité pour un arbitrage adapté à chaque type de handicap.

Tout comme dans la 1ère édition du **«Vivre un sport ensemble en Rhône-Alpes pour le meilleur accueil des personnes en situation de handicap»** que vous avez été nombreux à apprécier notamment le **«Livret de l'Officiel»** se veut avant tout un outil destiné à vous accompagner dans votre réflexion. Il vous orientera dans vos démarches pour améliorer l'accueil de tous ces publics lors de vos ou de leurs rencontres sportives et ceci pour la plus grande satisfaction de tous.





ARBITRAGE

Lors des Jeux Olympiques antiques d'Olympie, une douzaine d'hellanodices supervisait les épreuves individuelles et se répartissait en trois collèges, ceux chargés des épreuves hippiques, d'autres des courses à pied et les derniers des sports de combat.

Ils se préparaient, reclus, pendant près de dix mois précédant les jeux ; leurs décisions étaient sans appel et les athlètes, ainsi que les entraîneurs, étaient menacés de graves sanctions s'ils ne suivaient pas les règles établies. Les hellanodices, à la fois juges et arbitres, étaient considérés comme les Grecs les plus justes.

Aujourd'hui, des milliers d'arbitres et de juges sont nécessaires à chaque discipline sportive à visée compétitive. Parfois critiqués et souvent au centre de débats, ils sont, de par leur fonction, nécessaires au déroulement d'une compétition sportive. Ces cadres garants du respect de la réglementation, sont connus sous différentes appellations selon les disciplines :

Arbitre	Basket-Ball, Boxe, ou encore Volley-Ball
Arbitre assistant	Rugby, Football,
Commissaire	Cyclisme
Head ou arbitre central	Hockey sur Glace
Juge de ligne	Tennis
Juge	Gymnastique, Patinage Artistique
Juge-arbitre	Badminton, Tennis de Table
Officiel	Athlétisme
Président	Escrime
Umpire	Base-Ball, Cricket
	etc...





ARBITRAGE



Soucieux de regrouper tout le corps arbitral, sans en exclure aucun membre, ce livret a donc pour titre **« Le Livret de l'Officiel »**.

Au vu de l'essor et du développement du sport en France et sur le plan international, les sportifs porteurs de handicap(s) sont reconnus aujourd'hui comme des athlètes à part entière et ont accès au Haut Niveau.
Ils ont besoin pour leur compétition, à tous les niveaux, de la compétence des disciplines délégataires adaptée à leur pratique.

Les compétitions se multiplient et les officiels sont de plus en plus sollicités pour arbitrer les épreuves dites valides et non valides. Aussi l'objectif principal du **« Livret de l'Officiel »** est donc de sensibiliser l'ensemble du corps arbitral actuel et futur sur le fonctionnement et les réglementations des disciplines présentées.



ARBITRAGE

Le sport organisé pour les personnes handicapées est souvent réparti en quatre grandes catégories de handicaps :

les malentendants
les déficiences motrices
les déficiences visuelles
les déficiences mentales

Chaque groupe a sa propre histoire, ses organisations, ses compétitions et sa vision du sport.

La déficience auditive

La déficience auditive se traduit par une diminution partielle ou totale de la capacité à entendre les sons, mais aussi par une modification de leur perception. La perte auditive va entraîner différents comportements qui vont différencier la personne en situation de handicap de la personne valide, tels que :

- Lacune au niveau de l'intonation et des accents : le sourd cherche une expression du visage mais la culture « entendante » n'en fait pas souvent usage.

- Sentiment d'insécurité : l'oreille ne joue plus son rôle d'avertisseur ce qui peut angoisser la personne déficiente auditive.

- Hyperactivité ou isolement.

La déficience visuelle

La déficience visuelle désigne les troubles liés à la fonction visuelle. Elle est définie à l'aide de deux critères que sont l'état du champ visuel (étendue de l'espace qu'un œil peut saisir) et la mesure de l'acuité visuelle (aptitude d'un œil à apprécier les détails).

À partir de là, on distingue deux catégories de personnes atteintes de déficience visuelle :

- Les **aveugles**, atteints de cécité, dont l'acuité visuelle corrigée est inférieure ou égale à 1/20.

- Les **malvoyants**, atteints d'amblyopie, dont l'acuité visuelle après correction du meilleur œil est comprise entre 1/10 et 4/10. Aussi il existe différentes façons de « mal voir » : Perception totale mais floue, vision périphérique avec ou sans scotome et vision tubulaire.



La déficience motrice

Les troubles de la motricité peuvent signifier une atteinte partielle ou totale de la mobilité et parfois des troubles de la communication, des difficultés à contrôler ses gestes et à s'exprimer, mais sans altérer pour autant les capacités intellectuelles.
Les personnes en situation de handicap moteur peuvent être en fauteuil roulant, se déplacer avec un déambulateur, une canne, des béquilles ou être mal marchante.

Le handicap physique peut revêtir plusieurs formes, dont voici les **principales catégories :**

- Les blessures de la colonne vertébrale
- Les paralysies cérébrales
- Les amputations
- Les maladies dégénératives

La déficience mentale et les troubles psychiques

On parle communément de personnes en situation de handicap mental ou de troubles psychiques. Cette appellation généraliste regroupe en réalité trois types de publics distincts :

- **Les personnes présentant une déficience intellectuelle** qui peut se traduire par des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de conceptualisation, de communication, de décision, et capacité à faire face aux exigences de la vie quotidienne.

- **Les personnes présentant une maladie mentale** se retrouvent en situation de handicap psychique. Elles présentent des troubles de l'esprit qui peuvent se traduire par un comportement perturbé de façon momentanée ou durable. Ces troubles sont susceptibles d'être guéris ou réduits avec une thérapie adaptée.

- **Les personnes présentant des Troubles du Comportement et de la Conduite** (TCC) se manifestant par des perturbations de la conduite n'appartenant pas aux catégories citées ci-dessus. Du fait d'une émotion excessive et non contrôlée, ils peuvent entraîner une humeur instable, des difficultés relationnelles et d'apprentissage.



ARBITRAGE EN RHÔNE-ALPES

Sport Adapté

Qualité et structuration

La **Fédération Française du Sport Adapté** propose des activités physiques et sportives depuis plus de 40 ans aux personnes en situation de handicap mental. Les activités se déclinent du loisir jusqu'à la compétition de haut niveau.

Chaque année, ce sont 5700 sportifs rhônalpins qui participent aux championnats départementaux et régionaux dans plus de 20 disciplines.
Notre calendrier régional propose 20 dates compétitives, auxquelles s'ajoutent plus de 50 dates départementales.
Toutes disciplines confondues, nous accueillons plus de 500 officiels sur nos manifestations chaque saison.

La FFSA a toujours mis en œuvre tous les moyens pour que l'accueil des sportifs se fasse dans les meilleures conditions.
Cette recherche de qualité va de paire avec une présence d'officiels qualifiés et sensibilisés aux adaptations de règlements sportifs liées au Sport Adapté.
Nous attirons ici l'attention sur les qualités d'écoute et pédagogiques qui doivent animer l'officiel qui s'engage.
Pour cela, des conventions sont passées avec les Ligues des fédérations délégataires afin de formaliser ces partenariats.

Ce livret a pour vocation de donner aux officiels de toutes les disciplines sportives concernées, les éléments généraux qui caractérisent le règlement spécifique Sport Adapté.

Organisation d'une compétition Sport Adapté

La majorité des compétitions régionales sont organisées en partenariat avec un club, un comité départemental ou une ligue de la discipline.

Cette mutualisation de compétences est une réelle plus-value pour nos sportifs et pour notre offre sportive.
Nous mobilisons des officiels de la discipline, en lien avec les clubs co organisateurs.

Chaque officiel présent bénéficie d'une sensibilisation des publics aux règlements sportifs adaptés.
Celle-ci permet de dépasser les appréhensions et de placer les officiels dans de bonnes conditions.

La volonté de la FFSA est de proposer des formations diplomantes d'officiels Sport Adapté dans chacune des disciplines.
Cette action est lancée pour l'olympiade en cours et devrait aboutir pour de nombreuses disciplines d'ici à 2017.



Handisport

Qualité et structuration

Créée en 1966 la **Ligue Rhône-Alpes Handisport** compte aujourd'hui plus de 3200 licenciés pratiquant une activité sportive dans ses 134 clubs ou sections « handisport » des 8 départements rhônealpins sans oublier les 25 centres spécialisés et centres de réadaptation ou de rééducation fonctionnelle. Ce ne sont pas moins de 42 disciplines sportives qui sont proposées ; qu'elles soient spécifiques, aménagées ou non.

Si le sport de haut niveau est, comme chez les sportifs valides, la vitrine du Handisport, l'équipe de la Ligue Rhône-Alpes s'attache tout particulièrement à développer le sport pour tous, quel que soit le niveau.

De nombreuses actions sont mises en place pour favoriser d'une part l'accès à toutes les pratiques (sport nature, sport individuel, sport collectif, sport intégré etc.…) et d'autre part pour permettre aux jeunes élèves handicapés d'accéder au sport en milieu scolaire. Un pool de cadres sportifs, un planning de formations régionales et nationales sont autant de moyens pour mener à bien toutes les actions « handisport » en Rhône-Alpes.

En Rhône-Alpes, nous ne sommes concernés que par l'arbitrage des compétitions régionales. Dans ce cadre, nous mettons en place des formations régionales d'arbitres (règlement simplifié par rapport au niveau national) : Boccia, Foot-Fauteuil Electrique, Sarbacane, Tir à l'Arc.

Nous avons déjà formé 7 arbitres régionaux en Boccia, 10 en Torball, 10 en Athlétisme, 5 en Basket Fauteuil, 6 en Foot-Sourds.

Il existe également des formations fédérales pour certaines disciplines : Athlétisme, Boccia, Escrime, Foot-Fauteuil, Rugby-Fauteuil.

Organisation d'une compétition Handisport

Tout comme le Sport Adapté, les compétitions Handisport sont principalement organisées en collaboration avec un club ou un comité départemental affilié à la fédération délégataire de la discipline.





CLASSIFICATION

Handisport

La classification est là pour regrouper les sportifs en fonction de leur capacité motrice et sensorielle, dans un souci d'équité. Chaque sport a sa propre classification.
Cette classification qui permet de structurer la compétition s'effectue avant le début des épreuves afin de s'assurer que l'athlète correspond à sa catégorie sportive et que la compétition est équitable. Suite à la procédure d'évaluation, une classe et un statut sportif sont attribués à chacun, en fonction des limites résultant de son handicap.

Voir le guide Handisport 2014–2015 sur le site fédéral : www.handisport.org de la page 118 à 135

Sport Adapté

Le « système des 3 divisions » (D1, D2, D3) est spécifique au fonctionnement sportif de la FFSA. Son but est de permettre à chaque sportif, quelles que soient ses capacités, de participer valablement dans la discipline de son choix. Les divisions sont, dans chaque discipline sportive, une épreuve ou un ensemble distinct d'épreuves proposées aux sportifs, en lien avec leurs compétences.

Ainsi, chaque règlement de discipline sportive :

- Organise ses épreuves en trois divisions compétitives ayant chacune sa réglementation propre,
- Articule les divisions entre elles dans un souci de progression des épreuves proposées du plus simple au plus complexe
- Présente des critères clairs d'engagement du sportif dans les épreuves et de classification dans les différentes divisions. Ces critères s'appuient sur :
  * sa plus ou moins grande capacité à comprendre, retenir, appliquer les codes et règles sportifs (sa capacité à réaliser les épreuves dans les règles définies par le règlement de la discipline)
  * sa plus ou moins grande capacité à « vivre » la compétition (sens de l'enjeu, comportement réactionnel, ...)
  * son niveau de réalisation dans la discipline ou l'épreuve sportive considérée (des tests d'évaluation simples et significatifs peuvent faciliter l'inscription du sportif dans l'une ou l'autre division)

Des 3 divisions, la division 1 est celle dont les épreuves exigent le niveau de compétences le plus élaboré. Sa réglementation est en effet la plus proche possible du règlement officiel des instances internationales.

Les réglementations des divisions 2 et 3 présentent des adaptations, des simplifications et des aménagements.



CLASSIFICATION

Handicap / Disciplines		Déficience Auditive	Déficience Mentale	Déficience Motrice	Déficience Visuelle
Sport d'Eau	Natation	x	x	x	
Sport Boules	Boules	x	x	x	
	Boccia			x	
	Pétanque	x	x	x	
Sport Nature	Tir à l'arc	x	x	x	x
	Tir	x		x	x
	Voile	x		x	
	Ski	x	x	x	x
	Escalade	x	x	x	x
	Cyclisme	x	x	x	x
	Athlétisme	x	x	x	x
	Equitation	x	x	x	x
	Canoë Kayak	x	x	x	x
Sport Opposition	Judo	x	x	x	x
	Lutte	x	x	x	x
	Escrime	x		x	x
Sport Raquette	Badminton	x	x	x	
	Tennis	x	x	x	
	Tennis de table	x	x	x	
Sport Collectif	Football	x	x	x	x
	Basket	x	x	x	
	Rugby	x	x		
	Handball		x		
	Torball				x



SPORT BOULES



Boules lyonnaises 14–15
Pétanque 16–17
Boccia 18–19



Sport Adapté

BOULES LYONNAISES

Le sport boules est une discipline emblématique de la région Rhône-Alpes. C'est tout naturellement que cette pratique s'est développée auprès des personnes en situation de handicap. Elle permet de développer de nombreuses capacités telles que concentration, équilibre et adresse.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du sport boules en Sport Adapté se décline aussi bien en loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3).
Plusieurs critères sont pris en compte : les capacités techniques (lancer), physiques (gestion de l'effort) et stratégiques.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux, nationaux.

ÉPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du sport boules Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFSB et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

Les épreuves officielles se déroulent sous deux modalités :

• **Championnat individuel**
- Une épreuve de tradipoint est proposée pour chacune des 3 divisions.
- En Division 1, les joueurs s'engagent sur des épreuves de tir progressif.
- En Divisions 2 et 3, les joueurs s'engagent sur du tir cadence rapide (distance et durée différentes selon la division).

• **Championnat par équipe**
3 épreuves sont proposées pour chaque division, obligatoires pour chaque sportif.
- En D1 : tir de précision 4 alvéoles, jeu de l'oie, point des AS
- En D2 : tir sur cible, jeu de l'oie et point des AS
- En D3 : tir de précision, jeu de l'oie et point muli cercles

Le jury est constitué d'arbitres de jeu.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté nécessitent des aménagements des épreuves selon les divisions d'engagement (distance, matérialisation des zones d'impact et de point, durée...).
Il est également important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain (notamment pour la Division 3).



Handisport

BOULES LYONNAISES

Le sport boules lyonnaises est une activité adaptée à la pratique des personnes handicapées physiques ou sourdes et malentendantes.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de la pétanque en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3) qui permettent aux sportifs de concourir dans des épreuves correspondant à leurs capacités, leurs compétences et leur niveau de compréhension.
Les sportifs de Division 1 concourent sur des règlements très proches des règlements officiels de la FFPJP et du règlement officiel des instances internationales, alors que les sportifs de Division 3 s'engagent sur des épreuves où les adaptations sont plus importantes.
Les joueurs doivent répondre à des niveaux de capacités afin de déterminer leur division de pratique.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique.

RÉGLEMENTATION

Au niveau régional, certains comités organisent des concours de sports boules lyonnaises, accessibles à tous, licenciés en compétition handisport, licenciés loisirs et non licenciés (obligation de souscrire une licence temporaire Pass' Sport).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Boules règlementaires :
diamètre de 9 à 11 cm,
poids : pas plus de 1,3 kg,
matière métallique ou synthétique.

EN SAVOIR PLUS

http://boulesffh.wix.com/sourds



Sport Adapté

PÉTANQUE

La pétanque est une discipline phare en Sport Adapté. La pratique en région Rhône-Alpes est très développée et ce sont plus de 400 sportifs qui participent aux différentes épreuves chaque saison sportive.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de la pétanque en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

- **En D3** : les sportifs doivent être capables de comprendre la notion de compétition et l'objectif du jeu.
- **En D2** : les membres de l'équipe doivent être capables de collaborer avec leur partenaire et de différencier l'action de pointer ou de tirer. Il doit y avoir au moins un joueur par équipe pouvant déterminer à quelle équipe il revient de jouer.
- **En D1 :** les joueurs doivent être capables d'élaborer des stratégies adaptées au jeu. Le capitaine doit savoir mesurer les points, les compter et en informer la table de marque. Il saura faire appel à l'arbitre en cas de besoin.

La division d'engagement d'une équipe est celle adaptée au joueur de l'équipe ayant la capacité d'être dans la plus haute division possible.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement de la pétanque en Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFPJP et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

Les adaptations concernent également certains points du règlement :



- La D1 joue en triplette, alors que la D2 et la D3 jouent en doublette.
- en D3, 2 boules par joueurs et parties en 9 points jusqu'au ¼ de finale, puis en 11 points jusqu'à la finale.
- En D2, les parties se jouent en 11 points jusqu'à la partie de cadrage, puis en 13 points jusqu'à la finale.
- temps limité pour lancer une boule : 1 minute en D1, 1 minute 30 en D2, 2 minutes en D3

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière.

Elles concernent l'accompagnement des équipes par un officiel sur les épreuves sportives selon la division de pratique.

- En D1, les joueurs sont autonomes (comptage des points…) et ne font appel à l'arbitre qu'en cas de besoin ou de point litigieux.
- En D2, il faut un responsable de jeu pour deux terrains. Il doit veiller à ce que les parties se déroulent dans de bonnes conditions et doit être en soutien des joueurs (compter les points…)
- En D3, il faut un responsable de jeu par terrain. Il doit être vigilant à placer les joueurs dans un climat serein (faire le tirage au sort, le traçage du cercle, désigner l'équipe qui doit jouer, mesurer et compter les points…).



Handisport

PÉTANQUE

La pétanque est une activité adaptée à la pratique des personnes handicapées physiques ou sourdes et malentendantes. Cette discipline ludique et sportive peut être pratiquée par tout public, enfants, adultes et sans aucun effort physique.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Les boules et le cochonnet sont les mêmes que pour la pétanque ordinaire. Toutefois, il doit y avoir sur le terrain quatre boules du même calibre.
Tous les joueurs doivent porter des **lunettes occultantes**. De cette manière, tout le monde est dans la même situation de jeu.
Le jeu consiste à ce que deux joueurs lancent alternativement 5 fois leurs deux boules. Les joueurs lanceront également **deux fois le cochonnet** pendant la partie
Le terrain de jeu de la pétanque pour **déficients visuels** mesure **7 m** de longueur sur **3,50 m** de largeur.
Au début de la confrontation, le cochonnet sera placé par l'arbitre **en « M4 »** (au centre du terrain).

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Au début de la confrontation, le cochonnet sera placé par l'arbitre en « M4 » (au centre du terrain).

Un arbitre annonce de manière vocale et distincte la coordonnée de la case où arrive la boule ou le cochonnet. Les cases sont nommées par l'adjonction des lettres, des colonnes et des chiffres des rangs (par exemple M4, Y5, C3…). Le cochonnet ne peut être placé dans les rangs 1 et 2.

RÉGLEMENT COMPLET

Les points sont comptabilisés comme suit :

- **25 points** lorsque le joueur touche le cochonnet ;
- **15 points** lorsque la boule est située dans la case où se trouve le cochonnet ;
- **5 points** lorsque la boule est dans une case adjacente à celle du cochonnet (y compris les cases diagonales) ;
- **1 point** lorsque la boule est dans une autre case que celles susvisées ;
- **0 point** lorsque la boule sort du terrain

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Matériel identique à la pratique valide.

- Boules de pétanque réglementaires :
diamètre de 7,05cm à 8cm, poids de 650g à 800g

- But réglementaire (Cochonnet) :
en bois ou en matière synthétique, peint ou non de diamètre compris entre 30mm +/- 1 mm



Handisport

BOCCIA

Sport d'origine gréco-romaine, la boccia a été intégrée aux Jeux Paralympiques de Barcelone en 1992. C'est un sport où les hommes et les femmes rivalisent entre eux, et, l'un des rares à ne pas avoir de parent "olympique." Grâce au département Jeunes, cette discipline s'est construite en France depuis quelques années. La commission fédérale a été créée en 2007, pour développer ce sport et permettre aux joueurs Français, d'accéder au plus haut niveau.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

- Organisation du 1er championnat de France en 2010 (système de qualification par championnats régionaux)
- Organisation de championnats régionaux Open
- Participation aux Jeux Nationaux de l'Avenir

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le terrain : Le jeu s'effectue en salle sur un terrain de 12,5 m de long sur 6 m de large : 6 aires de lancement, de 1 à 6 sont tracées. Un jeu de balles comprend six balles rouges, six bleues et un « but » blanc.

RÉGLEMENT COMPLET

Le match pour un jeu en individuel : Le joueur « rouge » se positionne en poste 3, le joueur bleu, en poste 4. Chaque joueur a 6 balles. La balle blanche est lancée en premier par le joueur « rouge ». Il jouera sa première balle dans le but de s'approcher un maximum de la balle blanche. Le joueur bleu lance à son tour sa première balle pour tenter de reprendre le point. Celui qui est le plus éloigné de la balle blanche rejoue jusqu'à la reprise de l'avantage. Le match comporte 4 manches.

Le score : A la fin de chaque manche, on comptabilise le nombre de balles les plus proches de la blanche, par rapport aux balles adverses. Les points sont cumulés sur les 4 manches. Le joueur ayant le plus de points remporte le match.

La classification : il existe 4 classifications :

- **BC 1 :** IMC, atteinte sévère des membres supérieurs, classe avec assistant.
- **BC 2 :** IMC, atteinte modérée des membres supérieurs, classe sans assistant.
- **BC 3 :** IMC et autres pathologies, atteinte très sévère, classe avec assistant et rampe
- **BC 4 :** Pas d'IMC, atteinte sévère ou modérée des membres supérieurs (tétraplégie, myopathie, amputés des 2 membres supérieurs, autres).

En fonction de sa classification, chaque joueur pourra participer, ou non, aux types de tournois suivants :

- **INDIVIDUEL** : BC 1, BC 2, BC 3, BC 4 - **PAIRE** : BC 3, BC 4 - **EQUIPE** : BC 1, BC 2

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Balles : Les balles d'intérieur sont en cuir et faites entièrement à la main. Elles sont remplies de billes de plastique. Elles sont imperméabilisées. Chaque balle pèse entre 270 et 290 gr et a un diamètre de 8.2 cm.

Assistant et matériel : Les joueurs BC3 ont une rampe et un assistant : celui-ci doit être dos au jeu pendant toute la durée des manches et n'a pas le droit de parler à son joueur. Il intervient toujours au signal et à la demande du joueur. La rampe est l'instrument personnalisé du joueur lui permettant d'effectuer, le plus précisément possible, tous les lancements nécessaires au jeu (placement, déplacement de balles etc.) Les joueurs BC1 ont un assistant, qui se place derrière le joueur et en dehors de l'aire de lancement. Il intervient uniquement au signal du joueur.

EN SAVOIR PLUS **www.bocciafrance.org**

SPORT NATURE



Tir à l'arc 20–21
Tir 22
Voile 23
Ski 24–25
Escalade 26–27
Cyclisme 28–29
Athlétisme 30–31
Equitation 32–33
Canoë-Kayak 34–35



Sport Adapté

TIR À L'ARC

Le tir à l'arc est une discipline historique du Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du tir à l'arc en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Les compétitions sont organisées à **3 échelons** : championnats départementaux, régionaux et nationaux.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du tir à l'arc Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFTA et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

- **En D1 et D2**, les concours sont proposés pour des arcs classiques ou pour des arcs à poulies.
- **En D3,** seuls les arcs classiques sont utilisés.

Tous les archers effectuent leurs tirs à une distance de 18 mètres.
Les qualifications se déroulent en 2 séries de 10 volées de 3 flèches.
Les blasons varient selon les divisions de pratique :

- **En D1,** blasons de 60 cm à 10 zones en qualifications, trispots 60 en finales en arc classique (minimas entre 400 et 600).
  Trispots 40 en arc à poulie (minimas entre 450 et 600).
- **En D2,** blasons de 80 cm à 6 zones en arc classique (minimas entre 360 et 600).
  Trispots 60 en arc à poulie minimas entre 390 et 600).
- **En D3,** blasons de 80 cm à 10 zones en arc classique (minimas entre 300 et 600).
  Un sportif de D3 peut être exceptionnellement aidé par un entraîneur s'il a des difficultés pour encocher sa flèche, à condition d'en informer l'arbitre et le responsable du concours avant le début des tirs.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3). Par exemple, l'arbitre peut laisser un temps suffisant entre chaque manche pour que les sportifs puissent récupérer et remobiliser leur concentration.

Le règlement précise que pour les archers du Sport Adapté, la compétition est particulièrement crispante.

Les arbitres seront des « guides » pour que la rencontre puisse se dérouler dans de bonnes conditions.
Sur les compétitions Sport Adapté, il faut prévoir un marqueur par cible car les archers peuvent avoir des difficultés pour remplir les fiches de marque de manière autonome.



Handisport

TIR À L'ARC

Sport millénaire, le tir à l'arc sollicite à la fois la maîtrise de la posture, l'équilibre, l'enchaînement de mouvements amples et fins, la respiration et le mental. Cette discipline fut l'une des plus anciennement utilisée pour ses vertus thérapeutiques en centre de rééducation. Aujourd'hui, elle est également pratiquée en compétition par le plus grand nombre dans les compagnies de tir à l'arc ou dans les clubs handisport.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Discipline très prisée pour une pratique de détente et de loisir, elle s'ouvre naturellement vers la compétition.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

En compétition, ce sont les règlements de la Fédération Française de tir à l'arc (FFTA) qui s'appliquent, auxquels il faut ajouter les aménagements conçus par l'International Paralympic Committee (IPC) en fonction du handicap.

RÉGLEMENT COMPLET

Les archers ayant des difficultés pour mettre la flèche sur l'arc peuvent être aidés par leur entraîneur ou une tierce personne. Ces personnes ne doivent cependant pas communiquer avec l'archer durant le tir. En ce qui concerne les sportifs handicapés visuels, une personne neutre peut indiquer l'impact de la flèche (exemple : 8 à 10 heures). Cette personne se trouve à 1m derrière l'archer et intervient à sa demande. À tous les échelons de la compétition, les tireurs sont répartis dans trois catégories par rapport à leur handicap (deux en fauteuil, une debout). Les archers visent une cible de 122 cm de diamètre, à une distance de 70 m. Les compétitions comportent des épreuves individuelles par sexe et par équipes.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Arc classique : les décocheurs ne sont pas autorisés avec les arcs classiques.

Arc compound (arc à poulie) : les archers tétraplégiques et IMC peuvent utiliser cet arc, sans visette ni loupe dans le viseur, en catégorie W1 compound.

Accessoires d'assistance autorisés : fauteuil roulant (utilisation selon la catégorie de handicap), chaise ou support 3 pieds, support corporel (corset) et sangle (utilisation réglementée).

EN SAVOIR PLUS

https://sites.google.com/site/paraarcherieffh



Handisport

TIR SPORTIF

De l'école de tir aux Jeux Paralympiques, le tir sportif est avant tout un état d'esprit qui s'acquiert avec l'apprentissage de la concentration et la maîtrise de soi. Ce sport requiert une parfaite harmonie entre le corps et l'esprit. Le programme de tir aux Jeux Paralympiques comprend des épreuves à 10m, 25m et 50m pour armes à air comprimé et armes à feu.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Activité ludique et éducative, le tir peut se pratiquer en loisir, mais par son caractère mesurable, il trouve toute son identité en compétition.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement appliqué est celui de la Fédération Française de tir (FFT) à l'exception de quelques adaptations permettant la pratique de l'activité en fonction du handicap.

RÈGLEMENT COMPLET

Ces adaptations concernent principalement :
Les aides techniques pour les tireurs pratiquant assis utilisant une potence ou un système de visée sonore (tireurs déficients visuels). Les positions de tir réglementaires de la FFT (tir à genou, couché, debout).

Le règlement pour le tir des Jeux Paralympiques est analogue au règlement de tir des Jeux Olympiques.
Certaines modifications y ont été apportées en vue de faciliter l'exécution de ce sport par des personnes handicapées : Les aides techniques pour les tireurs pratiquant assis utilisant une potence ou un système de visée sonore (tireurs déficients visuels). Les positions de tir réglementaires de la FFT (tir à genou, couché, debout).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

La pratique du tir en position assise, ne nécessite pas l'utilisation d'un fauteuil roulant spécifique. Il doit cependant répondre à un certain nombre de points de réglementation en fonction du handicap. Cela concerne :
la hauteur du dossier, l'angle d'assise, la toile du dossier, les accoudoirs.

Autre matériel spécifique :
potence de tir, table ou tablette, système de visée sonore.

EN SAVOIR PLUS

http://ffhtir.free.fr



Handisport
VOILE

La voile, sport dont les athlètes et les supporters sont parmi les plus passionnés, constitue l'une des rares activités sportives où l'âge des athlètes n'a guère d'importance en termes de performances, l'expérience qui s'acquiert au fil des années venant pallier une résistance corporelle diminuée. Lors des épreuves de voile des Jeux Paralympiques, les athlètes, qui concourent sur des embarcations de type Sonar et 2,4 mR, sont appelés à affronter non seulement leurs adversaires mais les éléments imprévisibles de la nature. Une grande variété de handicaps est concernée par la voile tant les formes de pratique sont variées : bateau léger, multicoque, collectif ou habitable, loisir, tourisme ou compétition. La richesse des situations pédagogiques mises en place pour résoudre les problèmes d'équilibre, de déplacement et d'autonomie et le projet individuel, détermineront les limites de cette discipline.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Dispositif interfédéral : La Fédération Française Handisport et la Fédération Française de Voile ont signé une convention nationale relative à l'organisation de la pratique au sein des écoles de voile, permettant une pratique mixte valide/handicapé en loisir et en compétition.

Les structures affiliées à la FFH et les Comités Régionaux et Départementaux Handisport proposent régulièrement des journées de découverte. Une liste des écoles de voile qui accueillent les personnes handicapées en loisir comme en compétition, est consultable sur le site de la FFV. De nombreuses manifestations nautiques, Championnats Départementaux et Régionaux, sont ouverts aux personnes handicapées et le Championnat de France Handisport est intégré à la Coupe Nationale Mini-Ji.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

L'organisation des activités d'enseignement doit tenir compte du milieu, des conditions météorologiques, du niveau des pratiquants, des compétences de l'encadrement et du dispositif de surveillance et d'intervention mobilisable. Un dialogue avec la personne handicapée permet de mieux prendre en compte son handicap. Le technicien en charge des séances devra assurer une sécurité et une vigilance plus rapprochées afin de mieux contrer les problèmes dus au froid, au soleil, à l'humidité, aux possibles chocs lors des transferts ponton/bateau et à toute posture pouvant entraîner des escarres.

RÉGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les possibilités de navigation sont vastes parmi l'énorme parc nautique existant, mais l'expérience nous a conduit à orienter nos choix vers les supports les plus accessibles et les plus polyvalents permettant une activité mixte :

- **Le Miniji,** miniquillard solitaire sur les petits plans d'eau, en loisir ou en compétition nationale.
- **L'Access-Dinghy** (Optimist adapté) en double ou solitaire.
- **Les petits trimarans ou catamarans** aménagés pour un départ du bord de plage.
- **Tout bateau collectif ou habitable** au plan de pont bien aménagé.
- **Le Sonar et le 2.4mR** en compétition internationale et paralympique.

EN SAVOIR PLUS **http://voilehandisport.wordpress.com**



Sport Adapté

SKI

La pratique et le développement du ski en Sport Adapté sont étroitement liés à la région Rhône-Alpes, de par ses caractéristiques géographiques.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du Ski Nordique et Alpin en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3).

- **En alpin,** sont ouvertes les épreuves de Super G, de Slalom Géant, de Slalom et le Combiné.
- **En nordique,** sont ouvertes les épreuves en technique libre et en technique classique.

RÈGLEMENT COMPLET

Les compétitions sont organisées à **4 échelons** : championnats départementaux, régionaux, nationaux et internationaux (championnats du monde, Jeux Paralympiques dès 2018 ?).

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du ski nordique et alpin Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFS et de la FIS et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

En alpin, la classification des skieurs se fait sur le jour de la compétition avec des tests de division sur une descente tracée.
Le skieur de D1 correspond à un niveau « piste rouge », celui de D2 à un niveau « piste bleue », et celui de D3 à un niveau « piste verte ».

En nordique, la classification se fait selon l'approche de la course par le sportif. En D1, il peut élaborer une tactique de course, en D2 il peut gérer son effort sur une distance, En D3 il est capable de se déplacer sur un terrain plat avec des petites ruptures de pentes sans l'aide de l'entraîneur.

Tous les rôles d'une compétition FFS ou FIS sont tenus (jury, arbitre, traceur, ouvreur, juge de porte…) lors d'une compétition FFSA.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté nécessitent une vigilance accrue, notamment pour les coureurs de nordique qui ont besoin d'une matérialisation des boucles optimale et d'un aiguillage efficace (s'ils doivent effectuer plusieurs boucles, ils ne sont pas forcément en mesure de les compter…)
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain (notamment pour la D2 et D3).

Il est possible que ces sportifs aient besoin d'être accompagnés jusqu'à la ligne de départ (placement…). Du fait du nombre de pistes conséquents nécessaires au bon déroulement de la compétition, nous avons besoin de nombreux officiels exerçant la fonction de juge de porte sur les épreuves d'alpin.



Handisport
SKI

Le ski alpin est la première discipline pour les personnes handicapées à se structurer dans les années 50. En compétition ou en loisir, c'est avant tout s'adonner au plaisir de la glisse et à la découverte des grands espaces. Pour les personnes handicapées assises ou debout, pratiquants confirmés ou débutants, cette activité de pleine nature offre une intégration complète et de véritables possibilités d'évolution.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

En loisir la demande est actuellement en forte augmentation, surtout en ski assis. Les clubs handisports proposent un large choix de journées et de stages grâce aux nombreuses stations qui se sont dotées d'infrastructures permettant d'accueillir dans les meilleures conditions les personnes se déplaçant en fauteuil roulant.
De plus en plus d'écoles de ski disposent de moniteurs compétents et du matériel adapté.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement des courses est calqué sur celui de la Fédération Internationale de ski (FIS) et la sanction lors d'une porte manquée est la même : la disqualification.

RÈGLEMENT COMPLET

Les skieurs sont classés en catégories (debouts, assis, déficients visuels). En fonction de leurs possibilités fonctionnelles, un coefficient est affecté à chacun qui se traduit en secondes additionnelles sur le temps de la course, les moins handicapés ayant bien sûr le coefficient le plus élevé.
Catégories de handicap : Les coureurs sont classés par catégories de handicaps assimilables et selon le matériel et les techniques utilisés :
- **Debout** (classe 1 à 9) - **Assis** (classe de 10 à 12) - **Déficients visuels** (B1 à B3).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les handicapés visuels peuvent avoir un guide qui les précède et qui signale à la voix les difficultés techniques. En fonction du type de handicap, le skieur peut utiliser une prothèse (amputé tibial) ou skier en position assise sur un uniski (double amputé, blessé médullaire).

Uniski : ensemble coque/châssis/amortisseurs montés sur un ski utilisé avec une paire de stabilo.
Dualski : matériel comparable à l'uniski, le dualski chausse 2 skis grâce à son châssis totalement articulé.
Bi-ski : engin proche de la luge, il est composé d'un siège monté sur un châssis relié à 2 skis écartés (pratique limitée aux pistes vertes et bleues).
Tandemski : siège baquet monté sur un châssis articulé fixé sur 2 skis et dirigé par un pilote, formé à la conduite, installé à l'arrière (destiné aux personnes handicapées sans aucune autonomie).
Stabilo (utilisation pour ski assis et ski debout) : canne anglaise montée sur un petit ski pour l'équilibration et le déclenchement des virages.

EN SAVOIR PLUS

http://www.handisport-nature.com/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=37



Sport Adapté

ESCALADE

L'escalade est une activité qui connaît un fort développement en Sport Adapté, notamment en région Rhône-Alpes où les sports de pleine nature occupent une place importante.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de l'Escalade en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3) qui permettent la meilleure expression sportive de tout grimpeur, en fonction de ses capacités à respecter la réglementation, de son niveau d'acquisitions techniques (sécurité et grimpe), de ses possibilités d'évolution dans la pratique de l'escalade.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique.
On peut retrouver des épreuves de difficulté, de bloc et de vitesse.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement d'Escalade Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFME avec des aménagements selon les divisions.

RÉGLEMENT COMPLET

- **En D1,** le grimpeur est capable de grimper « en-tête » des voies de niveau 5 et supérieur, dans un dièdre et sur un support négatif. Il connaît le nœud d'encordement en huit. Les épreuves pour cette division se font en moulinette. Seule la finale se fait « en-tête ».
- **En D2,** l'escalade s'effectue en moulinette sur des voies de niveau 4, sur support vertical ou légèrement déversant. Le grimpeur utilise les changements de mains/pieds et les prises inversées.
- **En D3,** l'escalade s'effectue en moulinette sur des voies de niveau 3 et sur un support incliné positif ou vertical.

Des voies de test sont proposées en début de compétition afin de vérifier que les grimpeurs sont engagés dans la division qui leur correspond.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières, même si la matérialisation des voies doit être optimale (utilisation de rubalise pour délimiter les voies…).

Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3). En D1, le nœud d'encordement est réalisé par le grimpeur (vigilance de l'assureur toutefois), alors qu'en D2 et D3 il sera réalisé par l'assureur.
En D1 et D2, la corde ne doit pas être tendue. En D3, celle-ci doit être tendue sans « tirer » le compétiteur.



Handisport

ESCALADE

L'escalade, c'est l'art de se déplacer dans un plan plus ou moins vertical à la seule force de son corps. Depuis de nombreuses années, l'escalade est pratiquée en falaise, en montagne, sur des blocs ou sur des SAE (Structures Artificielles d'Escalade) par des personnes atteintes d'handicaps physiques, mentaux ou sensoriels. On y trouve des sensations fortes lorsque l'on s'éloigne du sol, le plaisir d'une nouvelle gestuelle et d'une activité physique très complète où de nombreux handicaps peuvent être compensés ; on y développe la maîtrise de soi, avec souvent des conséquences positives sur l'approche de nombreux obstacles de la vie quotidienne. L'escalade permet aujourd'hui des pratiques variées pour de nombreux handicaps.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La FFH, par l'intermédiaire des Comités Régionaux/Départementaux et des CTFN/Commission Nationale Escalade Handisport, organise depuis 1995 des stages d'initiation au niveau national ouverts à tous ; de nombreuses activités sont également proposées localement par différents clubs ou comités.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Les mêmes règles de sécurité de base que pour les valides doivent être respectées (vérification de l'adaptation du baudrier, de l'encordement et de l'assurage, parade au pied des voies, surveillance de l'environnement en milieu naturel,...)

Cependant, certains aménagements pédagogiques doivent être respectés :

- éviter les approches trop longues ou problématiques en milieu naturel, pour limiter fatigue et découragement (possibilité de commencer par une séance sur SAE).
- un accès facile par le haut peut être intéressant pour une mise en situation rapide (rappel par exemple).
- penser à la phase d'échauffement pour tester les possibles limitations fonctionnelles.
- choisir des sites adaptés, avec des prises simples en calage horizontaux, plutôt que des dalles à adhérences ou des dévers.
- insister sur la position de l'assureur, éventuellement le caler pour éviter des déséquilibres.
- pour les déficients visuels, travailler sur une description des prises et un entraînement à l'exploration tactile.
- pour les amputés, envisager les gestuelles spécifiques comme les changements de pieds. L'important est de permettre la pratique, ce qui peut conduire à adapter certaines règles dans un premier temps pour des raisons fonctionnelles et à élargir la gamme des activités proposées, mais l'objectif est de revenir rapidement aux règles classiques pour permettre l'intégration aux autres.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Matériel individuel courant : Baudrier, corde, chaussons d'escalade, vêtements permettant l'aisance, port du casque recommandé (obligatoire pour les mineurs en milieu naturel).

Matériel adapté : Eventuellement prothèses ou orthèses spécifiques pour les amputés et hémiplégique (au cas par cas); protections des mains pour les activités sur corde. Protections des genoux, coudes et hanches si fragilité ou insensibilité.

Aides techniques : Bâtons de marche (réglables, et avec dragonnes) en cas de pratique en plein air mousquetons de préhension et de maniement aisé (grande ouverture).

Pour les non et mal voyants : Eventuellement ajouter des repères tactiles de proximité de points d'assurage ou de prises ; en SAE utiliser des prises de couleurs très voyantes ; sinon guidage oral par l'assureur ou un grimpeur à proximité.

EN SAVOIR PLUS

http://www.handisport-nature.com/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=34



Sport Adapté

VTT

La pratique et le développement du VTT en Sport Adapté s'est développée au niveau réglementaire récemment, alors que les activités autour du cyclisme sont fréquemment utilisées pour le public en situation de handicap mental (en établissements spécialisés…).

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du VTT en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3).

Plusieurs critères sont pris en compte : les capacités techniques, physiques et cognitives.

Des tests sont effectués (tests de maniabilité) en début de compétition (niveau régional) afin de confirmer ou modifier la catégorie d'inscription.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux, nationaux et internationaux.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du VTT Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFC et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

En 2015, seule l'épreuve du cross country est ouverte en compétition.

- En D1, l'épreuve fait 15 à 30 km. Le sportif anticipe son freinage ; adapte son braquet à la nature du terrain; est capable d'estimer la difficulté pour modifier sa décision au cours de l'action.
- En D2, l'épreuve fait 10 à 25 km. Le sportif contrôle son freinage en fonction des obstacles rencontrés ; sait changer les vitesses, mais pas toujours de manière appropriée ; est capable de prendre la décision du passage d'un obstacle à pied ou en vélo avant l'obstacle.
- En D3, l'épreuve fait 5 à 15 km. Le sportif sait s'arrêter sur terrain plat et lisse sans distinguer les 2 freins ; ne sait pas utiliser le changement de vitesse en autonomie; refuse l'obstacle.

Le jury est constitué de chronométreurs, de compte-tours, d'un juge arbitre, d'aiguilleurs.



ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière

Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain (notamment pour la D2 et la D3).

Le nombre d'aiguilleurs doit être important pour guider les sportifs qui ont parfois des difficultés à se repérer dans l'espace (quel parcours suivre, nombre de boucles à parcourir…).



Handisport
CYCLISME

Le cyclisme handisport existe en France depuis près de quarante ans en solo pour les handicapés physiques et depuis une trentaine d'années en tandem pour les déficients visuels. A la fin des années 90, une pratique du cyclisme adaptée pour les personnes en fauteuil roulant apparaît : le handbike. Quel que soit votre envie et votre handicap il existe donc toujours une possibilité de pratiquer ce sport. Le cyclisme aux Jeux Paralympique comprend deux disciplines : le cyclisme sur route et le cyclisme sur piste.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

En loisir, il est possible de participer à de nombreux rallyes et brevets et à de grandes randonnées de distances variables (30 à 400 km).

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

En solo et tandem, les règlements appliqués sont ceux de la FFC à l'exception de quelques adaptations inhérentes aux spécificités du handicap.

Catégorie de handicaps et distances de course :

- **Cyclisme solo :** 4 classes distinctes en fonction du handicap (LC/1, LC/2, LC/3, LC/4). Distances de courses : 35 à 75 km.
- **Tandem :** 6 catégories : Jeunes 14/20 ans ; Seniors 1, 2, 3 ; Vétérans 45 ans ; Féminine. La catégorie est déterminée par la présence de l'athlète déficient visuel. Distances de courses: 50 à 120 km.
- **Handbike :** distances de courses de 20 à 40 km.
- **Tricycle :** 2 catégories : T1 et T2. Distances de course de 30 à 400 km.

RÉGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

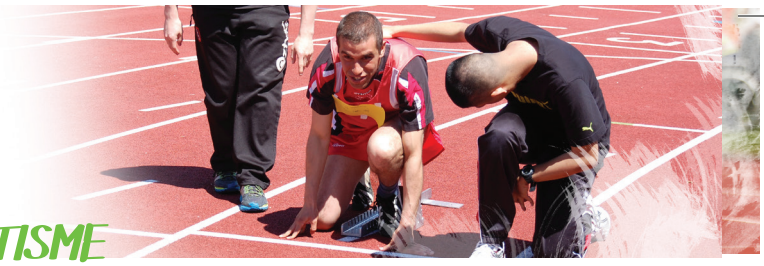
Cyclisme solo :
Le vélo peut être modifié selon les besoins. Ces modifications concernent principalement les freins, le changement de vitesses, le pédalier et les manivelles.



Handbike :
Engin à 3 roues à propulsion manuelle composé d'un ensemble châssis/fauteuil/roues. Il est complété d'équipements pour la propulsion (plateaux, dérailleurs et manivelles) et pour le freinage (poignée et leviers de frein).

EN SAVOIR PLUS

http://paracyclisme-handisport.fr



Sport Adapté

ATHLÉTISME

L'athlétisme est l'une des 7 disciplines reconnues haut niveau pour le Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de l'athlétisme en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif. Les épreuves sont ouvertes sur les 3 grandes familles d'épreuves de l'athlétisme: courses, lancers et sauts.

En fonction de leur division d'engagement, le nombre d'épreuves par athlète diffère : 3 épreuves maximum en D1, 2 épreuves maximum en D2 et D3.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique ; championnats internationaux pour la division 1 (championnats d'Europe, du Monde et Jeux Paralympiques).

3 Championnats de France sont proposés : le championnat Adulte, le championnat Jeune, et le championnat Indoor.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement de l'Athlétisme Sport Adapté est propre à la FFSA et adapte la pratique de la discipline en fonction des capacités des sportifs. Toutes les épreuves athlétiques sont ouvertes dans les compétitions, notamment les épreuves combinées.

RÈGLEMENT COMPLET

Selon la division de pratique, l'adaptation est plus ou moins importante dans les différents concours et courses :

- **Courses :** en sprint les starting-blocks sont obligatoires exclusivement en D1. Départ possible un genou au sol en D2. Départ possible debout avec une aide en D3. Disqualification au 2ème faux départ de la course en D1 et D2 ; pas de disqualification en D3.
- **Sauts :** en saut en longueur, zone d'impulsion du saut en longueur plus grande en D2 et D3 qu'en D1.

En saut en hauteur, on utilise une barre en D1 (montée de 5 en 5cm) et une barre élastique mousse en D2 (montée de 3 en 3cm)

- **Lancers :** en lancer de poids, tolérance sur la sortie du cercle vers l'avant en D2 et D3.

Des engins complémentaires sont proposés aux sportifs de D2 et D3 : vortex et anneaux.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière.

Une vigilance et un accompagnement renforcés doivent être mis en place pour les sportifs de D2, et encore plus particulièrement pour les sportifs de D3. Pour ces sportifs, il faut prévoir des personnes supplémentaires en comparaison d'une compétition FFA classique.

Les officiels jouent un rôle de juges, mais également de soutien.

Certains sportifs doivent être escortés jusqu'à la ligne de départ ou l'aire de lancer/saut.



Handisport

ATHLÉTISME

Sport paralympique parmi les plus populaires, l'athlétisme fut l'un des premiers sports à être intégré au programme des Jeux Paralympiques à Rome en 1960. Il regroupe le plus grand nombre d'athlètes et d'épreuves : les courses (sprint, demi-fond, fond), les sauts (triple saut, longueur, hauteur), les lancers (poids, javelot, disque), les épreuves combinées (pentathlon). Pas de courses de haies, de perche et de marteau.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

L'athlétisme se pratique très peu en loisir. C'est une discipline « mesurable » d'où une forte aspiration des athlètes à la compétition et à la confrontation.

Elle s'appuie sur celle de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Quelques adaptations sont nécessaires pour permettre l'accès de ce sport au plus grand nombre. Elles concernent principalement : les épreuves « guidées » des déficients visuels, les courses et les lancers en fauteuil roulant, le poids des engins de lancer et les épreuves ouvertes en fonction de la catégorie du handicap.

RÉGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

La pratique de l'athlétisme « en fauteuil » nécessite l'acquisition d'un matériel spécifique (cadre rigide, monté sur trois roues) et accessoires : casque et gants renforcés. La pratique « debout » pour les amputés de membres inférieurs nécessite l'utilisation de prothèses spécifiques à restitution d'énergie en matériaux composites (fibre de carbone, aramide, kevlar).



EN SAVOIR PLUS

www.athletisme-handisport.org



Sport Adapté

ACTIVITÉS ÉQUESTRES

Les activités équestres sont fréquemment proposées aux personnes en situation de handicap mental sous différentes formes. Une pratique fédérale s'est institutionnalisée ces dernières années.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique des activités équestres en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3). Les hommes et les femmes concourent dans la même catégorie. On peut retrouver plusieurs épreuves ouvertes selon les niveaux de pratique : Concours Complet, Dressage, CSO, Cross, Combiné, Equifun, Attelage, Pony Games.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique. En 2015, il n'existe pas encore de championnats rhônalpins. Toutefois, des manifestations à orientation compétitive sont proposées en Isère et dans la Loire.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement sportif s'appuie sur les règlements de la FFE, avec des aménagements selon les divisions de pratique.



Des critères de classification ont été posés selon la division de pratique. Ils prennent en compte 3 critères : capacités techniques en équitation, capacités intellectuelles, ainsi que les capacités émotionnelles et relationnelles.

- En D3, le cavalier doit pouvoir s'équilibrer et contrôler son cheval au pas de manière autonome. Il peut s'orienter sur un parcours entièrement matérialisé.

- **En D2**, le cavalier doit pouvoir s'équilibrer et contrôler son cheval au trot et franchir de tout petits obstacles (50 cm). Début de mémorisation (la reprise peut être lue).
- **En D1,** cavalier doit pouvoir s'équilibrer et contrôler son cheval au galop. Il peut mémoriser une reprise.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES



Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières, même si la matérialisation des parcours peut être plus conséquente selon le niveau de compétence des sportifs.

Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la D2 et la D3).



Handisport

ÉQUITATION

L'équitation est le seul sport paralympique où les hommes et les femmes participent dans un concours unique et où le cavalier ou la cavalière, ainsi que le cheval sont déclarés médaillés paralympiques.
Le dressage est la seule discipline équestre incluse dans le programme de compétitions des Jeux Paralympiques.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

En loisir et sous forme rééducative, cette activité est très prisée par les structures spécialisées dans l'accueil des personnes handicapées.

De nombreux centres de rééducation participent à des rencontres sportives (Coupe de France) où sont incluses des épreuves de loisir (concours de déguisement à cheval, slalom au pas). Individuellement, beaucoup de cavaliers pratiquent l'équitation dite traditionnelle, menant à des compétitions de dressage ou de saut d'obstacles.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Quatre grades de niveau de handicap définissent les catégories de pratique compétitive. À chaque grade correspond des épreuves spécifiques dans les disciplines suivantes :

- Maniabilité
- Dressage
- Concours de saut d'obstacles
- Reprise libre en musique
- Attelage

RÈGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les adaptations de sécurité :

- Casques et étriers de sécurité (obligatoires).
- Selles et rênes adaptées.
- Montoirs (ou lève-personne permettant de hisser certains cavaliers).

Pour les cavaliers déficients visuels, des aides sonores (crieurs) peuvent être proposées. Il existe aussi une forme de pratique adaptée aux personnes atteintes d'un grand handicap, l'équimobile (carriole aménagée pour l'accès en fauteuil roulant) leur permettant de s'adonner au plaisir de l'équitation tout en restant sur leur fauteuil.

EN SAVOIR PLUS

www.handiequicompet.fr



Sport Adapté

CANOË - KAYAK

Le canoë-kayak est une activité de pleine nature en plein essor en Sport Adapté. La région Rhône-Alpes est un magnifique terrain de jeu pour cette activité.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du canoë-kayak en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, les compétiteurs peuvent s'engager dans les 3 divisions, exclusivement pour le kayak en slalom et en course de ligne (en 2015).
L'objectif est de permettre la meilleure expression sportive de tout pagayeur, en fonction de ses capacités.
Des épreuves d'équipage et open peuvent également être proposées.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique. En 2015, il n'existe pas encore d'épreuves compétitives rhônalpines. L'objectif est de proposer une compétition dès 2016.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement sportif s'appuie sur les règlements internationaux et ceux de la FFCK, avec des aménagements selon les divisions de pratique.

RÉGLEMENT COMPLET

- **En D1**, la pratique se rapproche des règlementations internationales des disciplines du kayak pour les personnes déficientes intellectuelles (en slalom, très à l'aise en rivière de classe 2, passage en classe 3 possible).

- **En D2**, des aménagements seront apportés et prendront en compte les difficultés au niveau de la prise d'information par rapport au courant, au matériel, etc… (en slalom, à l'aise en rivière de classe 2).

- **En D3**, les épreuves se dérouleront sur eau calme, uniquement dans des bateaux ouverts (en slalom, ne peut pas évoluer en eau vive de classe 2).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières, même si la matérialisation des épreuves doit être optimale et sécuritaire (exemple de portes de slalom en D3 définies par « frites » ; bateaux fermés en D1 et ouverts en D3…).

Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3).



Handisport

CANOË - KAYAK

Depuis de nombreuses années, le canoë-kayak est pratiqué en eau vive, en eau calme et en mer par des personnes atteintes d'handicaps physiques, mentaux ou sensoriels. Sensations fortes dans les rapides d'une rivière, découverte de petites plages, observation de la nature sur les berges d'un lac etc..., le canoë-kayak répond à toutes les envies de pratique et à de nombreux handicaps grâce aux adaptations proposées aujourd'hui.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La FFH a engagé une démarche de partenariat avec la FFCK qui s'est formalisée par la signature d'une convention nationale le 25 mai 1996 (remise à jour en avril 2013), maintenant déclinée par de nombreuses conventions régionales.

La convention signée entre la FFCK et la FFH prévoit que cette dernière accorde gracieusement aux clubs FFCK qui en font la demande, leur affiliation à la FFH. Cette affiliation est complétée par la possibilité de bénéficier d'un certain nombre de licences gratuites pour des cadres ou des pratiquants.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Les règles en matière de navigation sont celles qui légifèrent la pratique du canoë-kayak au sein de la F.F.C.K. En matière de port du gilet, il est obligatoire pour tout type de pratique et pour tous.

Le nombre de pratiquants est limité en fonction des conditions d'encadrement, de météo, du site de pratique et du type de handicap présent.

- Les calages sont essentiels mais ne doivent pas gêner la bonne sortie du kayak en cas de dessalage.
- Pour les personnes Déficientes Visuelles : Attention à la luminosité, à la réverbération et à la projection d'eau.
- Pour les personnes malentendantes et sourdes : il est conseillé d'enlever les appareillages avant l'embarquement (donnez les principales consignes avant d'enlever l'appareil). Il peut être ensuite mis dans un bidon étanche et accessible à tout moment (surtout si la randonnée dure une ou plusieurs journées)
- Pour les personnes paralysées : Il est nécessaire de bien faire attention à ne pas blesser la personne. Il faut avoir une attention particulière pour les sangles, les bords tranchant de certains bateaux, la propreté intérieure du bateau, les zones de frottements aux ischios, genoux, talons, cuisses, lombaires.
- Pour les personnes amputées, la prothèse du membre inférieur peut être portée à l'intérieur du bateau si elle ne gêne pas l'extraction en cas de dessalage. Propreté humidité et frottements sur la zone moignon sont à contrôler.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Calage : Doit permettre : position confortable, transmission des forces propulsives / équilibratrices / directionnelles, et prise d'information sur le comportement de l'embarcation.

La pagaie : Simple ou double. Peut être utilisée par tout le monde avec quelques aménagements : décroiser les pales (la plus courante), orthèses personnalisées parant à une difficulté initiale de préhension. Reprise de l'Accessibilité des lieux de pratique.

Aides techniques : De nombreux aménagements peuvent être trouvés pour répondre à certains problèmes de préhension, d'amplitude articulaire, de force...Que ce soit au niveau du kayak lui-même, des pagaies, de l'équipement du pratiquant, ces solutions sont à réfléchir avec le personnel d'encadrement pour garantir un niveau de sécurité optimal et une efficacité garantie.

EN SAVOIR PLUS www.handiequicompet.fr

SPORT D'EAU



Natation 38–39



Sport Adapté
NATATION

La natation est une des 7 disciplines reconnues haut niveau pour le Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de la natation en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, les épreuves sont ouvertes dans les **3 divisions de pratique** correspondant à leurs capacités, leurs compétences aquatiques et leur niveau de compréhension.
Les sportifs de Division 1 concourent sur des règlements très proches des règlements officiels de la FFN et du règlement officiel des instances internationales, alors que **les sportifs de Division 3** s'engagent sur des épreuves où les adaptations sont plus importantes.

Les nageurs doivent satisfaire à des tests (Tech'nage, Sauv'Nage, Explora'Nage) afin de déterminer leur division de pratique.
Ces tests, validés en amont des compétitions, permettent également de s'assurer qu'ils évoluent en toute sécurité.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique ; championnats internationaux pour la division 1 (championnats d'Europe, du Monde et Jeux Paralympiques). Au niveau de l'arbitrage, il existe 4 types de fonction : juge, escorte, chronométreur et starter.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement de la natation en Sport Adapté est propre à la FFSA et adapte les épreuves en fonction des capacités des sportifs.

RÉGLEMENT COMPLET

Les épreuves individuelles sont proposées pour les 3 divisions (toutes les formes de nages et toutes les distances).
Les relais ne sont proposés qu'en D1.

Les adaptations concernent certains points du règlement :
- Départ du bord du bassin et faux départ autorisés en D2 et D3
- Adaptation des techniques de nages : épreuve de « style brassé » en D2 et D3 qui permet des mouvements de jambes libres, plus adaptés aux compétences de ces sportifs.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière. Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain.
En D3, l'escorte doit prendre en charge le nageur de la chambre d'appel jusqu'au départ où il l'accompagnera pour l'aider à se préparer au départ. Le nageur sera également accompagné à l'arrivée de sa course par un escorte jusqu'à la zone « éducateur ».
Les chronométreurs accompagnent également ces sportifs pour se mettre en position de départ (vérification de la position des pieds pour une entrée dans l'eau en sécurité). Le départ est donné par le starter sans attendre la position immobile parfaite de tous les nageurs.



Handisport
NATATION

Parmi les nombreuses disciplines sportives pratiquées par les personnes handicapées physiques, la natation occupe une place privilégiée due à ses atouts : elle est accessible au plus grand nombre, même aux plus lourdement handicapés et l'évolution en apesanteur permet d'utiliser les capacités physiques restantes. Elle permet également la découverte et la maîtrise d'un nouvel élément.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

De nombreuses associations proposent des créneaux de découverte et de loisir.

RÉGLEMENTATION

Le règlement en vigueur est celui de la **Fédération Française de Natation (FFN)** à l'exception de quelques adaptations inhérentes au handicap :

RÈGLEMENT COMPLET

Le départ :
Se fait librement soit par plongeon depuis le plot de départ, soit dans l'eau. Une aide manuelle est permise à tout nageur ayant des difficultés à maintenir seul un contact avec le mur.
Celle-ci ne doit pas être propulsive.

Les nages :
Les techniques de nage (papillon, brasse et dos) doivent être conformes à la réglementation appliquée à la FFN.
Toutefois, selon le handicap, leur validation sera laissée à l'appréciation des juges.

Catégories de handicap :
Les classifications sont basées sur l'évaluation médicale du potentiel physique.
Au total, les nageurs sont répartis en 13 classes.

EN SAVOIR PLUS

www.natation-handisport.com



SPORT D'OPPOSITION



Judo 42–43
Lutte 44–45
Escrime 46



Sport Adapté
JUDO

Le judo est une activité phare en Sport Adapté, avec un nombre de pratiquants important historiquement en lien avec une pratique dans les clubs ordinaires développée.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du judo en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3).
Les compétitions s'organisent sous 2 formes distinctes : le combat et la technique.
Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement sportif s'appuie sur les règlements de la FFJDA, avec des aménagements selon les divisions de pratique.

RÉGLEMENT COMPLET

Des critères de classification ont été posés selon la division de pratique (illustration en combat) :
- **En D3**, la notion d'opposition est au stade de l'ébauche avec un début de connaissance de la «règle du jeu du judo». Les attaques sont directes (souvent en déséquilibre), avec des ébauches techniques primaires en déplacement. En Ne-Waza, le sportif alterne les rôles de Tori et Uke.
- **En D2**, compréhension de la notion d'opposition, connaissance de la « règle du jeu judo », du statut « Tori/Uke », gestes techniques en déplacement, attaques directes fortes, défense « active », liaison « debout-sol ».
- **En D1**, début de stratégie de combat proche du Judo traditionnel FFJDA.

Les temps des combats sont adaptés aux divisions de pratique.
Les besoins en officiels sont les mêmes que sur une compétition FFJDA : arbitres et commissaires.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3).
Ainsi, une vigilance particulière doit être portée sur la compréhension des décisions par les compétiteurs. L'arbitre de judo Sport Adapté doit avoir une attitude pédagogique et éducative.
- En D3, interdiction des étranglements, clés de bras, sutemi et makikomi. L'arbitre explique ses décisions.
Il peut intervenir pour installer la saisie du jodogi avant le « hajime » si les combattants sont incapables de la mettre en place.
- En D2, interdiction des étranglements et des clés de bras.
- En D1, les clés de bras sont interdites.



Handisport
JUDO

Le judo, sport de combat, génère des bienfaits éducatifs pour les personnes handicapées. Si cette activité existe depuis de nombreuses années, elle est structurée à la Fédération Française Handisport pour les déficients visuels depuis 1983. Cette discipline se pratique au sein des clubs de la Fédération Française de Judo (FFJDA) affiliés à la F.F.H. Après une période d'adaptation, les enseignants constatent très vite les possibilités de progression des handicapés visuels et particulièrement leur manière de percevoir les techniques.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Pour ces pratiquants, un challenge national technique est organisé chaque année. Pour les déficients visuels, en compétition, un Championnat de France est organisé sur le plan national.

RÉGLEMENTATION

Les règles de la FFJDA sont les règles en vigueur, à l'exception de quelques adaptations liées au handicap visuel.

Catégories :
Les judokas sont répartis en fonction de leur handicap visuel (non voyants ou mal voyants) et de leur catégorie de poids de corps (7 catégories) :

- Messieurs : de 60 kg à plus de 100 kg.
- Femmes : de 48 kg à plus de 78 kg.

RÈGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les judokas sont accompagnés sur la surface de combat par les juges qui les placent à 1 mètre l'un de l'autre. Ils prennent leur garde pour se situer, baissent les bras le long du corps et à l'annonce du «hajime» se saisissent et commencent le combat.

Les avantages marqués sont annoncés par l'arbitre. Les sorties de tapis ne sont pas sanctionnées. Une sonnerie retentit 1'30 avant la fin du combat.

Conditions de pratique :
Le dojo doit être bien délimité. Les murs doivent être protégés (pas d'angles vifs). Les surfaces de sol (si possible) sont de textures différentes pour aider le pratiquant à se repérer. L'environnement doit être le plus calme possible, le bruit empêchant de se repérer dans l'espace.

EN SAVOIR PLUS

www.judohandisport.fr



Sport Adapté
LUTTE

La lutte est une activité en plein essor en Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique de la lutte en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe 3 divisions de pratique (Division 1, Division 2 et Division 3).

Les compétitions s'organisent en individuel (simple ou double) ou par équipes en simple.
Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique. En 2015, il n'existe pas encore d'épreuves rhônalpines.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

RÉGLEMENT COMPLET

Le règlement sportif s'appuie sur les règlements de la FFL et de la FILA, avec des aménagements selon les divisions de pratique.
Des épreuves d'évaluation permettent d'orienter les compétiteurs sur la division de pratique leur correspondant afin de proposer des épreuves équitables.

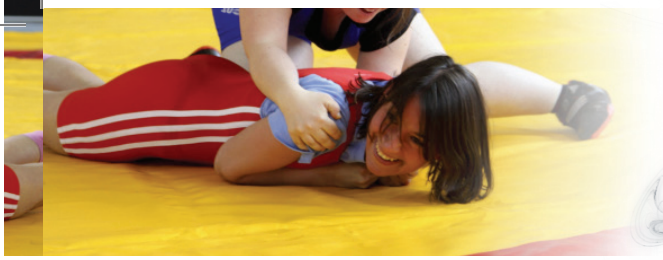
Des critères de classification ont été posés selon la division de pratique :

- **En D1**, tactique de combat proche de la lutte libre FFL
- **En D2**, compréhension de la notion d'opposition, connaissance de la « règle du jeu lutte », du statut « attaquant/défenseur », gestes techniques en déplacement, attaques fortes, défense « active », liaison « debout-sol ».
- **En D3**, ébauche de la notion d'opposition et de la « règle du jeu lutte », statut d'attaquant uniquement, attaques directes souvent en déséquilibre, ébauches techniques primaires en déplacement, alternance de statuts « attaquant-défenseur » au sol.

Les temps des combats sont adaptés aux divisions de pratique : 2 manches de 3 minutes en D1 ; 2 manches de 2 minutes en D2 ; 2 manches de 1 minute 30 en D3.
La fin du combat intervient après un tombé en D1, alors que 2 tombés sont nécessaires en D2 et D3 pour arrêter le combat.
L'arbitrage d'un combat s'organise comme pour une compétition FFL : 1 arbitre/1 secrétaire/1 chronométreur-marqueur.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs.
Ainsi, une vigilance particulière doit être portée sur la compréhension des décisions par les lutteurs. L'arbitre de lutte Sport Adapté doit avoir une attitude pédagogique.



Handisport
LUTTE

La lutte est un sport de préhension dont la finalité est de renverser l'adversaire au sol au moyen de combinaisons technico-tactiques et de le maintenir les deux épaules plaquées au tapis : c'est le tombé.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Sous la direction et l'expérience des éducateurs et des arbitres, un règlement prend forme et des situations « duel » adaptées (deux manches gagnantes pour le gain du match) sont mises en place en toute sécurité.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Les catégories (L1, L2, L3, L4) sont organisées en fonction du handicap, en plus des critères comme le poids ou le sexe.

L1 - handicap lourd (fauteuil) : les jeux d'opposition sont aménagés de la position allongée, au travers d'un outil (lanière, ceinture ou frite).

L2 - handicap lourd (mais capacité à se retourner) : éducatifs au sol avec ou sans outil (ballon ou médecine-ball), avec une notion de territoire.

L3 - hémiplégie moins forte : appui genoux et quadrupédie, jeux d'opposition au corps à corps (immobilisation, retournement, lutte Sumo)

L4 - réservé au plus valide : quadrupédie au sol et déplacement rapide (Lutte à quatre pattes, Sumo, placage au ballon,….)



Handisport
ESCRIME

Seuls les athlètes présentant des déficiences motrices participent aux compétitions paralympiques, dans un fauteuil roulant fixé sur la piste d'escrime, à distance équitable l'un de l'autre, sans que cela n'enfreigne pour autant la liberté et la rapidité des mouvements.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Activité ludique et éducative, l'escrime peut se pratiquer en loisir, mais par son caractère mesurable, trouve toute son identité en compétition

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Les règles sont celles de la Fédération Internationale d'Escrime (FIE) et du Comité Technique International Escrime en Fauteuil (IWFC). Quelques adaptations liées à la pratique en fauteuil existent : la prise de la distance et la position de mise en garde, ainsi que la surface valable à l'épée.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les fauteuils roulants sont solidement maintenus dans un appareil de fixation spécifique qui permet un réglage de la prise de distance, de différencier la position des tireurs (gaucher ou droitier).

Ce type d'appareil, aisément réglable, démontable et transportable, reçoit tout type de fauteuil. L'appareil HANDIFIX, mis au point par la FFH en collaboration avec les ingénieurs d'EDF, a été retenu par l'A.T.H.O.C. (Comité d'Organisation des Jeux d'Athènes 2004) et sera utilisé lors des compétitions.



EN SAVOIR PLUS

www.escrime-handisport.org

SPORT DE RAQUETTE



Badminton..... 48–49

Tennnis..... 50–51

Tennis de table..... 52–53



Sport Adapté

BADMINTON

Le badminton est un sport de raquette qui ne peut se pratiquer qu'en salle. Il a la particularité d'établir une distance entre les personnes qui peut faciliter l'établissement d'une relation. Il peut également favoriser le développement de la motricité fine.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du badminton en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3).
Les compétitions s'organisent en individuel (simple ou double) ou par équipes en simple.

Les compétitions sont organisées à **3 échelons** : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique. En 2015, le championnat départemental de la Loire est proposé. Il n'existe pas de championnat régional.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement sportif s'appuie sur les règlements de la FFBaD, avec des aménagements selon les divisions de pratique.



Plusieurs critères sont pris en compte :
- réflexe et anticipation,
- mobilité sur le terrain et déplacement,
- connaissance des différents coups,
- précision,
- élaboration tactiques.

Des épreuves d'évaluation permettent d'orienter les compétiteurs sur la division de pratique leur correspondant afin de proposer des épreuves équitables (ateliers sur les services et les réceptions).
Des adaptations sont apportées selon la division de pratique :
- **En D1**, service réglementaire FFBaD, 2 sets gagnants de 21 points.
- **En D2,** service réglementaire FFBaD, 2 sets gagnants de 15 points.
- **En D3,** service libre (frappe haute possible), 2 sets gagnants de 15 points.
  Le toucher du filet avec la raquette peut être toléré en cas de déséquilibre.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs.
L'arbitre doit être vigilant à ce que les sportifs aient bien compris ses interventions et ses décisions, notamment en D2 et D3.



Handisport

BADMINTON

La fédération organise la pratique du badminton en compétition pour les seules personnes sourdes et malentendantes. Le badminton est une activité duelle, particulièrement adaptée à la pratique des personnes sourdes et malentendantes.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Comme dans de nombreux sports mettant en pratique des personnes en situation de handicap, le badminton a dû mettre en place un système de classification.

Ce système regroupe par niveau de handicap les athlètes afin de mettre tout le monde sur un «pied» d'égalité. **Chaque catégorie dispose de ses propres règles.**

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Pour les joueurs en fauteuil roulant, le filet est placé plus bas, 1,40 m de haut contre 1,55 m, et la zone longeant le filet est neutralisée. On peut se placer partout dans le court, le serveur marque un point lorsque le volant tombe par terre dans la zone de jeu. Tant que le serveur marque, il conserve son service.
En fonction du handicap physique des joueurs, la surface jouable du terrain est réduite. Les fauteuils roulants utilisés comportent les mêmes particularités que ceux du tennis : poignée latérale de maintien, roue anti-bascule indispensable.

RÉGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Le fauteuil de sport. Il est IMPORTANT que celui-ci soit composé d'une roulette anti-bascule afin d'éviter les chutes vers l'arrière. Le prix d'un fauteuil roulant de sport est variable en fonction des matériaux, du poids, des dimensions, de la marque… comme pour une raquette de badminton



EN SAVOIR PLUS

www.franceparabadminton.com



Sport Adapté
TENNIS

Le tennis est une activité qui connaît un fort développement en Sport Adapté, en lien étroit avec la FFT.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du tennis en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3) qui permettent aux sportifs de concourir dans des épreuves correspondant à leurs caractéristiques.
Chaque division est régie par des conditions de jeu (terrain , balle, rebond...). Il existe aussi une dimension loisir proposée sur les échelons départementaux et régionaux.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux, nationaux pour les 3 divisions de pratique, et internationaux pour la D1 (championnats du monde et Global Games). Les sportifs peuvent pratiquer en simple ou en double.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du tennis Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFT et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÉGLEMENT COMPLET

La classification des joueurs s'appuie sur des capacités et compétences individuelles repérables.

- En D1, le joueur est capable d'appliquer la réglementation FFT (terrain, balle, rebond) : grand terrain, balle dure, 1 rebond, 1 set de 6 jeux (à 5/5 -> jeu décisif à 7 points)

- **En D2 :** terrain normal /1 rebond /balle intermédiaire / 1 set de 4 jeux (à 3/3 -> jeu décisif à 7 pts)
- **En D3 :** 18 m / 2 rebonds/ balle souple/tie-break en 10 pts (point décisif à 9 partout)

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières, même si la matérialisation des terrains doit être optimale.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain.
L'arbitre joue un rôle pédagogique car il doit permettre au joueur de se repérer dans le match (notamment en D2 et D3). Il doit indiquer les scores à voix hautes, bien préciser aux joueurs les balles qui sont fautes et les balles de match. Il est préconisé de prévoir :

- 1 arbitre de chaise et 1 aide arbitre pour la D1 et la D2,
- 1 arbitre et deux aides arbitres pour la D3 -> Un officiel peut par exemple indiquer au joueur de D3 les changements de côté pour le service et matérialiser l'espace par des bandes de couleurs différentes au sol)



Handisport
TENNIS

Créé dans les années 80, le tennis en fauteuil roulant est devenu en quelques années l'une des disciplines les plus populaires à travers le monde. La pratique de cette discipline se fait sur toutes les surfaces (résines, béton poreux, moquette, terre battue, synthétiques). Le tennis paralympique comporte 4 disciplines :
le simple homme, le simple dame, le double homme, le double dame.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Le tennis se pratique en simple et en double, en compétition comme en loisir. En compétition, la participation aux différents tournois du circuit France Open (CFO) se fait sur simple inscription quel que soit son niveau de pratique.

RÉGLEMENTATION

Le règlement appliqué est celui de la Fédération Française de Tennis (FFT) à l'exception de quelques adaptations liées à la pratique en fauteuil roulant.

RÈGLEMENT COMPLET

L'adaptation principale est le droit de laisser rebondir la balle deux fois avant de la frapper.
En compétition, deux catégories existent :
La catégorie «Quad» regroupant les joueurs ayant une atteinte fonctionnelle aux membres inférieurs et supérieurs. Une catégorie qui rassemble tous les autres joueurs. Ils évoluent sur l'ensemble du circuit dans des divisions par niveau de jeux (tableau principal ; second tableau B, C, D) et non par niveau de handicap.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

La mobilité, atout essentiel en tennis, amène les joueurs à faire l'acquisition d'un fauteuil spécifique : cadre rigide doté de 3 roues ou 4 roues, ultra léger, très maniable, permet des démarrages, des pivots performants et une parfaite stabilité grâce à des réglages personnalisés (carrossage des roues, assise et positionnement).

Certains accessoires permettent d'optimiser la performance en fonction du handicap de joueur : cale-genoux, ceinture de maintien, sangles, quatrième roue stabilisatrice positionnée à l'arrière.

EN SAVOIR PLUS

www.tennishandisport.com



Sport Adapté

TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est l'une des 7 disciplines reconnues haut niveau pour le Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du tennis de table en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.
Les épreuves compétitives sont ouvertes en simple et en double.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3) qui permettent aux sportifs de concourir dans des épreuves correspondant à leurs capacités.

- **En D1,** le joueur est capable de mettre en place des stratégies et des actions élaborées sur la balle.
- **En D2,** il commence à mettre en place des stratégies (droite/gauche, court/long). Il a des difficultés dans la lecture des effets, mais il peut en produire avec des techniques simples.
- **En D3,** il est dans la simple remise en jeu de la balle en étant centré sur son action, avec peu ou pas de stratégie.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique ; championnats internationaux pour la division 1 (championnats d'Europe, du Monde et Jeux Paralympiques). 2 Championnats de Fance sont proposés : le championnat Adulte et le championnat Jeune.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du tennis de table Sport Adapté est propre à la FFSA et adapte la pratique aux sportifs et à leurs compétences.

RÈGLEMENT COMPLET

Selon la division de pratique, l'adaptation et plus ou moins importante. Le service en est une illustration :

- **En D1,** l'exécution du service est la même que sur les compétitions FFTT.
- **En D2,** la balle peut être frappée, même si elle n'atteint pas 16 cm ou le sommet de sa trajectoire.
- **En D3,** la mise en jeu peut s'effectuer à partir de la main libre, sans obligation de lancé vertical.

Si l'arbitre a un élément de doute sur la correction du service d'un joueur, il peut interrompre le jeu sans compter le point, avertir le joueur de l'obligation qui lui incombe. Si durant la partie, le service est encore d'une régularité douteuse, le jouer perdra alors le point.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain. Face à l'incompréhension d'un joueur concernant une décision de l'arbitre, ce dernier peut interrompre la partie afin d'expliquer les faits. Il peut demander à l'entraineur du joueur d'intervenir pour faciliter la compréhension.



Handisport

TENNIS DE TABLE

Le tennis de table est une activité de compétition et de loisir qui se pratique en simple et en double. Debout ou en fauteuil roulant, le tennis de table se joue aussi bien dans des clubs handisport que dans des clubs affiliés à la Fédération Française de Tennis de Table (FFTT). Ce sport est un des premiers à avoir été mis en place pour les personnes handicapées physiques dans les années 50.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Activité ludique et éducative, le tennis de table peut se pratiquer en loisir. Mais par son caractère mesurable, il trouve toute son identité en compétition

RÉGLEMENTATION

Le règlement appliqué est celui de la Fédération Française de Tennis de Table à l'exception de quelques adaptations liées à la pratique en fauteuil roulant.

La principale est l'obligation par le serveur, en simple, de délivrer son service de manière à ce que la balle ne sorte pas latéralement. Chaque match se joue en 3 sets gagnants. Le pongiste ou l'équipe qui marque en premier 11 points remporte le set.

RÈGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

La pratique du tennis de table en fauteuil roulant ne nécessite pas de fauteuil spécifique, mais doit répondre à un certain nombre de caractéristiques : disposer d'au moins 2 grandes roues et d'une petite roue et être équipé de repose-pieds de façon à ce que les pieds ou les repose-pieds ne soient pas en contact avec le sol pendant le jeu.

Les tables : identiques à celles homologuées par la FFTT, elles doivent cependant permettre l'accès aux fauteuils roulants sans gêner les jambes des joueurs, ainsi que l'accès à deux fauteuils roulants pour les parties de doubles.

EN SAVOIR PLUS

www.tthandisport.org

SPORT COLLECTIF



Football 56–57

Basketball 58–59

Rugby 60–61

Handball 62

Torball 63



Sport Adapté
FOOTBALL

Le football est l'une des 7 disciplines reconnues haut-niveau pour le Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du football en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

La définition des critères de classification dans une des 3 divisions est complexe. Tous les sportifs d'une même équipe ne doivent pas obligatoirement réaliser les critères d'une même division.
Dans ce cas, l'équipe s'engage dans la division la plus élevée par rapport aux potentialités des meilleurs éléments.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique, championnats internationaux pour la sélection nationale.
Les compétitions se déroulent principalement en **football à 7** (football à 5 pour les 12/15 ans). **Le football à 11** n'est pratiqué que dans le cadre de la Coupe de France des régions qui réunit les sélections régionales. **Le futsal (5 joueurs sur le terrain)** constitue également une autre pratique du football en compétition.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du football Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFF et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

La classification des joueurs s'appuie sur plusieurs domaines : la stratégie, le psychomoteur et le socio-affectif.
- **En D1,** le joueur anticipe l'action et crée des stratégies. Il gère les confrontations duelles et change de rôle.
- **En D2,** le joueur est centré sur le porteur du ballon et construit ses échanges en fonction des affinités.
- **En D3,** le joueur est centré sur le ballon et subit l'action. Il garde ou se débarrasse du ballon.

En football à 7, les dimensions du terrain sont les suivantes : 50 à 75 mètres par 45 à 55 mètres ; surface de réparation à 13 mètres de la ligne de but ; et buts de 6m x 2m10.
Le temps de jeu autorisé pour les séniors ne doit pas dépasser 120 minutes par jour; 90 minutes pour les 16/20 ans et 70 minutes pour les 12/15 ans.**Quelques adaptations sont permises :**
En D3, l'arbitre peut être plus conciliant sur la règle du hors-jeu, mais doit sanctionner un hors-jeu important. La remise en touche peut être refaite en D2 et D3.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3).
L'arbitre doit faire preuve de pédagogie et doit prendre le temps d'expliquer ses décisions aux joueurs s'il perçoit une incompréhension de leur part.



Handisport

FOOTBALL

Actuellement, le foot-fauteuil est le seul sport collectif de compétition s'adressant aux grands handicapés. Créée en France au début des années 90, cette discipline connaît depuis, un essor constant. Le début des années 2000 laisse présager un développement sur le plan international. La pratique du foot-fauteuil s'effectue sur l'aire de jeu d'un terrain de basket. L'objectif est de faire progresser le ballon à l'aide du fauteuil pour marquer des buts.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du foot-fauteuil électrique se fait en loisir et en compétition. En loisir cette discipline se joue essentiellement au sein des structures accueillant les personnes handicapées se déplaçant en fauteuil électrique (Foyers, Centres Spécialisés).

RÉGLEMENTATION

Le règlement s'appuie sur les Lois du Jeu internationales produites par la FIPFA (Fédération Internationale de Powerchair Foorball Association).

RÈGLEMENT COMPLET

Règles spécifiques :
Le jeu se pratique avec deux équipes de 4 joueurs dont un gardien de but.
La partie se déroule sur deux périodes de 15 minutes en France (20 minutes à l'international). Sur une action défensive, il ne peut pas y avoir plus de deux défenseurs dans la zone de but, gardien compris (règle du 3 dans la zone). Deux joueurs ne peuvent faire simultanément une action de jeu contre un adversaire (règle du 2 contre 1).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Il est possible d'aborder la discipline en utilisant tout type de fauteuil électrique sur lequel on peut adapter un pare-choc. Cependant l'utilisation d'un fauteuil électrique de sport est désormais courante.

Accessoires :
- Pare-choc normé (interface entre le fauteuil et le ballon).
- En fonction du handicap et de l'instabilité du joueur, sont utilisés : calage en mousse, coussin, ceinture de maintien, appui-tête. L'ensemble des adaptations ne doit présenter aucun danger pour le joueur ainsi que pour ses partenaires et adversaires.
- Ballon spécifique de 33 cm de diamètre (1,5 fois la taille normale d'un ballon de football classique).

Buts :
Les buts utilisés sont matérialisés par 2 montants verticaux (espacés de 6 m), de 1 m à 1,20 m de hauteur. Le matériel utilisé est parfaitement amovible et n'occasionne aucun dommage des terrains utilisés.

EN SAVOIR PLUS www.fipfa.fr



Sport Adapté

BASKET-BALL

Le basket-ball est l'une des 7 disciplines reconnues haut-niveau pour le Sport Adapté.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du basket-ball en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

La définition des critères de classification dans une des 3 divisions est complexe. Tous les sportifs d'une même équipe ne doivent pas obligatoirement réaliser les critères d'une même division.
Dans ce cas, l'équipe s'engage dans la division la plus élevée par rapport aux potentialités des meilleurs éléments.

Les compétitions sont organisées à 4 échelons : championnats départementaux, régionaux et nationaux pour les 3 divisions de pratique, championnats internationaux pour la sélection nationale.

La pratique féminine se déroule en 3 vs 3. En D3, seule la catégorie mixte est ouverte.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du basket-ball Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFBB et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

La classification des joueurs s'appuie sur des capacités et compétences individuelles repérables, telles que le retour en zone arrière, le marcher, le dribble, le rapport à la temporalité.
- **En D1,** le joueur maîtrise ces 4 aspects de la discipline.
- **En D2**, le joueur peut avoir besoin d'un 3ème appui pour s'équilibrer, n'utilise pas le dribble stratégiquement…
- **En D3,** le joueur n'a pas de notion de zone avant et arrière, peut faire 4 appuis pour s'arrêter...

Les dimensions des terrains sont identiques à celles du règlement FFBB. Une même équipe ne doit pas dépasser 3 matchs par jour. Le temps des matchs varient en fonction du nombre de matchs à jouer dans la même journée :
- Si 1 seul match dans la journée, 4x10' en D1 et D2, contre 4x8' en D3.
- Si 2 matchs dans la journée, 4x8' en D1 et 4x5'en D2 et D3.
- Si 3 matchs dans la journée, 4x5' en D1 et 4x4' en D2 et D3.

Quelques adaptations sont permises :
En D3, l'arbitre peut tolérer la présence d'un joueur 5 secondes dans la raquette, la reprise de dribble (à condition que le joueur n'en tire pas un avantage), le changement du pied de pivot…

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière. Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers des sportifs.
Il est possible qu'un match soit dirigé par un seul arbitre, mais il faut privilégier 2 arbitres pour la qualité du match et l'accompagnement des sportifs qui peuvent parfois avoir des difficultés de compréhension des décisions.
L'arbitre doit faire preuve de pédagogie et doit prendre le temps d'expliquer ses décisions aux joueurs s'il perçoit une incompréhension de leur part.



Handisport

BASKET-BALL

Né sous une forme rééducative après la Seconde Guerre mondiale dans l'hôpital de Stoke-Mandeville (Angleterre), le basket-ball se pratique en fauteuil roulant. C'est l'une des disciplines les plus connues car très spectaculaire.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Activité rééducative et de loisir pratiquée dans les différentes structures accueillant des personnes handicapées.

RÉGLEMENTATION

Le règlement du basket-ball en fauteuil est celui de la Fédération Française de basket-ball (FFBB).

RÈGLEMENT COMPLET

Toutefois, certaines adaptations ont été apportées.
Elles concernent principalement :
- La reprise de drible.
- L'utilisation du fauteuil roulant comme partie intégrante du joueur.

Selon la nature du handicap, il est attribué à chaque joueur un nombre de point (de 1 à 5). Le maximum de points autorisés pour les joueurs en jeu sur le terrain doit se situer entre 14,5 et 16,5 points au niveau national et ne doit pas excéder 14 points au niveau international.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

En loisir, il est possible d'aborder la discipline avec n'importe quel type de fauteuil.

En compétition, Fauteuil spécifique : cadre rigide à 3 ou 4 roues avec une hauteur d'assise et de cale-pieds réglementée et une roue arrière anti-bascule.



EN SAVOIR PLUS **www.france-handibasket.fr**



Sport Adapté

RUGBY

Le rugby est un sport collectif majeur en France. Il « authentifie » les personnes handicapées mentales le pratiquant en tant que sujets vivant leur culture et leur patrimoine.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du rugby en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, **les équipes s'engagent dans les 3 divisions.**
La définition des critères de classification dans une des 3 divisions est complexe. Tous les sportifs d'une même équipe ne doivent pas obligatoirement réaliser les critères d'une même division.
Dans ce cas, l'équipe s'engage dans la division la plus élevée par rapport aux potentialités des meilleurs éléments.

Les compétitions sont organisées à 3 échelons : championnats départementaux, régionaux (ou inter-régionaux) et nationaux pour les 3 divisions de pratique. En 2015, il n'existe pas encore de championnats rhônalpins, mais il s'agit d'un projet pour les prochaines saisons.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du Rugby Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFR et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

1 arbitre doit officier sur les rencontres. Il est intransigeant pour le jeu dangereux.

- **En D2 et D3,** il leur est demandé d'être souples pour les légères fautes de main à la réception de passes, de tolérer les légers en-avants (inférieurs à 1 m). Une attitude pédagogique est préconisée.

En catégorie Senior, la D1 joue en rugby à XV ou VII. **La D2 et la D3** jouent en rugby à VII exclusivement.
Les dimensions des terrains de rugby à 15 sont les mêmes que celles des matchs officiels de la FFR.
- En rugby à 15 D1, le match dure 2x40 minutes pour les séniors.
- En rugby à 7, les dimensions du terrain sont de 50m x 30m pour la D2 et de 22x8 mètres pour la D3. Le temps de jeu ne doit pas dépasser 70 minutes pour la D2 sur une même journée, contre 40 minutes pour la D3.

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptation matérielle particulière.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain (notamment pour la D2 et la D3 où l'arbitre joue un rôle pédagogique important).
Quelle que soit la division de pratique, l'arbitre doit être vigilant à la compréhension de ses décisions par les sportifs et les expliquer si nécessaire.



Handisport
RUGBY

Seul sport collectif en fauteuil roulant manuel accessible aux personnes tétraplégiques, le rugby-fauteuil était en démonstration aux Jeux Paralympiques d'Atlanta en 1996. Il devient discipline paralympique pour les Jeux de Sydney en 2000.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Activité rééducative et de loisirs qui peut être pratiquée dans différentes structures accueillant des personnes handicapées :

centres de rééducations, foyers, clubs… Des stages seront également organisés pour permettre aux personnes isolées de pouvoir pratiquer et de bénéficier d'un encadrement.

RÉGLEMENTATION

Les règles du rugby-fauteuil sont une combinaison des règles du rugby, du basket et du hockey. Chaque équipe est composée de 4 joueurs sur le terrain et 8 remplaçants.

Selon le niveau d'atteinte du handicap, les joueurs sont classés grâce à un nombre de points compris entre 0.5 et 3.5 points. Le maximum de points autorisés pour les joueurs en jeu sur le terrain ne doit pas dépasser 8.
Le règlement officiel est celui de l'I.W.R.F. (International Wheelchair Rugby Federation).

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

La pratique du rugby-fauteuil nécessite un fauteuil spécifique. Celui-ci comprend un cadre rigide à 4 roues avec une double roulette anti-bascule obligatoire et un double pare-choc spécifique au rugby.

Il existe deux types de fauteuils :

- le fauteuil offensif
- le fauteuil défensif





Sport Adapté

HANDBALL

Le handball est un sport collectif majeur en France. Il se développe fortement au niveau du Sport Adapté depuis quelques années déjà.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

La pratique du Handball en Sport Adapté se décline aussi bien sur le versant loisir que compétitif.

Au niveau compétitif, il existe **3 divisions de pratique** (Division 1, Division 2 et Division 3).
La définition des critères de classification dans une des 3 divisions est complexe. Tous les sportifs d'une même équipe ne doivent pas obligatoirement réaliser les critères d'une même division.
Dans ce cas, l'équipe s'engage dans la division la plus élevée par rapport aux potentialités des meilleurs éléments.
Les compétitions sont organisées à 3 échelons : régionaux, nationaux et internationaux. En 2015, il n'existe pas encore de championnat régional. Un championnat départemental de la Loire est proposé.

EPREUVES ET RÉGLEMENTATION

Le règlement du Handball Sport Adapté est propre à la FFSA. Il s'appuie toutefois sur le règlement de la FFH et l'adapte en fonction des capacités des sportifs.

RÈGLEMENT COMPLET

La classification des joueurs s'appuie sur plusieurs plans : offensif, défensif, réglementaire. A chaque fois, sont pris en compte les comportements collectifs et individuels.

- **En D1,** le joueur met en place des stratégies en attaque comme en défense. Arbitrage FFH.
- **En D2,** le joueur a la volonté de faire progresser le ballon vers la cible en attaque et d'être acteur en défense. Arbitrage pédagogique (le verbe accompagne le geste).
- **En D3,** le joueur a la volonté d'être acteur avec le ballon en main. Il cherche à récupérer la balle sans autre notion de défense. Arbitrage pédagogique.

Les dimensions des terrains sont identiques à celles du règlement FFHB. Une même équipe ne doit pas dépasser 3 matchs par jour.
Le temps des matchs varient en fonction du nombre de matchs à jouer dans la même journée :
- Si 1 seul match dans la journée, 2x30 minutes en D1 et D2, contre 2x15 minutes en D3.
- Si 2 matchs dans la journée, 2x20 minutes en D1 et D2 et 2x10 minutes en D3.
- Si 3 matchs dans la journée, 2x15 minutes en D1 et D2 et 2x8 minutes en D3.

1 arbitre minimum doit officier sur les rencontres non nationales, ainsi que les officiels à la table de marque.
Les temps de match varient selon les niveaux de pratique.
Cetaines règles fondamentales peuvent être adaptées (marcher, reprise de dribble…)

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Les épreuves compétitives Sport Adapté ne nécessitent pas d'adaptations matérielles particulières.
Toutefois, il est important de prendre en compte les besoins particuliers en accompagnement humain des sportifs (notamment pour la Division 3 où l'arbitre joue un rôle pédagogique important). Quelle que soit la division de pratique, l'arbitre doit être vigilant à la compréhension de ses décisions par les sportifs et les expliquer si nécessaire.



Handisport

TORBALL

Goalball et torball sont des sports collectifs destinés aux déficients visuels. L'objectif est de marquer un but à l'adversaire en lançant un ballon sonore à la main. Chaque équipe est composée de trois joueurs alternativement attaquants, puis défenseurs. Le goalball, très bien représenté au niveau international est en phase de développement en France. À l'inverse, le Torball, particulièrement populaire sur le territoire national, se mobilise pour sa promotion sur le plan international.

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

Il existe des compétitions de torball sur le plan régional.

RÉGLEMENTATION

Terrain de 16x7 m, 2 périodes de 5 minutes. Des tapis sont disposés au sol permettant aux joueurs de s'orienter.

Les tirs s'effectuent uniquement à la main en lançant le ballon sous des ficelles sonores disposées à 40 cm du sol au milieu du terrain.

RÉGLEMENT COMPLET

ADAPTATION ET BONNES PRATIQUES

Le ballon : en caoutchouc dur, contenant des grenailles et des grelots et pesant 500 g.
Le but : 7 m de largeur et 1,3 m de hauteur. 6 poteaux de soutien des ficelles.



EN SAVOIR PLUS **http://torball-handisport-france.com**



CONTACT

Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes
16 Place Jean-Jacques-Rousseau CS 92013
38307 Bourgoin-Jallieu CEDEX
http://cros-rhonealpes.fr
rhonealpes@franceolympique.com
04.74.19.00.59

Ligue Rhône-Alpes Handisport
6 Chemin des gorges
69570 Dardilly
http://www.handisport-rhonealpes.org/
contact@handisport-rhonealpes.org
09.52.16.67.19

Ligue Sport Adapté Rhône-Alpes
16 place Jean Jacques Rousseau CS 92013
38307 Bourgoin-Jallieu CEDEX
http://www.sportadapte-rhonealpes.org/
contact@sportadapte-rhonealpes.org
04.74.19.16.16

Conseil Régional Rhône-Alpes
Service Sport
1 esplanade François Mitterrand CS 20033
69269 Lyon CEDEX
http://www.rhonealpes.fr/
04.26.73.41.82

Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale
Pôle Sports
45 rue Garibaldi
69003 Lyon
http://www.rhone-alpes.drjscs.gouv.fr/
04.72.61.34.72



CONTACT

Conception et réalisation

CROS Rhône-Alpes avec :
Marie-Claire EMIN, Vice-Présidente
Assistée de :
Mélissa JARRAR, Agent de Développement
Marc HATCHADOURIAN, membre de la commission Handicap

Implication de la DRJSCS Rhône-Alpes avec :
Christian BICHAT, Professeur de Sport, Coordinateur Sport et Handicaps

Avec le soutien du Conseil Régional Rhône-Alpes

Avec le concours de la Ligue Rhône-Alpes Handisport et la Ligue Rhône-Alpes Sport Adapté
Damien VEYSSEYRE,
Conseiller Technique Fédéral Sport Adpaté
Christian NICOLAS,
Président Ligue Rhône-Alpes Handisport

Edition – Juin 2015

Maquette et impression :
www.carrergraphiste.com
Fouquet Simonet Imprimerie

Crédit photos et contenus :
Ligue Rhône-Alpes Handisport
Ligue Rhône-Alpes Sport Adapté
Fédérations Handisport et Sport Adapté
CROS Rhône-Alpes



PROJET

Dans le prolongement d'une conférence sur le handicap au cours du salon Handica de Juin 2009, qui a montré toutes les difficultés pour les personnes en situation de handicap de pratiquer une activité sportive, le Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes s'est vu confier la mission par le Conseil Régional et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de développer des outils pour favoriser et accompagner l'accueil des personnes en situation de handicap.

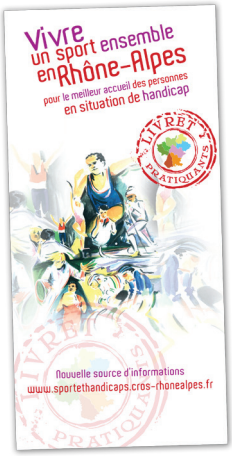
En collaboration avec les ligues Rhône-Alpes Sport Adapté et Handisport, le Conseil Régional et la DRJSCS Rhône-Alpes, le CROS Rhône-Alpes a dans un premier temps édité deux outils d'information :

- Le livret à destination des clubs, pour accompagner leur projet et démarche. Ce livret vise notamment à améliorer la connaissance du handicap, à favoriser l'accueil des publics concernés au sein des structures sportives et à donner aux acteurs les outils indispensables pour permettre la réalisation de leurs projets.





- le triptyque à destination des potentiels pratiquants. Cet outil a pour objectif d'accompagner les personnes en situation de handicap qui seraient en recherche d'informations et de contacts pour pouvoir aller vers une pratique adaptée. Vous y trouverez notamment les renseignements sur :



- les différentes grandes familles d'activité proposées par les clubs,
- les différentes modalités de pratique,
- l'encadrement et la prise en charge,
- le matériel,
- les aides financières,
- les différents contacts / acteurs des structures pouvant renseigner et accompagner

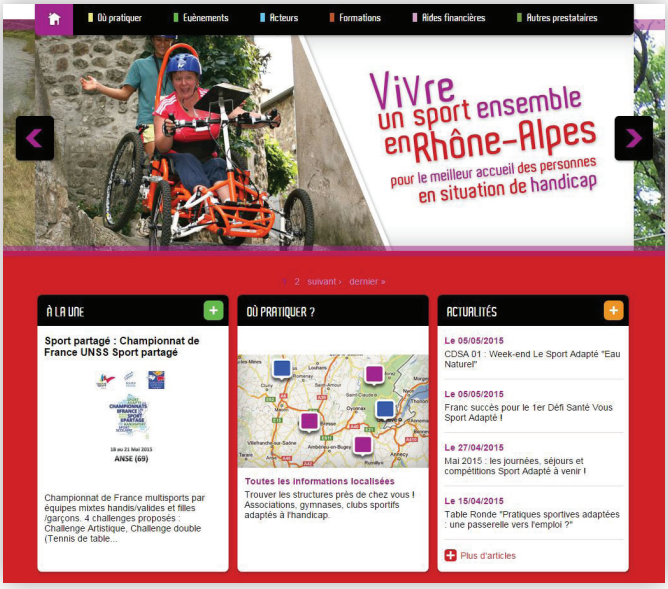
Après une campagne de communication sur ces outils et de sensibilisation au handicap, le CROS Rhône-Alpes a finalisé un site Internet :
«Mieux vivre un sport ensemble en Rhône-Alpes», une étape supplémentaire grand public encore plus accessible avec un effet de proximité pouvant donner une réponse pour tout projet personnalisé. Cette plateforme recense l'ensemble des pratiques sportives (lieux de pratique et discipline, compétitions, loisirs, séjours etc.) et permet à toute personne d'accéder aux informations depuis chez elle.

http://sportethandicaps.cros-rhonealpes.fr/

LIVRET OFFICIELS

sport adapté
handisport

REJOIGNEZ-NOUS !



http://sportehandicaps.cros-rhonealpes.fr