



NEWSLETTER N°36



CDOS

DRÔME

HANDICAPS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

DÉCEMBRE,
2023

Célébré chaque année depuis 1992, suite à l'initiative de l'Organisation des Nations-Unies, le 3 décembre est la journée internationale des personnes en situation de handicap. Cette journée vise à promouvoir la compréhension du handicap et à mobiliser le soutien pour la dignité, le droit et le bien-être des personnes en situation de handicap.

Suivez nous :



3 DÉCEMBRE JOURNÉE INTERNATIONNALE DU HANDICAP

- 🎯 **Promouvoir** les droits des personnes handicapées et leurs aidants.
- 🎯 **Sensibiliser** le grand public sur leur situation en matière de vie politique, sociétale et économique.

L'OMS (**Organisation Mondiale de la Santé**) donne la définition suivante du **handicap** :

“
Est handicapée toute personne dont l'intégrité physique ou mentale est passagèrement ou définitivement diminuée, soit congénitalement, soit sous l'effet de l'âge ou d'un accident, en sorte que son autonomie, son aptitude à fréquenter l'école ou à occuper en emploi s'en trouvent compromises.
”

La **Loi du 11 Février 2005**, fondée sur les principes fondamentaux de **non-discrimination** a permis des avancées dans différents domaines pour les personnes en situation de handicap :



Le droit à la **scolarisation**.



Le droit à l'**emploi** et à la **formation**.



Le droit à l'**accessibilité**.



La création des **MDPH**.

(Maison Départemental des Personnes Handicapées)



Le droit à la **compensation**.

LES CHIFFRES



1 Français sur 6 est touché par le handicap, soit 12 Millions de français.



54% de femmes sont touchées par le handicap contre **46%** d'hommes.



380 000 enfants scolarisés sont en situation de handicap.



Seulement **25%** ont un niveau d'étude supérieur ou équivalent au bac, contre **44%** pour l'ensemble de la population.



500 000 personnes sont sans emploi.

LES DIFFÉRENTS HANDICAPS



HANDICAPS MOTEURS

Parmi les **handicaps moteurs**, on retrouve : la **lombalgie**, les **troubles musculosquelettiques**, les **rhumatismes**, **malformations**, **paralysies**, ...



MALADIES INVALIDANTES

L'**hypertension**, l'**insuffisance cardiaque**, le **diabète**, les **allergies**, l'**eczéma**, le **cancer**, l'**épilepsie**... font partis des **maladies invalidantes**,



TROUBLES PSYCHIQUES

Les troubles psychiques regroupe : la **névrose**, les **troubles obsessionnels compulsifs**, les **phobies**, les **addictions**, la **dépression**, ...



HANDICAPS AUDITIFS

Les **acouphènes** ou la **surdité légère à profonde**, ainsi que la **perte auditive totale** font partis des handicaps auditifs.



HANDICAPS MENTAUX

La **trisomie 21**, le **syndrome X fragile**, ... se traduisent par des **difficultés de réflexion**, de **conceptualisation**, de **communication** font parti des manifestations des **handicaps mentaux**.



HANDICAPS COGNITIFS

Parmi les **handicaps cognitifs**, on retrouve : les **troubles de déficit de l'attention**, l'**hyperactivité**, les **troubles DYS**, les **troubles du spectre autistique**...



TROUBLES VISUELS

Myopie, **presbytie**, **strabisme**, **rétinite**, **daltonisme**... Le **handicap visuel** a de nombreuses origines (congénitale, due à une maladie ou un accident).

COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE EN SITUATION DE HANDICAP ?

Toutes les disciplines sportives peuvent être adaptées en fonction de vos **aptitudes** et de vos **envies de pratique**. On peut retrouver : le **cécifoot**, l'**handibasket**, le **stand up paddle**, le **vélo**, l'**athlétisme**... Bon nombre de pratiques peuvent aussi être partagé avec des personnes qui ne sont pas en situation de handicap.

Par qui être accompagné ?



● KINÉSITHÉRAPEUTE

● ÉDUCATEUR SPORTIF

● ERGOTHÉRAPEUTE

● PSYCHOMOTRICIEN

● ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

QUELQUES RECOMMANDATIONS

ADAPTER L'INTENSITÉ :

L'intensité doit être **en lien** avec **chaque situation**. Il est primordiale d'être à **l'écoute de son corps**.

ADAPTER LA PROGRESSION :

La **durée** de l'activité doit être **progressive**. Elle peut être **augmenté au fur et à mesure** des progrès réalisés.

ADAPTER LA FRÉQUENCE :

Le **corps** a besoin de **récupération** entre les séances d'activité physique. Il est important de **prendre du temps** entre deux séance.

ADAPTER LE TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Il est important de **diversifier** ses activités avec : des activités **d'endurance**, de **renforcement musculaire** et de **mobilité**.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

➤ LA SANTÉ

- Améliorer sa condition physique
- Lutter contre la sédentarité
- Favoriser une bonne hygiène de vie
- Diminuer le stress et l'anxiété

➤ LE PLAISIR

- Procurer une sensation de plaisir
- Améliorer le bien-être
- Permettre de ressentir son corps
- Procurer de nouvelles sensations

➤ L'AFFIRMATION

- Gérer le sentiment d'échec
- Se fixer des objectifs
- Faire de son mieux
- Apprendre à se canaliser
- Augmenter son niveau d'autonomie

➤ LA PERSEVERANCE

- Prendre confiance en soi
- Progresser
- Mesurer et développer ses capacités
- Apprendre à se canaliser
- Augmenter son niveau d'autonomie

➤ LA SOCIALISATION

- Apprendre à collaborer
- Rencontrer des personnes d'horizons différents
- Améliorer sa communication

Quel sport pour prévenir la santé des hommes ?

HANDI-KAYAK

Le **handi-kayak** est une discipline Paralympique **officielle** depuis les **Jeux Olympiques de Rio en 2016**.

Il se pratique en **position assise**, les **jambes allongées**, le pratiquant avance grâce à une pagaie double.



Sport de **pleine nature**, il peut se pratiquer en **loisir** ou en **compétition**, seul ou à plusieurs. Les **sensations sont différentes** en fonction du lieu de pratique :

- **En eaux calmes** : lacs, plans d'eau, canaux, ... pour de la course en ligne ou les ballades.
- **En mer.**
- **En eaux vives** : pour pratiquer le slalom, la descente, ...




Cette activité physique est accessible avec un **handicap moteur, sensorielle et/ou physique**.

Cette discipline permet de **prévenir les effets de l'inactivité et de la sédentarité**.

Le handi-kayak améliore la **pression artérielle** et **diminue la fréquence cardiaque au repos**. On observe également une **meilleure fonctionnalité cardiaque**.



-  Il joue un rôle majeur dans la **qualité de vie**. En effet, Il **prévient les troubles du sommeil**, diminue l'anxiété et le stress.

La **concentration**, la **mémoire**, l'**autonomie** et l'**équilibre** sont également des paramètres qui s'améliorent avec la pratique.

TIR À L'ARC

Pendant plus de **10 000 ans** la pratique du tir à l'arc était consacré à la **chasse** et/ou à la **guerre**.



Avec l'arrivée des premiers fusils au XIVE on observe une disparition de son utilisation. Il faudra attendre le **XIXe siècle** pour qu'il devienne un **loisir** puis un **sport**.

Sport de **précision et de concentration**, l'objectif étant de placer sa flèche au centre d'une cible grâce à un arc.



Le tir à l'arc se pratique **seul** ou en **équipe**. À l'intérieur ou à l'extérieur. Les **distances sont différentes** en fonction du lieu de pratique, de 18 à 70m pour les plus grandes.

La cible est **adaptée à la distance**.

De **nombreuses disciplines** existent en fonction des pays ou des coutumes régionales comme le **tir à la perche** ou le **tir du roi**, le **golf archerie**...



La pratique de ce sport est ouvert à tous les handicaps moteurs et sensoriels

La défense, permet d'améliorer l'**anticipation**. L'attaque, développe la **coordination** : dribble et course, saut et tir, déplacement et vision du jeu.



Il existe aujourd'hui, du **Basket santé**.

Cette nouvelle pratique s'appuie sur la **mixité** et les liens **inter intergénérationnels**.

CONTACT COMITÉ

@ alaincondor95@gmail.com

Comité Départemental de Drôme Ardèche de
Karaté et Disciplines Associées
25, chemin de brousse 07380 Prades