COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DE LA DROME
Maison Départementale des Bénévoles et du Sport « Marc Fouard »
71 rue Latécoère — 26000 Valence
Tél. 04 75 75 47 77 — cd26.handisport@orange.fr
www.handisport26.org

COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DE LA DROME

Catalogue des ateliers de sensibilisation et de découverte handisport

Interventions proposées aux établissements scolaires, collectivités, services départementaux, structures médico-sociales et entreprises du département de la Drôme

Le Comité Départemental Handisport de la Drôme, organe déconcentré de la Fédération Française Handisport, conçoit et anime des ateliers de sensibilisation au handicap et de découverte des disciplines handisport. Encadrées par les intervenants du comité et réalisées avec du matériel spécifique mis à disposition, ces interventions reposent sur la mise en situation : elles permettent à chaque participant d'expérimenter concrètement les réalités du handicap et de faire évoluer son regard.

Les ateliers sont modulables et combinables entre eux : ils peuvent être proposés isolément ou associés sur une demi-journée ou une journée, sous forme de parcours ou de village handisport, selon le public et les objectifs poursuivis.

VUE D'ENSEMBLE DES ATELIERS

N°	Intitulé de l'atelier	Nature
1	Handicap moteur — découverte et manipulation du fauteuil roulant	Sensibilisation
2	Handicap auditif — initiation à la Langue des Signes Française	Sensibilisation
3	Handicap visuel — guidage, déplacement et parcours	Sensibilisation
4	Handicap visuel — découverte du braille	Sensibilisation
5	Handicap invisible — troubles DYS	Sensibilisation
6	Jeux de sensibilisation adaptés	Sensibilisation
7	Jeux collectifs autour de la déficience — coopération	Sensibilisation
8	Basket fauteuil	Sportif
9	Boccia	Sportif
10	Goalball	Sportif
11	Cécifoot	Sportif
12	Showdown	Sportif
13	Challenge handbike sur home-trainer	Sportif
14	Activités de pleine nature — présentation du matériel et essais	Sportif
15	Gymnastique adaptée — séance bien-être encadrée par un enseignant APA	Bien-être / APA
16	Échange avec un sportif ou une personne en situation de handicap — parcours de vie	Témoignage
17	Job dating inclusif et actions en faveur de l'emploi	Action inclusion

1. ATELIERS DE SENSIBILISATION AU HANDICAP

Atelier n° 1 Handicap moteur — découverte et manipulation du fauteuil roulant

Objectifs : *prise de conscience des obstacles du quotidien et de l'effort physique nécessaire ; travail sur la posture d'aidant — savoir proposer son aide sans l'imposer.*

- Présentation de la déficience motrice et de ses différentes formes
- Présentation et découverte du matériel spécifique (fauteuils de vie quotidienne et fauteuils sportifs)
- Comment aider une personne en fauteuil ? Apports de connaissances et aide à la manipulation du fauteuil
- Présentation des différentes pratiques handisport utilisant le fauteuil (basket, athlétisme, tennis, etc.)
- Mise en situation : parcours de déplacement en fauteuil roulant et gestes du quotidien
- Sensibilisation aux enjeux d'accessibilité et de mobilité

Cet atelier peut être associé à l'atelier n° 8 (basket fauteuil) pour un parcours complet autour du fauteuil.

Atelier n° 2 Handicap auditif — initiation à la Langue des Signes Française

Objectifs : *travail sur l'écoute, l'observation et la communication non verbale ; ressentir la frustration liée à l'incompréhension et découvrir d'autres canaux pour se comprendre.*

- Présentation de la déficience auditive et de ses différents degrés
- Initiation à la Langue des Signes Française (LSF) : alphabet, signes usuels
- Communication sans parole et découverte d'autres formes de communication
- Sensibilisation aux enjeux de la déficience auditive et à la protection de l'audition
- Mise en situation : parcours déficient auditif

Atelier n° 3 Handicap visuel — guidage, déplacement et parcours

Objectifs : *travail sur la confiance à l'autre et sur la responsabilité du guide ; développer la précision de la communication verbale et la perte des repères visuels.*

- Présentation de la déficience visuelle et des différents moyens de compensation
- Parcours avec lunettes de simulation reproduisant différentes pathologies visuelles
- Initiation aux techniques de guidage d'une personne déficiente visuelle
- Mise en situation : parcours de déplacement et repérage dans l'espace

Atelier n° 4 Handicap visuel — découverte du braille

Objectifs : *travail sur le toucher, la concentration et la patience ; comprendre les enjeux d'accessibilité de l'information écrite.*

- Présentation du système d'écriture braille : origine, fonctionnement et utilité au quotidien
- Initiation à la lecture et à l'écriture du braille (alphabet, nom propre, mots simples)
- Découverte du matériel adapté : tablette braille, poinçon, livres tactiles
- Atelier pratique : écriture de mots en braille et reconnaissance tactile d'objets du quotidien

Atelier n° 5 Handicap invisible — troubles DYS

Objectifs : *comprendre le handicap invisible et développer l'empathie ; questionner les jugements hâtifs portés sur la lenteur, la maladresse ou le manque d'attention.*

- Découverte des troubles dyslexiques, dyspraxiques et cognitifs
- Mise en situation permettant de comprendre les difficultés rencontrées au quotidien
- Réflexion sur les adaptations possibles en milieu scolaire ou professionnel

Atelier n° 6 Jeux de sensibilisation adaptés

Objectifs : *aborder le handicap de manière ludique et dédramatisée ; travail sur l'adaptation des règles et sur la place de chacun dans le collectif.*

- Découverte de jeux adaptés permettant d'aborder le handicap de manière ludique et accessible à tous
- Jeux tactiles, jeux sonores, jeux en braille ou en gros caractères, jeux surdimensionnés
- Quiz et jeux de connaissance sur le handicap, les disciplines handisport et l'accessibilité
- Mise en situation par le jeu : coopération, adaptation des règles et compensation du handicap
- Format souple, adapté aux temps périscolaires, aux événements grand public et aux animations en structure

Atelier n° 7 Jeux collectifs autour de la déficience — coopération

Objectifs : *coopération et complémentarité au sein du groupe ; comprendre que la réussite collective passe par la prise en compte des besoins de chacun ; travail sur la communication, l'entraide et la place laissée à celui qui est en difficulté.*

- Jeux collectifs mettant en situation différentes déficiences (visuelle, auditive, motrice) au sein d'un même groupe
- Répartition des rôles et des contraintes : l'équipe ne peut réussir qu'en combinant les capacités de chacun
- Jeux de parcours, de transmission d'objets, de recherche d'informations ou de construction en équipe
- Adaptation des règles par le groupe lui-même afin de permettre la participation de tous
- Temps de débriefing collectif sur les stratégies employées, les difficultés rencontrées et les solutions trouvées

2. ATELIERS SPORTIFS — DECOUVERTE DES DISCIPLINES HANDISPORT

Le sport constitue un levier puissant de sensibilisation et de cohésion. Ces ateliers permettent de découvrir des disciplines handisport, dont plusieurs figurent au programme paralympique, et de vivre une expérience collective inclusive, encadrée et adaptée à tous les publics.

Atelier n° 8 Basket fauteuil — sport collectif paralympique

Objectifs : *cohésion d'équipe et gestion de la double tâche ; vivre une expérience de mixité entre personnes valides et personnes en situation de handicap, sur un pied d'égalité.*

- Présentation et découverte du basket fauteuil
- Expérimentation des contraintes liées au fauteuil et à la double tâche (déplacement et jeu)
- Mise en situation : ateliers de maniement, situations de jeu et matchs
- Développement de la coopération et de la cohésion d'équipe

Atelier n° 9 Boccia — sport paralympique accessible aux personnes très lourdement handicapées

Objectifs : *travail sur la concentration, la stratégie et l'entraide ; démontrer qu'une pratique sportive de haut niveau reste possible avec un handicap très lourd.*

- Présentation et découverte de la boccia et de son règlement
- Découverte du matériel adapté, y compris les dispositifs d'assistance à la propulsion
- Mise en situation : jeu individuel, en duo et par équipe
- Discipline inclusive favorisant la stratégie, l'entraide et la mixité des publics

Conditions matérielles : prévoir un espace d'environ 15 m x 10 m.

Atelier n° 10 Goalball — sport paralympique des personnes déficientes visuelles

Objectifs : *travail sur l'écoute, le silence et la coordination collective ; apprendre à se fier à ses autres sens et à faire confiance à ses partenaires.*

- Présentation et découverte du goalball et de son règlement
- Découverte du ballon sonore et de la pratique sous bandeau occultant
- Mise en situation : travail de l'écoute, du repérage sonore et opposition par équipes

Conditions matérielles : prévoir une salle fermée et calme (type dojo).

Atelier n° 11 Cécifoot — sport paralympique des personnes déficientes visuelles

Objectifs : *travail sur la communication verbale et sur la confiance envers le guide et les coéquipiers ; développer le repérage sonore et l'orientation sans la vue.*

- Présentation et découverte du cécifoot et de son règlement
- Pratique sous bandeau occultant avec ballon sonore et guidage à la voix
- Mise en situation : conduite de balle, repérage sonore et situations de jeu

Atelier n° 12 Showdown — sport de raquette réservé aux personnes déficientes visuelles

Objectifs : *mise à égalité totale entre voyants et déficients visuels ; travail sur la concentration, l'anticipation et les repères sonores.*

- Présentation et découverte du showdown, tennis de table sonore pratiqué sous bandeau occultant, discipline internationale réservée aux personnes déficientes visuelles
- Découverte de la table à rebords, de la balle sonore et de la raquette adaptée
- Mise en situation : prise de repères sonores, échanges et matchs en individuel ou par équipes
- Discipline accessible à tous, voyants comme déficients visuels, dans des conditions strictement identiques

Conditions matérielles : prévoir un espace intérieur calme permettant l'installation de la table de showdown (environ 3,70 m x 1,20 m, plus l'espace de circulation autour).

Atelier n° 13 Challenge handbike sur home-trainer

Objectifs : *mesurer et dépasser son effort ; fédérer les équipes ou les services autour d'un défi commun et créer une dynamique collective autour du handisport.*

- Présentation du handbike, vélo à propulsion par les bras, et de ses différents réglages
- Installation sur home-trainer : pratique possible en intérieur, sur un espace réduit et par tous les temps
- Essai libre puis challenge individuel ou collectif : distance ou temps parcourus, classement entre participants, équipes ou services
- Format d'animation particulièrement adapté aux événements, forums, journées d'entreprise et semaines de sensibilisation au handicap
- Accessible à tous, personnes valides comme personnes en situation de handicap

Conditions matérielles : prévoir un espace d'environ 3 m x 3 m par poste, en intérieur ou sous abri.

Atelier n° 14 Activités de pleine nature — présentation du matériel et essais

Objectifs : *montrer que les espaces naturels restent accessibles ; travail sur la coopération et la solidarité du groupe, et sur la confiance de la personne transportée envers ses accompagnateurs.*

- Présentation des matériels adaptés permettant l'accès aux activités de pleine nature et à la randonnée
- Explication du fonctionnement, des réglages et de l'accompagnement nécessaire à chaque matériel
- Essai et mise en situation sur un parcours extérieur, en position pilote comme en position accompagnateur
- Sensibilisation à l'accessibilité des sites naturels, des sentiers et des itinéraires de randonnée
- Découverte des pratiques de pleine nature ouvertes aux personnes en situation de handicap

Conditions matérielles : prévoir un espace extérieur et un cheminement permettant les essais (chemin, allée ou parcours stabilisé).

3. ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET BIEN-ETRE

Atelier n° 15 Gymnastique adaptée — séance bien-être

Objectifs : *bien-être, écoute de son corps et de ses limites ; démontrer qu'une activité physique adaptée et progressive est accessible à tous, quel que soit le niveau de départ.*

- Séance conçue et encadrée par un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)
- Travail de la mobilité articulaire, de l'équilibre et renforcement musculaire doux
- Étirements, travail respiratoire et temps de relaxation
- Exercices adaptables à tous les publics et praticables debout, assis sur chaise ou en fauteuil
- Conseils pour poursuivre la pratique de manière autonome après la séance

Cet atelier s'adresse notamment aux structures médico-sociales, aux publics seniors et aux personnels souhaitant découvrir une pratique physique accessible à tous.

4. RENCONTRES ET TEMOIGNAGES

Atelier n° 16 Échange avec un sportif ou une personne en situation de handicap — parcours de vie

Objectifs : *humaniser le handicap par la rencontre directe ; susciter l'écoute, le questionnement et faire évoluer durablement le regard porté sur la différence.*

- Rencontre avec un sportif handisport ou une personne en situation de handicap, autour de son parcours de vie
- Présentation du parcours personnel : survenue ou évolution du handicap, quotidien, autonomie et vie sociale
- Pour les sportifs : présentation de la pratique, du parcours sportif et des défis rencontrés
- Thématiques abordées : résilience et dépassement de soi, reconstruction, motivation, gestion des obstacles et regard de la société sur le handicap
- Temps d'échanges et de questions avec le public

5. ACTIONS COMPLEMENTAIRES EN FAVEUR DE L'INCLUSION

Atelier n° 17 Job dating inclusif et actions en faveur de l'emploi

Objectifs : *lever les représentations sur l'employabilité des personnes en situation de handicap ; créer des rencontres concrètes entre employeurs et candidats.*

- Organisation d'une journée de rencontres dédiée aux personnes en situation de handicap
- Mise en relation entre employeurs et candidats
- Valorisation de la politique handicap et de l'engagement social de la structure d'accueil

Le comité peut également accompagner les structures partenaires dans la mobilisation de leurs équipes autour des Jeux Nationaux de l'Avenir Handisport 2026 organisés dans la Drôme (information, communication interne, engagement de bénévoles).

MODALITES D'INTERVENTION

- **Publics concernés :** établissements scolaires, structures médico-sociales, collectivités et services départementaux, associations, entreprises.
- **Encadrement :** ateliers animés par les intervenants du Comité Départemental Handisport de la Drôme, dont un enseignant en Activité Physique Adaptée pour les séances de gymnastique adaptée.

- **Matériel :** l'ensemble du matériel spécifique nécessaire est apporté par le comité (fauteuils, ballons sonores, bandeaux, lunettes de simulation, matériel braille, jeux de boccia et de showdown, handbikes et home-trainers, matériel de pleine nature, jeux de sensibilisation adaptés).
- **Format :** ateliers modulables et combinables, sur site, en demi-journée ou en journée complète.
- **Lieu :** intervention sur l'ensemble du département de la Drôme, dans les locaux de la structure demandeuse ou sur un site adapté.

À préciser lors de la demande : durée souhaitée, nombre et âge des participants, nombre d'ateliers retenus, date envisagée, lieu et espaces disponibles. Les conditions financières sont établies sur devis, en fonction du format retenu.

Contact et demande d'intervention

Comité Départemental Handisport de la Drôme
Maison Départementale des Bénévoles et du Sport « Marc Fouard » — 71 rue Latécoère — 26000 Valence
Tél. 04 75 75 47 77 — cd26.handisport@orange.fr — www.handisport26.org