



---

# SYNDROME DE BARDET-BIEDL

# SPORTS ADAPTÉS

---

EDITION 2021



*Bardet-Biedl Syndrome*

Association française Loi 1901

”

# Edito

Les clubs de sports adaptés aux personnes déficientes visuelles se multiplient mais il n'est pas toujours évident de s'y retrouver. C'est pourquoi, nous avons eu l'idée de réaliser ce guide récapitulatif.

Nous avons tâché de répertorier un maximum d'organismes et d'associations qui proposent des sports adaptés mais il est possible que nous en ayons oublié. N'hésitez pas à revenir vers nous pour nous faire part de vos trouvailles et/ou de vos connaissances afin d'enrichir cette brochure.

Ce guide est le vôtre,  
il est donc voué à être évolutif !

Bonne lecture.

”



*Bardet-Biedl Syndrome*

Association française Loi 1901

# Sommaire

## LES FEDERATIONS .....04

Fédération Française Handisport.....5 à 11

Fédération Française d'Equitation.....12 à 20

## AUTRES CLUBS.....21

### --> AUTOMOBILE

DV Sports Auto.....23

NVDM.....24

### --> AVIATION

Les Mirauds Volants.....26

### --> EN DUO

A2CMieux.....28

Courir en duo.....29

ASLAA Tandem.....30

STAARP Tandem.....31

Tandem Club Rhodanien.....32

### --> EQUITATION

ARAC.....34

Equi-Libre.....35

Les Ecuries d'Ambillou.....36

### --> HANDIGLISSE

See Surf.....38

Vagdespoir.....39

### --> JEUX DE BALLE

ASLT 76.....41

Blind Tennis France.....42

### --> SKI

ASLAA - Ski Alpin.....44

### --> VOILE

Cercle de Voile.....46

Dombay Voile.....47

# LES FEDERATIONS

Fédérations Françaises Handisport et Equitation



# Fédération Française HANDISPORT

---

Liste et descriptif des sports  
praticables par les déficients  
visuels à la FFH

- Par ordre alphabétique -



## AGILITY

L'agility est un sport canin qui consiste à faire enchaîner à son chien un parcours constitué de différents obstacles, sans faire de fautes et le plus vite possible. Ce sport doit d'abord être considéré comme une activité ludique, qui, au fil du temps, va renforcer la complicité entre un chien et son conducteur. L'agility est très fréquemment pratiqué par les aveugles avec leur chien guide.

## ATHLÉTISME

L'athlétisme est l'un des sports paralympiques les plus populaires. Il nécessite la présence d'un guide pour les athlètes de la catégorie B1 et parfois pour ceux de la catégorie B2. (Catégorie de classement des athlètes).

Les athlètes de la catégorie B1 doivent porter des lunettes noires occlusives homologuées. La cordelette reliant l'athlète à son guide est d'une longueur maximale de 50cm. Le guide ne doit en aucun cas pousser ou tirer l'athlète. Les épreuves accessibles sont : les courses (sprint, demi fond, fond, relais), les sauts (triple saut, longueur, hauteur), les lancers (javelot, disque, poids) et le pentathlon (100m, disque, longueur, javelot et 1500m).

## BOWLING

Très populaire chez les handicapés visuels, le bowling est joué dans plus de 20 pays à travers le monde. Ce jeu ludique permet aux handicapés visuels de jouer avec les valides, ce qui explique sa popularité. Activité où la précision est plus importante que la force physique, le bowling peut se jouer à tout âge. Concernant les aménagements, un guide peut aider la personne handicapée visuelle à se placer sur la piste, et dans certains cas, un rail servant de rampe de lancement peut être utilisé.

## CYCLISME

Sport paralympique, le cyclisme est l'une des disciplines les plus accessibles pour les handicapés visuels grâce au tandem. Il peut se pratiquer en loisir ou en compétition. Les épreuves de compétition concernent la route, le contre la montre, la piste, la poursuite, et le sprint.

## EQUITATION

La pratique de l'équitation permet aux handicapés visuels de développer leur équilibre, et leurs sensations proprioceptives. En plus du développement de ses compétences, l'athlète apprend à s'occuper de ce noble animal qu'est le cheval, et entretient une relation toute particulière de confiance et de respect mutuel.

## ESCRIME

Sport de confrontation, l'escrime permet à ses pratiquants de développer l'adresse et les réflexes. La pratique de l'escrime handisport à l'épée a été élargie aux escrimeurs déficients visuels. Le seul aménagement est que les deux lames doivent être en contact avant le début de l'assaut et les escrimeurs portent un bandeau leur occultant la vision afin de respecter l'équité sportive.

## Foot à 5 DV / CECIFOOT

Sport paralympique, le foot à 5 DV, également appelé cécifoot, offre la possibilité aux handicapés visuels de s'adonner au sport le plus populaire de la planète. Nécessitant quelques aménagements comme le port de lunettes de protection, un ballon sonore, des buts avec des balises sonores au niveau des poteaux ainsi que des protections autour et sur le terrain, le cécifoot connaît un essor grandissant.

## GOALBALL

Ce sport, très spectaculaire inscrit aux Jeux Paralympiques, propose à deux équipes de s'affronter au cours d'une rencontre. Les équipes sont constituées de trois joueurs et sont, tour à tour, en attaque et en défense. Le port des lunettes de protection est obligatoire, et on utilise un ballon sonore. Cette activité se pratique en silence pour entendre les sons émis par le ballon.

## GOLF

Sport d'adresse, le golf est praticable par les handicapés visuels et ne nécessite pas d'aménagements particuliers si ce n'est la présence d'un guide (souvent un professeur de golf) qui donne les informations. Certains golfs disposent de voitures pour les déplacements des handicapés visuels.

## HALTÉROPHILIE

La pratique de l'haltérophilie entraîne chez le sportif, un développement de sa masse musculaire lui permettant de soulever des poids de plus en plus lourds.

Cette discipline se décline sous trois formes pour les handicapés visuels :

- **Développé couché** : Allongé sur un banc, ce mouvement consiste à saisir une barre chargée avec ses mains, la descendre et l'immobiliser au contact de la poitrine, puis la repousser de façon continu jusqu'à l'extension complète des bras. (Discipline paralympique et IBSA)
- **Squat** : ce mouvement consiste à effectuer une flexion/ extension des membres inférieurs avec une barre chargée de poids sur les épaules. (Discipline IBSA)
- **Soulevé de terre** : ce mouvement consiste à arracher du sol une barre chargée de poids en partant de la position accroupie. (Discipline IBSA)

## JUDO

Inscrit aux Jeux Paralympiques, la pratique du judo représente, pour les handicapés visuels, un moyen de s'accomplir sportivement tout en développant des capacités physiques et sensorielles. Cette discipline est très accessible avec une contre-indication pour les personnes ayant une fragilité oculaire. Petites spécificités propres au handicap visuel, avant chaque combat les athlètes sont accompagnés sur le tatami, et le combat débute après le Kumikata (prise du kimono). Les combattants de la catégorie B1 portent une pastille rouge sur la manche de leur kimono pour pouvoir les différencier des autres combattants. Les trois catégories combattent ensemble.

## NATATION

La natation est une discipline sportive privilégiée pour les handicapés car elle est accessible à tous. En plus des vertus éducatives qu'elle apporte, elle permet de se mouvoir dans un nouvel élément. Pour un handicapé visuel, pas besoin d'aménagement particulier si ce n'est la présence d'une personne pour donner des indications. Bien que les débuts puissent paraître déroutant (appréhension, manque de repères), tout rentre très vite dans l'ordre par la suite grâce à l'entraînement, où les quatre nages sont pratiqués.

## PATINAGE ARTISTIQUE

Le patinage artistique est un sport qui se veut artistique. Il se pratique avec un guide qui donne des indications au handicapé visuel, et lui offre la possibilité d'intégrer des groupes de danse ou de spectacle sur glace.

## PETANQUE POUR DEFICIENTS VISUELS

La pratique de la pétanque a été adaptée pour les handicapés visuels par les Belges grâce à un système de quadrillage avec des chiffres et des lettres pour aider les joueurs à repérer les boules et le cochonnet sur le terrain. La présence d'un arbitre valide est nécessaire pour annoncer la position des boules et du cochonnet.

## SHOWDOWN

Ce sport, inventé par un Canadien handicapé visuel en 1960 est souvent assimilé, à tort, à un tennis de table pour aveugle car il se joue sur une table. Pourtant la ressemblance s'arrête ici car il n'y a pas de « courts » qui délimitent les camps. Le but du jeu est d'envoyer une balle, à l'aide d'une palette, dans le but de l'adversaire sans voir son camp. Cette activité peut avoir une dimension compétitive mais trouve également son public pour ceux qui veulent la pratiquer comme un loisir.

## SKI ALPIN

Le ski alpin est pratiqué par les personnes handicapées visuelles accompagnées d'un guide. En loisir, le pratiquant et son guide doivent être équipés de chasubles de couleur vive (disponible au siège de la fédération) afin que les autres skieurs puissent les identifier sur les pistes. Evidemment le guide doit avoir un bon niveau de ski pour permettre à la personne handicapée de profiter au mieux de la montagne.

## SKI NORDIQUE

Le ski nordique handisport propose deux types d'activités inscrites aux Jeux Paralympiques : le ski de fond et le biathlon. Pour le ski de fond, l'activité ressemble en tout point à celle pratiquée par les valides, exception faite de la présence d'un guide. Le biathlon est également similaire à l'activité pratiquée par les valides mais nécessite quelques aménagements pour l'épreuve de tir. La distance de tir est réduite (10m au lieu de 50m), les cibles mesurent 28mm de diamètre et la carabine laser dispose d'une visée sonore.

## TIR A L'ARC

Pratiquer un sport de tir comme le tir à l'arc lorsqu'on est handicapé visuel peut paraître saugrenu, mais grâce à l'invention d'une potence tactile permettant de guider les tireurs, cette discipline a pu s'ouvrir à tous. Activité où la concentration est primordiale, le tir à l'arc connaît un succès grandissant notamment grâce aux avancées technologiques.

## 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. Activité ludique et éducative, le tir peut se pratiquer en loisir, mais par son caractère mesurable, trouve toute son identité en compétition. 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. Ces adaptations concernent principalement les aides techniques pour les tireurs handicapés visuels que sont, le système de visée sonore et un accompagnateur. Le tir à 10m peut se faire dans les trois positions (debout, couché et assis).

## TORBALL

Le torball est un affrontement entre deux équipes de trois joueurs. Spécialement conçu pour les handicapés visuels, le torball permet de pratiquer un sport d'équipe où l'écoute et l'entraide sont primordiales. Nécessitant le port de lunettes de protection, le torball amène les pratiquants vers une discipline complète où les capacités physiques et la concentration sont de mise. Le torball se pratique dans le silence pour pouvoir percevoir les sons émis par le ballon sonore.

## SPORTS AERONAUTIQUES

La pratique de ces sports, pour les handicapés visuels, ne nécessite pas d'aménagement particulier, si ce n'est la période d'apprentissage : · Transcription des manuels en braille, avec dessins et schémas en relief. · Travail sur maquette, permettant de percevoir l'avion dans sa globalité. · En vol, plutôt que de recevoir des directives de conduite (Ex: tourne à droite) l'élève pilote reçoit des informations sur la position de son avion dans l'espace, sur ses paramètres de vol et des moteurs, sans affecter sa sécurité.

## SPORTS DE PLEINE NATURE

### AVIRON

Sport paralympique, la fédération d'aviron compte près de 392 clubs sur le territoire et une cinquantaine accueillent des personnes atteintes d'un handicap visuel, moteur et mental. L'aviron offre la possibilité aux handicapés visuels, de pratiquer en binôme avec un « pilote » valide. Cette façon d'aborder la pratique sportive est comparable à celle que propose le tandem dans la mesure où aucun aménagement particulier n'est nécessaire pour permettre à un sportif handicapé visuel de s'installer dans l'embarcation. Petite particularité, les équipages sont parfois mélangés, favorisant ainsi la diversité et les relations entre handicapés moteurs, visuels et personnes valides.

### CANOË KAYAK

Le canoë permet aux pratiquants de mêler un sport nautique et une réelle activité physique. Ce sport se pratique en binôme avec un valide et est accessible même pour un néophyte. Le canoë kayak peut se pratiquer en eau vive, en calme ou en mer.

### CHAR A VOILE

Le char à voile est un sport répandu sur les plages de la Manche et de l'Atlantique. La pratique est possible pour les personnes déficientes visuelles grâce aux embarcations biplace qui permettent de prendre les commandes du char et de se laisser griser par la sensation de vitesse que procure ce sport.

### ESCALADE

L'escalade est un sport consistant à monter sur des obstacles naturels ou artificiels. Lorsqu'il s'agit d'escalade de sommets montagneux, on parle d'alpinisme. Ce sport nécessite une bonne écoute de la part des personnes handicapées visuelles ainsi qu'un bon guide, capable de fournir des instructions claires et compréhensibles. On pourra noter que certaines parois disposent de prises sonores pour faciliter la pratique.

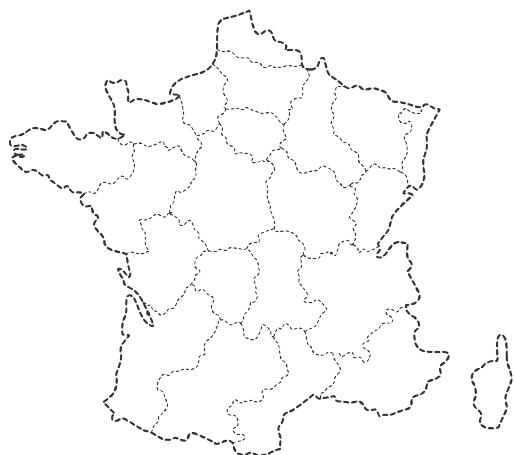


## RANDONNÉE

La randonnée est une activité sportive qui offre la possibilité à chacun d'évoluer à son rythme. Ce sport permet d'éveiller encore davantage ses sens, sollicités par les odeurs et les sensations tactiles de la faune et de la flore locales.

## VOILE

La voile permet aux handicapés visuels de s'évader le temps d'un voyage en bateau et de découvrir les sports nautiques. Des aménagements permettent de pratiquer de façon autonome. On peut citer les bouées sonores, la synthèse vocale pour donner le cap ainsi que des cartes en relief. La voile se pratique en dériveur ou en bateau croisière.



**Trouvez votre club en sélectionnant la région de votre choix grâce au moteur de recherche accessible en cliquant ci-après :**

<https://extranet.handisport.org/affiliations/carte>

# Fédération Française D'EQUITATION

---

Liste des clubs bénéficiant du  
label qualité EQUI-HANDI CLUB  
(Handicap moteur et sensoriel)

**- Classement par département -**



## AIN (01)

Société d'équitation Bressane  
Domaine équestre des 3 monts  
CE Haras d'Artemarre

## AINE (02)

Ecuries de Barisis aux Bois  
Les Ecuries du Rocher

## ALPES MARITIMES (06)

Asso Hap O tempo  
AGASC  
AFEPA  
Domaine de Massac

## ARDENNES (08)

Relais équestre des Recollets  
FE de la Chenaie

## AUBE (10)

Gîte loisirs Mery

## AVEYRON (12)

FE de Daoudou

## BOUCHES DU RHONE (13)

CE Sauvecanne  
Régie équestre du Deven

## CALVADOS (14)

La cour Antéol

## CHARENTE (16)

Centre équestre poney club du Couret

## CHARENTE MARITIME (17)

La maison du poney

Dream Pony

ESAT équestre

## COTE D'ARMOR (22)

CE de St Cast

Centre équestre les Mauriers

Centre équestre des grands fossés

## DORDOGNE (24)

Poney club de St Pantaly d'Excideuil

La cravache de Trelissac

## DOUBS (25)

Ecurie de Chevigny

## EURE (27)

CE du Neubourg

Centre équestre de la Bonde

Ecurie des reflets

## EURE ET LOIR (28)

Association Cheval vie

## FINISTERE (29)

ESAT les Genêts d'Or, CE du Vieux Bourg

CE de Kervignon

Guilers Equitation

## GARD (30)

Centre équestre de l'Espiguette

Centre équestre du Galeizon

## HAUTE GARONNE (31)

Equi-libre Midi Pyrénées

## GIRONDE (33)

Pôle équestre Bordeaux St Sulpice

## HERAULT (34)

Le Reganel

## INDRE (36)

Centre équestre de Pomme

## INDRE ET LOIRE (37)

IME de Seuilly

CFE la Grenadière

## LANDES (40)

SAS Equi Progress

EE du Menuse

FE de Bertron

## LOIR ET CHER (41)

Ecurie Naveil Equitation

Ecurie de Chouzy

Ecurie de Noue

## LOIRE (42)

Poney club du Montbrisonnais

## **LOIRE ATLANTIQUE (44)**

Poney club de la Pierre bleue

Haras de la Vaillantière

Asso la clé des loisirs équestres

Espace équestre la Fleuriaye

Ferme équestre Crinières aux vents

Poney club Salantine Houssay

## **LOIRET (45)**

Centre équestre d'Orléans

Les écuries de Micy

## **LOT ET GARONNE (47)**

Centre équestre de Lagravade

## **MAINE ET LOIRE (49)**

AE Angers St Barthelemy

Poney club 49

## **MANCHE (50)**

Le Picotin

Centre équestre la Chapelle Cecelin

## **MAYENNE (43)**

Asinerie du Bois Gramats

## **MEUTHE ET MOSELLE (54)**

Etrier de Lorraine, le club

Ecole d'équitation du Piroue

Etrier de Ly Morfontaine



## MEUSE (55)

Centre équestre du Val d'Hip Saulx

## MORBIHAN (56)

FE les Korrigans

SH de Lanester

## MOSELLE (57)

CE au grand Chêne

## NIEVRE (58)

Ferme équestre de Poifond

## NORD (59)

CE Abbaye des Guillemins

Ecurie de la Demi Lieue

Les écuries de Vernaelde

SARL écuries de Camajey

Ecuries de la Blanche

Ecuries du petit Bois

CE de Timborne

CH du bois d'Achelles

## PAS DE CALAIS (62)

Ecuries des Fleurons

Ecuries du Meurloir

## PUY DE DOME (63)

Ecuries de la Dordogne

## PYRENEES ORIENTALES (66)

Centre d'Equithérapie les Pardalets

Sant Jordi

## **BAS RHIN (67)**

Ponys Up - Plaisirs équestres

Cheval académie

## **HAUT RHIN (68)**

Asso écuries du Moulin de Widensolen

Equi Welch Ecuries de l'Abbaye Orbey

Association Amae

## **HAUTE SAONE (70)**

CE Graylois

## **SARTHE (72)**

Mamers Equitation

## **SAVOIE (73)**

Le pied à l'étrier

## **HAUTE SAVOIE (74)**

Pégase

## **PARIS (75)**

CH du Touring

## **SEINE MARITIME (76)**

CE des Droops

CE de la Scie

## **SEINE ET MARNE (77)**

Asso des Cavaliers du CE de Sourdun

## **YVELINES (78)**

HDLC Hars de la Clairière

USMT

## DEUX SEVRES (79)

Le Domaine de la Mothe

Ecuries de Pilorge

Maison du cheval

Centre équestre de Cherveux

Poney club du Bel Air

## SOMME (80)

Cavalcade

Equipassion

## TARN (81)

Association de gestion du LAP

## SARTHE (72)

Mamers Equitation

## VAR (83)

Haras de Bois Soleil

CH de la Londe

Haras d'Obtree

Haras des Suvères

Les\_3\_Fers

## VAUCLUSE (84)

Centre équestre Cheval et Soleil

## VENDEE (85)

Le Pré Danseur

## VIENNE (86)

Centre équestre de Grand Poitiers

APAJH 86

## HAUTE VIENNE (87)

CE les Seychas

## VOSGES (88)

Les écuries de Laxière

## ESSONNE (91)

UCPA Sports Loisirs LS Etampes

Asso ARSE

Poney club de l'Or

## HAUTS DE SEINE (92)

ACE de Gennevilliers

Jardy équitation

## SEINE SAINT DENIS (93)

UCPA la Courneuve

## VAL DE MARNE (94)

Club Bayard équitation

## VAL D'OISE (95)

CE la Montagne

Le Pied à l'Etrier

# AUTRES CLUBS

Sports sur mer, sur neige, sur terre et dans les airs...



# AUTOMOBILE



## DV SPORTS AUTO (41)

L'association DV'SportAuto est située dans le Loir-et-Cher en Région Centre-Val-de-Loire (France). Elle a été fondée le 21/12/2020 par son président Christopher Maublant au profit des personnes déficientes visuelles. Ce dernier étant malvoyant a souhaité allier handicap visuel et sport automobile. L'inclusion au travers d'une passion !

DV'SportAuto permet aux personnes malvoyantes ou non-voyantes d'accéder au sport automobile grâce à différentes actions

- Des journées "conduite" où chaque bénéficiaire a la possibilité de conduire une automobile sur circuit, assisté par un copilote moniteur à bord d'une automobile double commandes. Grâce à un copilotage adapté au handicap visuel avec un langage spécifique, les DV'pilotes pourront s'orienter dans l'espace, tourner le volant et agir sur les pédales en suivant les indications ultra précises du copilote moniteur.
- Des journées "découverte" où chaque bénéficiaire a la possibilité de monter à bord de voitures de sport ou compétition aux côtés de pilotes expérimentés afin de découvrir des sensations uniques.



<https://www.dvsportauto.com/>



[contact.dvsportauto@gmail.com](mailto:contact.dvsportauto@gmail.com)



<https://www.facebook.com/Asso-DV'SportAuto-100784495239524>



tel : 06.50.56.84.67



## LES NON VOYANTS ET LEURS DROLES DE MACHINES - NVDM (26)

En 2006, l'Association européenne Les Non-Voyants et leurs Drôles de Machines (NVDM) voit le jour. L'association est très vite reconnue d'intérêt général. Son but est de conjurer le sort et d'envisager l'accomplissement d'exploits a priori insensés. Cependant, sans aide, ces challenges sont impossibles. Heureusement, NVDM arrive à fédérer des acteurs volontaires. De fait, les objectifs sont rapidement élaborés avec le Conseil d'Administration : permettre aux non et malvoyants de réaliser des expériences qui ont un rapport avec le déplacement mécanique motorisé ; ce qui aux yeux des voyants paraît totalement impossible.

Ainsi, piloter un quad, un bateau ou une voiture de course, avec ou sans copilote, dans le cadre de défis est autant de signes forts en direction des autres déficients visuels, handicapés et même pour toute personne souhaitant s'inspirer de ce désir de dépassement de soi.

Pour tous les membres de l'Association, les expériences vécues sur un scooter des mers, par exemple, ou en voiture de rallye, de course ou d'auto-école, sous une voile de parapente ou même accrochés à un parachute, sont au-delà de l'intense émotion ressentie.



<http://www.venterol.net/les-non-voyants-et-leurs-droles-de-machines/>



[nvdm@orange.fr](mailto:nvdm@orange.fr)



<https://www.facebook.com/groups/977525422319397/?fref=mentions>



Tel : 06.30.18.05.24





# AVIATION

# LES MIRAUDS VOLANTS

L'association AEPHV « Les Mirauds Volants » permet aux déficients visuels de piloter des avions, des planeurs et des ULM grâce à des formations et l'utilisation d'un soundflyer, un dispositif qui traduit les mouvement de l'aéronef en signaux sonores. Ils facilitent également l'accès à la culture aéronautique avec l'organisation de visite, la participation à des manifestations, la traduction de documents en braille et l'animation d'une bibliothèque sonore spécialisée en aéronautique.

Les Mirauds Volants sont des pilotes intégrés en aéroclubs. Ils participent au développement de la pratique de l'aéronautique en France et en Europe pour tous les publics.

Les Mirauds Volants participent à des manifestations pour faire découvrir leur activités et aussi sensibiliser le public à l'inclusion des déficients visuels.

Les Mirauds volants organisent régulièrement des stages de pilotages pour débutants et confirmés. Ils mettent également en place des formations de groupe pour le brevet théorique de pilotage.

Visites de musées, participations à des meetings, animation d'une bibliothèque sonore d'ouvrages traitant de l'aéronautique, les Mirauds facilitent l'accès à la culture aéronautique aux déficients visuels.



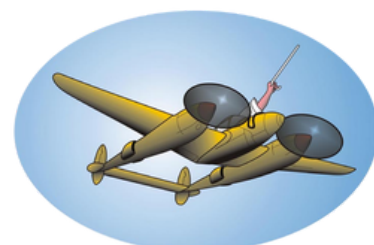
<https://miraudsvolants.com/>



<https://www.facebook.com/miraudsvolants/>



Tel : 05 62 24 18 13 ou 06 82 44 79 74





An elderly couple is riding a tandem bicycle on a paved path. The man, on the left, has white hair and is wearing a blue short-sleeved polo shirt and light-colored trousers. The woman, on the right, has short blonde hair and is wearing a light pink long-sleeved top and white shorts. They are both seen from behind, pedaling the bicycle. The background features a white picket fence and a house with a porch. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The text "EN DUO" is overlaid in the center of the image.

**EN DUO**

## A2CMIEUX (75)

L'association A2CMieux a pour objet de favoriser toute activité sportive ou de loisir type multisport organisée par ou pour des déficients visuels. Cela peut inclure de manière non-exhaustive du cyclisme en tandem, de la natation, de la course à pied, du duathlon, triathlon ou tout autre sport que des personnes déficientes visuelles souhaiteraient pratiquer.

Elle a pour but également, la mise en relation de sportifs valides afin d'aider ou accompagner les personnes handicapées dans leurs activités et projets sportifs.

L'association A2CMieux pourra également faire la promotion de la pratique du sport en duo pour les personnes handicapées.



contact.a2cmieux@gmail.com



06 59 22 59 19



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100054295970026>





# COURIR EN DUO (REGION PARISIENNE)

Vous aimez la course à pied et vous avez envie de la pratiquer à plusieurs? Vous souhaitez partager votre passion pour le running et permettre à d'autres, sans compassion, de la pratiquer avec vous ? Alors, lisez attentivement ce qui suit.

## LE PRINCIPE EST SIMPLE :

Les coureurs aveugles et voyants sont reliés par une cordelette, suffisamment lâche pour bouger les bras, mais assez courte pour être précise et permettre le guidage. Venez essayer ! Et vous verrez que les foulées s'accordent assez vite et naturellement !

Nous comptons aujourd'hui bien plus de coureurs voyants qu'aveugles, et c'est très bien ainsi ! Cela permet aux non et malvoyants de continuer à courir y compris pendant les périodes de vacances lorsque les effectifs diminuent.

Les membres de Courir-en-Duo, déficients visuels et voyants, habitent principalement en Île-de-France. Au parc de Sceaux et au Parc de Saint- Cloud notamment, des groupes réguliers s'entraînent le week-end. Mais des sorties plus individualisées, le week-end ou en semaine, existent aussi selon les duos. En somme, les coureurs se rencontrent en fonction des envies et des possibilités de chacun, sur les terrains d'entraînement en région parisienne, et lors de courses en France ou hors de France. Aujourd'hui nous sommes environ 130 coureurs inscrits dans notre groupe, de moins de 20 ans à plus de 70 ans, qui partageons de manière irrégulière ou assidue notre passion pour la course à pied.



<http://www.courir-en-duo.net/pages/presentation.php>



[couriradeux@free.fr](mailto:couriradeux@free.fr)



Inscription et contact :

<http://www.courir-en-duo.net/pages/contact.php>

# ASLAA - TANDEM CYCLISTE

Depuis 1996, basée sur Paris, la section tandem, le Paris Tandem Club, propose aux personnes déficientes visuelles, de pratiquer tout au long de l'année le tandem soit de façon sportive et en compétition, soit en tant qu'activité de loisirs ou de randonnées. Elle s'adresse essentiellement à des personnes de la région parisienne.

## QU' EST-CE QU'UN TANDEM ?

Un tandem n'est autre qu'un vélo rallongé à deux places, deux roues, et quatre pédales tournant en même temps à la même vitesse. Il permet de transporter deux personnes l'une derrière l'autre pouvant chacune pédaler ensemble à la même vitesse. Seule la personne à l'avant peut diriger la machine. La personne située derrière dispose d'un guidon non directionnel, lui permettant uniquement de se tenir.

## UN SPORT ADAPTE AUX DEFICIENTS VISUELS

Le tandem, grâce à ses deux places, permet à un déficient visuel de se faire piloter tout en lui permettant de se dépenser physiquement autant qu'un cycliste voyant. Il ressentira alors tout ce que peut ressentir un cycliste valide : vitesse, pente, accélération, angle dans les virages, ... et fatigue...

## QUELQUES PROBLEMES VITE RESOLUS...

Quelques difficultés rapidement surmontées peuvent cependant survenir : passage des vitesses, se pencher dans les virages... Le pilote devra pour ce genre de chose penser à prévenir la personne guidée le cas échéant lorsque le co-équipier est débutant. Une équipe compétitive sera donc une équipe qui saura communiquer clairement et facilement.



secretariat.aslaa@wanadoo.fr



<http://www.aslaa.org/tandem/>



<https://www.facebook.com/ASLAA75/>



01 43 20 73 08

# STAARP - TANDEM CYCLISTE

Section Tandem des Auxiliaires des Aveugles de la Région Parisienne

Leur raison d'être c'est le cyclotandem. Ils sont basés à Montreuil-sous-Bois où ils disposent d'un local et d'un parc de tandems.

Ils rayonnent dans la région et les bords de Marne n'ont plus de secrets pour eux.

Depuis 1979, voyants (pilotes) et déficients visuels (copilotes) sillonnent les villes et les villages, leurs routes bien tracées ou leurs chemins escarpés, en montagne ou en plaine, dans toute la France et même en Europe. Ils ne comptent plus les kilomètres parcourus nourris de cette soif insatiable de découvrir la diversité des paysages, de partager ces moments d'émotion et de ressentir le monde. La bonne humeur, la convivialité et le plaisir de l'effort partagé sont indissociables de la STAARP.

## ANNONCE DE LA SECTION TANDEM

Vous êtes déficient visuel, et vous aimeriez refaire du vélo, tout en nouant de nouvelles relations ?

C'est possible avec la STAARP (Section Tandem des Auxiliaires des Aveugles de la Région Parisienne), club de cyclotourisme de Montreuil, qui vous propose la découverte du vélo en tandem, chaque semaine, lors de sorties en groupe le jeudi matin et le dimanche matin.

Nous vous proposons de faire un essai gratuit ; merci de nous contacter pour réserver votre participation et vous adjoindre un pilote."

**La STAARP** - 40, rue Gambetta - 93100 MONTREUIL - <http://www.staarp.org> »

Mail : [tandemstaarp@gmail.com](mailto:tandemstaarp@gmail.com) - Téléphone : 07 67 94 25 22

Pour plus d'information n'hésitez pas à contacter Christophe Derouet (président de la Staarp)

Le club est affilié FFvélo et Handisport.

# TANDEM CLUB RHODANIEN

## L'ambition du club :

Sur le plan sportif, il est de favoriser le développement de la pratique du cyclisme en tandem pour les non-voyants et malvoyants en accompagnant et insérant les personnes en situation de handicap.

Le club est affilié à la FÉDÉRATION FRANÇAISE HANDISPORT.

Sur le plan humain, il vise :

- L'autonomie des personnes en situation de handicap : Assez peu de non-voyants et mal voyants sortent de façon autonome de chez eux, en raison de l'image peu favorable qu'ils pensent renvoyer d'eux-mêmes liée à leurs cannes blanches et leur handicap.
- A créer un lien au travers de la pratique du sport cycliste en tandem : Le tandem est un outil extraordinaire et un lien entre l'aidant et l'aidé, symbole sportif de l'accompagnement des personnes en situation de handicap visuel.

Ils pratiquent le vélo en tandem

- Sur route
- Sur piste
- En cyclotourisme
- En compétition



<https://tandemclubrhodanien.bike/>



<https://www.facebook.com/tandemclubrhodanien>



[contact@tandemclubrhodanien.bike](mailto:contact@tandemclubrhodanien.bike)



06 07 13 02 07

A close-up photograph of a brown horse with a white blaze on its face and dark spots on its muzzle. The horse is standing in a field of tall grass and wildflowers. The background is blurred, showing another horse and a distant landscape under a bright sky.

# **EQUITATION**

# ARAC

## ASSOCIATION DES AVEUGLES A CHEVAL

L'association Rouchy des Aveugles à Cheval (A.R.A.C.) a été créée en août 2002. Mr Jean-Louis ROUCHY, père fondateur de l'ARAC mais aussi pionnier de l'équithérapie en France. Il a su transmettre à l'équipe sa « vision du handicap », son expérience et surtout toute sa passion .

Aussi l'association a-t-elle pour but :

- de permettre à des non-voyants et mal-voyants de la région PACA de découvrir l'équitation ludique et sportive.
- de promouvoir en général la pratique équestre pour les déficients visuels au sein des centres équestres sur l'ensemble du territoire
- de développer en particulier l'ÉQUITATION SENSITIVE SANS LA VUE, à destination de tous les publics des centres équestres,
- de faire la promotion de la PÉDAGOGIE SENSITIVE qui s'appuie ponctuellement sur l'absence de vue comme source de progrès et s'inscrit résolument dans le respect d'un ensemble de bonnes pratiques équestres et pédagogiques appelé « CHARTE SENSITIVE »



06 47 06 67 24 ou 06 51 99 52 82



<https://arac-asso.org/>



<https://www.facebook.com/arac13vitrolles/>





## EQUI-LIBRE (32)

Le centre équestre « Equi-Libre » met à disposition une structure spécialisée et adaptée pour l'accueil des personnes handicapées ou en difficultés, souhaitant pratiquer l'équitation à des fins de loisirs ou de « thérapie ».

L'équitation permet de travailler sur les plans physique, psychomoteur, relationnel et social. L'équitation est avant tout un sport qui permet le développement du tonus musculaire, de la mobilité articulaire de la posture. Ce sport permet également de travailler, le repérage dans l'espace, l'équilibre et la coordination corporelle. Sur le plan humain, l'équitation permet de développer et d'améliorer les relations sociales, la confiance en soi, le respect envers autrui, grâce à un animal qui ne juge pas et qui a un effet miroir sur les émotions.

« Equi-Libre » est située dans le GERS sur la commune de Montestruc dans une propriété familiale.

### **Public concerné :**

- Personnes vieillissantes
- Personnes en situation de handicap mental ou physique
- Personnes en situation de handicap sensoriel (Sourds, malvoyants, non-voyants)
- Jeunes en difficultés
- Toutes tranches d'âges : Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées

### **En fonction du handicap de chacun, différentes activités sont proposées :**

- Equitation montée : Equifun, Dressage, Saut d'obstacles, Promenades,...
- Voltige : Travail sur le corps et l'équilibre
- Attelage : Promenade en hippomobile, maniabilité de petites carrioles
- Equitation Ethologique: Travail au sol privilégiant le contact avec le cheval



07 86 02 88 90 82



<https://equilibre.ffe.com/page/racine/index>

## LES ECURIES D'AMBILLOU (37)

Une équipe qualifiée et compétente accueille toute l'année, en individuel ou en groupe les personnes en situation de handicap physique, sensoriel ou mental. Cours les mardis, mercredis, jeudis et vendredis. Cours en groupe ou cours particuliers.

Possibilité de stages, séjours (local, bord de mer,... selon un projet pédagogique définit avec l'équipe). Nous distinguons dans notre pratique l'équi-handi et l'équithérapie. L'équi-handi revient du domaine sportif avec un encadrant professionnel du sport ayant eu une formation pour la pratique spécialisée avec les personnes en situation de handicap. L'équithérapie revient du domaine médical: Il s'agit d'une thérapie autour du cheval avec un professionnel formé du milieu médical.

Le centre équestre des écuries d 'ambillou propose la pratique de l'équitation en sport adapté ainsi qu'en handisport de l'initiation jusqu'à la compétition Internationale.

Différentes activités proposées en fonction des aptitudes des cavaliers :

- Initiation à l'équitation
- Dressage
- Saut d'obstacles
- Ethologie, Travail à pied avec les chevaux
- Promenade
- Voltige
- Attelage (en groupe)



02 47 55 93 69



<https://ecurie-ambillou.typepad.com/les-ecuries-dambillou/handisport.html>



lesecuriesdambillou@orange.fr



A person wearing a black wetsuit with orange accents is shown in profile, holding a white surfboard with green and blue stripes. The background is a bright, sandy beach with a blurred horizon. The text 'HANDIGLISSE' is overlaid in the center in a bold, black, sans-serif font.

# HANDIGLISSE

## SEE SURF (33)

Le but de See Surf est de faire découvrir la pratique du Surf pour les mal et non-voyants.

Pour cela ils :

- organisent des journées d'initiation au Surf (adultes, ados ou enfants),
- fédèrent des bénévoles, qui acceptent de partager leur temps,
- partagent leurs connaissances et leurs valeurs simples d'entraide et d'échange entre valides et non valides autour de la pratique du Surf.

Cette association loi 1901 a pour objet des actions socio-sportives qui seront réalisées par :

- Le développement d'un réseau d'entraide, de personnes valides et non valides, qui partagent des valeurs simples d'entraide et d'échange autour de la pratique du surf.
- L'organisation d'actions événementielles, avec l'aide de partenaires, sponsors et mécènes, dans le but de promouvoir et délivrer un message d'espoir afin que les personnes atteintes de Handicapes puissent dépasser l'isolement créer par leur situation.



seesurf@live.fr



<https://seesurf.fr/>



<https://www.facebook.com/groups/seesurf/about>



06 21 26 09 79



# VAGDESPOIR

Participez à une aventure hors du commun entre handis et valides, réunis au travers des sports handiglisses et des grands espaces.

## **Surf, Snow, Skate, Kite, Wake, SUP, Kayak, Pirogue...**

Leurs différents champs d'intervention :

- DÉMONSTRATION ET DÉCOUVERTE HANDIGLISSE
- DÉVELOPPEMENT DE MATÉRIELS ADAPTÉS
- DÉVELOPPEMENT DE TECHNIQUES D'ENCADREMENT
- FORMATION "DU PARKING À LA VAGUE"
- STAGE PERFORMANCE

Vagdespoir, c'est 7 antennes-relais à travers la France : Bretagne, Charentes, Gironde, Landes, Pays Basques, Languedoc Roussillon, Nord (IDF/ Normandie /Nord), Côte d'Azur



vagdespoir@gmail.com  
vagdespoir.secretariat@gmail.com



<https://www.vagdespoir.com/page/213740-presentation>



[https://www.facebook.com/VAGDESPOIR/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/VAGDESPOIR/about/?ref=page_internal)



06 32 79 07 96



A close-up photograph of a child's legs from the waist down, wearing olive green shorts, white socks, and blue sneakers with red laces. The child is standing on a grassy field with a soccer ball positioned between their feet. The background is a blurred green field.

# **JEUX DE BALLE**

## ASLT 76

L'association ASLT "Activités Sportives et de Loisirs pour Tous", crée en octobre 2015, a pour objet de promouvoir et de développer les activités sportives pour tout public, dans le cadre de loisir : (sensibilisation, initiation), mais également dans le cadre de la compétition.

Nous proposons à nos adhérents valides ou en situation de handicap la pratique :

- du torball (jeu avec un ballon sonore),
- du showdown (tennis de table pour non-voyants)
- et de la pétanque pour déficients visuels,

ces trois disciplines pouvant s'effectuer avec les personnes valides afin de promouvoir le sport de loisir ensemble.



Lydie FAURE-LECOLLIER  
Présidente association ASLT 76  
06 80 78 97 96



<https://aslt-rouen.fr/>



[aslt.rouen@gmail.com](mailto:aslt.rouen@gmail.com)



# BLIND TENNIS FRANCE

L'association a pour but de promouvoir la pratique du tennis pour les personnes aveugles et malvoyantes dans les clubs de tennis français.

Développement du Blind Tennis , pour les personnes aveugles et mal voyantes , partout en France dans tous les clubs et les lieux ou l'on peut jouer au tennis .

L'Association Française de Blind Tennis assure la promotion, la diffusion et le développement du tennis pour toutes les personnes déficientes visuelles sur le territoire national.

L'objectif est de mettre en exergue les spécificités de représentation (techniques déployées dans le cadre de démonstrations) de ce sport ainsi que son efficacité de promotion dans la gestion d'événements.

La démarche de l'association est de valoriser cette activité dans toutes les catégories de joueurs comme joueuses avec des degrés de déficience visuelle différents, afin d'obtenir sa reconnaissance officielle au sein de la Fédération Française de Tennis et d'être ainsi considérée comme un sport paralympique de tennis aveugle.



[https://www.facebook.com/Blindtennisfrance.fr/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Blindtennisfrance.fr/about/?ref=page_internal)

http://



<https://www.blindtennis-france.fr/>





# SKI



## ASLAA - SKI ALPIN (75)

L'activité ski alpin, en plus de l'aspect sportif, comporte un apport pédagogique non négligeable : il exige de la part de la personne aveugle des qualités qui lui sont indispensables pour sa mobilité : réflexes, souplesse, sens de l'orientation, savoir vaincre l'appréhension, sentir le terrain, et avoir une grande confiance en soi et en l'autre.

### Les séjours de ski :

Malheureusement la pratique du ski alpin pour un non-voyant est beaucoup plus onéreuse que pour quiconque dans la mesure où il doit impérativement, pour des raisons de sécurité et d'efficacité, être accompagné d'un guide voyant.

A chaque saison, l' ASLAA organise un séjour de ski alpin accessibles aux débutants et aux initiés. L'Association organise 2 séjours de ski alpin de 8 jours pour adolescents (12-17 ans) et adultes. Ainsi, pour les deux séjours de ski que l'association organise chaque année, il est devenu indispensable de trouver des ressources financières supplémentaires afin de couvrir le surcoût du à cet encadrement particulièrement important, et de permettre à un plus grand nombre de personnes handicapées visuels de pratiquer ce sport.



secretariat.aslaa@wanadoo.fr



<http://www.aslaa.org/ski-alpin/>



<https://www.facebook.com/ASLAA75/>



01 43 20 73 08



A white sailboat with a large white sail is sailing on a blue sea under a clear blue sky. The sail is fully deployed and catches the light, creating a bright, airy appearance. The boat is positioned in the lower half of the frame, with the horizon line visible in the distance. The overall scene is serene and evokes a sense of freedom and adventure.

**VOILE**

# CERCLE DE VOILE LAC DE CAZAUX (33)

Que vous soyez valide ou handi, vous voulez apprendre à naviguer, en loisir ou en compétition, ou encore louer du matériel, vous trouverez tout cela au club, et plus encore !

Association sportive de la Teste de Buch (33), Le cercle de voile de Cazaux Lac (CVCL) est un club de voile organisant des compétitions, une école de voile loisir et compétition affiliée à la Fédération Française de voile qui accueille les jeunes à partir de 4 ans.

Club labellisé handi-valide, nous proposons une activité voile accessible à tous sur du matériel adapté à l'initiation et au perfectionnement.

Situé en zone Natura 2000, le CVCL bénéficie d'un spot de navigation idéal adapté à tous dans un espace préservé et sauvage.

Public en situation de handicap

Club labélisé qui met en place depuis 2007 ans des cycles d'apprentissages en sport adapté et handisport qui se déroulent de mars à octobre. Ils sont à votre écoute pour adapter ces cycles à votre projet et au projet personnel de vos usagers.



[http://www.cvcl.fr/?fbclid=IwAR3tb7HJsQ38KAT3Dw-r5r\\_88sfOQpIXcBRINZzA6Gto8YFBKM2EBUZyYFY](http://www.cvcl.fr/?fbclid=IwAR3tb7HJsQ38KAT3Dw-r5r_88sfOQpIXcBRINZzA6Gto8YFBKM2EBUZyYFY)



05 56 22 91 00



[cvcl@cvcl.fr](mailto:cvcl@cvcl.fr)



<https://www.facebook.com/Cercle-de-voile-de-Cazaux-lac-108677067641857/>



## DOMBAY VOILE (74)

Sur le lac Léman, au départ de Sciez, nous proposons aux déficients visuels de naviguer en quasi autonomie grâce à l'application SARA...

Fondée en 1925, l'association DOMBAY VACANCES a créé en 2014 une nouvelle activité via sa branche Dombay voile qui organise des sorties de voile pour accompagner des stagiaires déficients visuels (malvoyants ou aveugles).

En 2016 un nouveau cap est franchit avec l'acquisition d'un voilier (un Sprint 95) équipé tout spécialement pour la pratique de la voile aux non-voyants et malvoyants.

Les membres de l'association l'ont sécurisé en effectuant divers travaux sur le gréement pour le simplifier et le sécuriser en relevant la bôme par exemple. Un projet rendu possible grâce notamment à la fondation Orange qui a soutenu l'association .

Désormais, la gestion du bateau sur le lac Léman se fait en partenariat avec la Base Nautique de Sciez qui en assure la maintenance.

Afin de faciliter la pratique par les personnes déficientes visuelles, et leur permettre de progresser, nous utilisons un ensemble d'outils , application interactive SARA sur Iphone et cartes en relief, permettant aux stagiaires malvoyants d'apprendre à établir leur route et à barrer le bateau sous la supervision d'un chef de bord et d'un équipier de l'association



<https://www.dombay-voile.fr/>



Téléchargez l'application SARA :

<https://apps.apple.com/fr/app/id916926263>



<https://www.facebook.com/dombay.voile>

