

HANDI CAP SPORT

Une vie saine pour tous !



PRÉFACE | MOBILISER

L'une des priorités du Gouvernement francophone bruxellois est de garantir l'inclusion des personnes en situation de handicap dans notre société. C'est la raison pour laquelle les membres du Gouvernement ont adopté récemment un nouveau Décret qui vise à favoriser le recours systématique au principe d'handistreaming.

Il s'agit d'une condition indispensable pour renforcer la prise en compte de la dimension handicap dans l'élaboration des politiques nouvelles et d'assurer ainsi l'inclusion des personnes en situation de handicap dans l'ensemble des domaines couverts par l'action publique, qu'il s'agisse d'emploi, de mobilité, du logement, de la culture ou encore du sport.

Nous soutenons également différentes initiatives qui visent à sensibiliser le grand public, comme la journée Libercity, le « Sport & Handisport Show » et la « Handisport Jogging Run » ou encore à favoriser l'accessibilité de certains événements culturels organisés à Bruxelles comme les Festivals Jam in Jette, Couleur Café ou encore le Brussels Summer Festival.

L'asbl AMT concept est agréée par le Service Phare en tant que service spécialisé en matière d'accessibilité de l'espace social. Son objectif est de développer toute action visant à améliorer l'accessibilité des espaces publics, des transports et des bâtiments de manière à permettre aux personnes en situation de handicap de se déplacer en toute autonomie.

L'asbl a déjà publié plusieurs guides, véritables outils pratiques, ayant chacun leur rôle à jouer pour aider les personnes en situation de handicap à vivre davantage en inclusion dans notre société. Le guide « Handi Cap Logement » publié en 2016 a pour objectif de sensibiliser, d'informer et d'aider les professionnels à construire et rénover des bâtiments pour qu'ils soient adaptables, adaptés ou accessibles à tous. Le guide « Bruxelles pour tous » offre lui la possibilité aux touristes à mobilité réduite d'organiser préalablement leurs visites, déplacements, loisirs et hébergement.

Dans cette même perspective, la présente version du guide « Handi Cap Sport » a pour ambition de sensibiliser et d'informer les clubs, les Communes et les associations sportives sur les conditions nécessaires à rencontrer afin de développer des activités adaptées et afin de rendre leurs infrastructures sportives, accessibles aux personnes en situation de handicap. Ce guide, disponible en version électronique, renvoie également ses lecteurs vers des liens internet qui recensent les infrastructures sportives déjà accessibles en Région de Bruxelles-Capitale.

Il était pour nous indispensable d'actualiser et de compléter la première édition en regard des améliorations effectuées ces dernières années pour rendre Bruxelles plus inclusive. Nous espérons que cette nouvelle édition permettra aux personnes en situation de handicap de jouir pleinement de la diversité des activités sportives accessibles à Bruxelles.

Fadila Laanan, Présidente de la Commission Communautaire française, Ministre en charge du Sport.

Céline Fremault, Ministre bruxelloise de l'Aide aux Personnes Handicapées, du Logement et de l'Environnement.

DÉFINIR

LA NOTION DE PMR

L'appellation abrégée PMR signifie Personne à Mobilité Réduite. La notion de « personne à mobilité réduite » se veut plus large que celle de « personne handicapée » : toute personne gênée dans ses mouvements en raison de sa taille, de son état, de son âge, de son handicap permanent ou temporaire (accident, plâtre,...) ainsi qu'en raison des appareils ou instruments (cannes, béquilles, prothèses, chaise roulante...) et/ou animaux d'assistance auxquels elle doit recourir pour se déplacer ou d'autres circonstances de vie (accompagnement d'enfant en bas âge, poussettes, caddy, landau, bagages,...).

Plusieurs facteurs peuvent diminuer l'aisance à circuler : le handicap physique, la cécité, la surdité, la déficience intellectuelle, la grossesse, les difficultés de compréhension de la langue.

LE CONTEXTE

Plusieurs facteurs sont susceptibles de réduire durablement ou provisoirement la capacité des personnes à se déplacer dans un environnement donné.

L'environnement peut par exemple accentuer un handicap de mobilité ou au contraire permettre l'accès à tous en dépit du handicap.

LES TYPES DE HANDICAP

Une personne est à mobilité réduite lorsque sa taille, son état, son âge, son handicap permanent ou temporaire la confronte à une gêne dans ses mouvements. Les appareils ou instruments qu'elle doit utiliser pour se déplacer peuvent également la gêner.

Les différentes situations de handicap peuvent être répertoriées en quatre grandes catégories: déficiences motrices, intellectuelles, visuelles ou auditives. Lors de la conception ou de la rénovation d'un bâtiment, ou dans sa gestion quotidienne, il convient de prendre chacune d'entre elles en considération.

HANDISPORTS*

Athlétisme	Para-Hockey
Aviron	Rugby en fauteuil roulant
Badminton	Ski
Basket en fauteuil roula	Ski nordique
Canoë	Taekwondo
Cécifoot	Tennis en fauteuil roulant
Curling en fauteuil roula	Tennis de table
Cyclisme	Tir à l'arc
Cyclodanse	Tir sportif
Equitation	Goalball
Escalade	Torball
Escrime en fauteuil roulant	Triathlon
Foot fauteuil	Voile
Goalball	Vol à voile
Golf	Volley assis
Haltérophilie	
Handibasket – déficience intellectuelle	
Hockey sur luge	
Judo	
Karaté	
Natation	

*liste reprise du site de la ligue handisport



DÉFINIR

LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP ET LEURS BESOINS

DÉFICIENCES MOTRICES

Une déficience motrice est une atteinte de la capacité (d'une partie) du corps à se mouvoir ou se maintenir dans une position de façon naturelle.

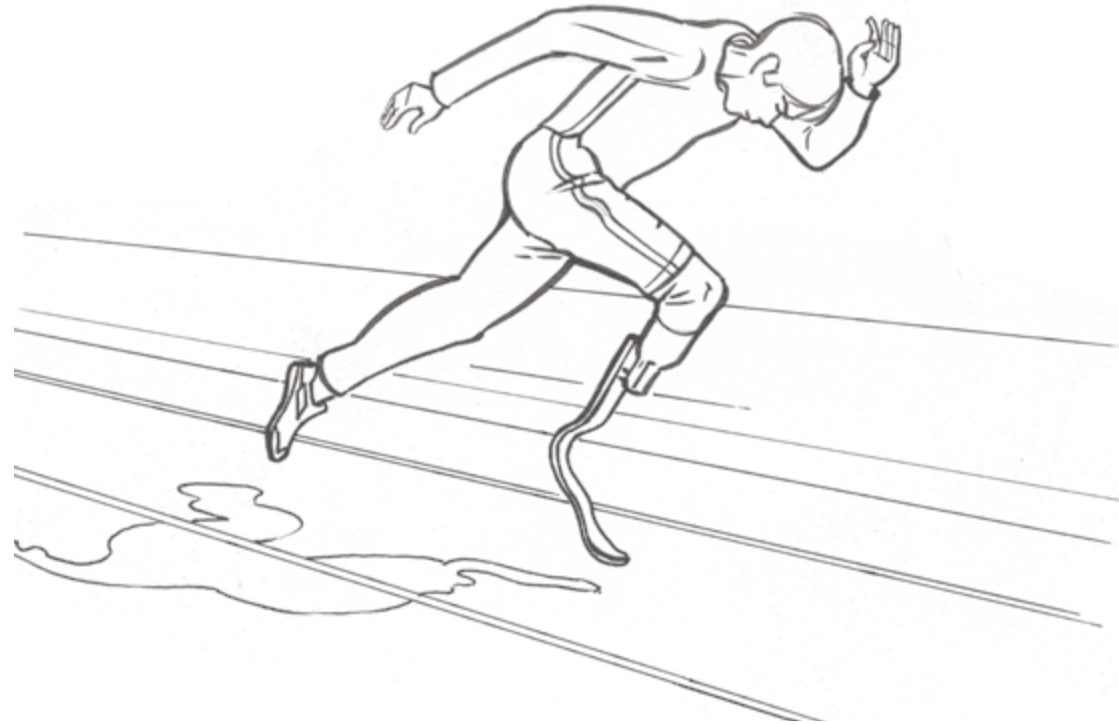
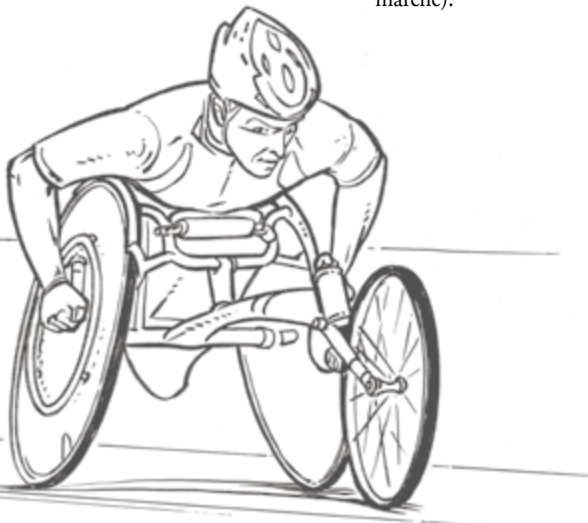
Il existe différents degrés de handicaps moteurs. On distingue notamment :

- Les personnes qui se déplacent difficilement avec ou sans cannes, béquilles, tribune. Communément appelées personne marchant difficilement.
- Les personnes circulant en fauteuil roulant.

Dans leurs déplacements quotidiens, les personnes avec une déficience motrice doivent faire face aux problèmes suivants :

- les marches et les escaliers,
- les terrains meubles ou irréguliers,

- les longues distances sans zone de repos avec siège,
- les portes et couloirs trop étroits qui ne permettent pas le passage du fauteuil roulant ou de la tribune, de tourner ou faire demi-tour,
- les guichets/ comptoirs/ tables trop hauts ou sans espace en dessous pour glisser ses jambes,
- les commandes sonnettes/parlophones ou d'ouverture des portes par badge et le téléphone sont placés à une hauteur suffisante de façon à être accessibles. Tout bouton est situé à 0,50m minimum d'un angle rentrant,
- toutes les commandes (boutons, poignées, robinets) qui doivent être manipulées avec précision, force ou en position debout (ce qui les oblige à lâcher leur aide à la marche).



DÉFICIENCES AUDITIVES

La surdité est une diminution ou une suppression de la capacité d'entendre des sons.

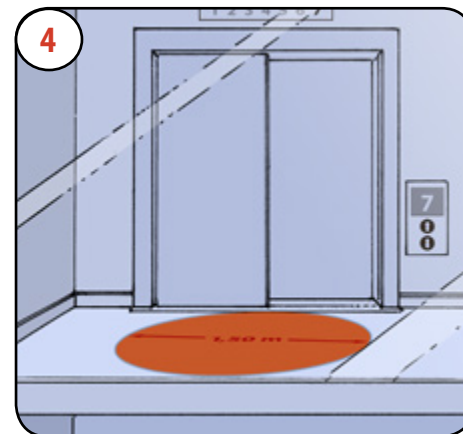
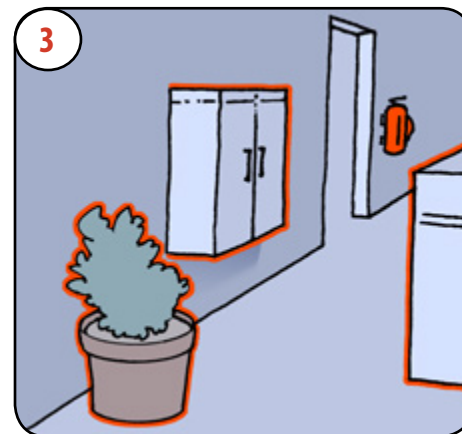
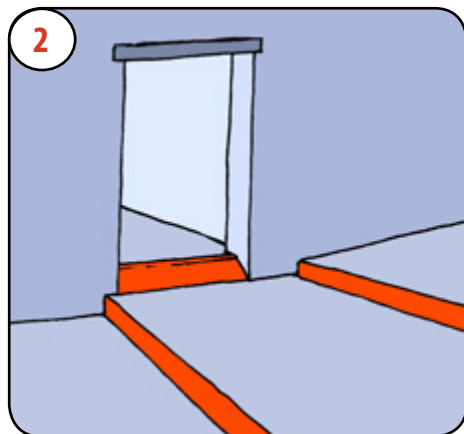
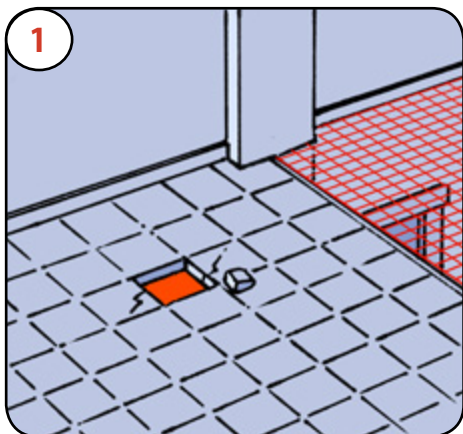
Elle est subdivisée en cinq degrés :

- Surdité légère : la parole est difficilement perçue à voix basse ou lointaine.
- Surdité moyenne : si l'environnement est bruyant certains sons peuvent être difficiles à décoder.
- Surdité sévère : la perception du langage est altérée.
- Surdité profonde : la parole n'est pas du tout perçue. Il reste toutefois l'audition de bruits très puissants
- Surdité totale : aucun son n'est perçue.

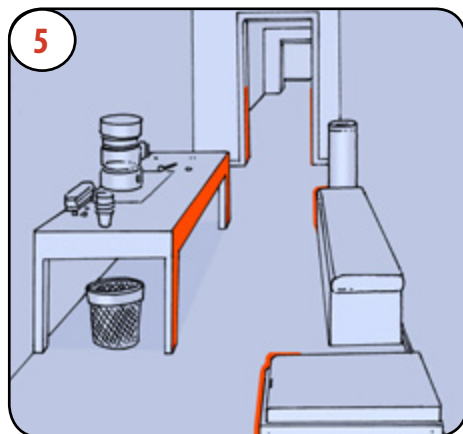
Dans leurs déplacements quotidiens, les personnes malentendantes ou sourdes doivent faire face aux problèmes suivants :

- Le manque d'informations, notamment sur support visuel, entraînant une diminution de leur autonomie car elles doivent demander l'information oralement
- Les parlophones
- Une acoustique mal conçue (choix des matériaux, géométrie des lieux, disposition du mobilier, etc.)
- Le manque d'éclairage qui gêne la lecture labiale (lecture sur les lèvres) et l'observation de la gestuelle.
- L'absence d'alarmes visuelles en cas d'évacuation d'urgence.





LES 10 CRITÈRES D'ACCESSIBILITÉ



1. SOL SANS ENTRAVE

Non meuble. Sans défaut majeur.
Non glissant.

2. NI MARCHE NI RESSAUT

De plain-pied ou différences de niveau
compensée par une rampe, un ascenseur, un élévateur.

3. ABSENCE D'OBSTACLE

Hauteur de libre passage
et absence d'objets saillants.

4. AIRE DE MANŒUVRE SUFFISANTE

Aire de rotation et aire de transfert suffisantes.

5. LARGEUR DE PASSAGE SUFFISANTE

Trottoir. Portes. Couloirs. Entre éléments de mobilier.

6. ACCÈS AUX COMMANDES

Hauteur accessible. Manipulation aisée.
Distance latérale suffisante.

7. PRÉVENTION DES DANGERS

Garde-corps et mains courantes. Eclairage suffisant.
Repères visuels. Repères tactiles.

8. CONFORT

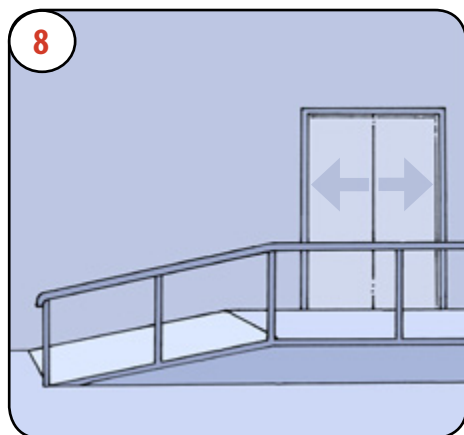
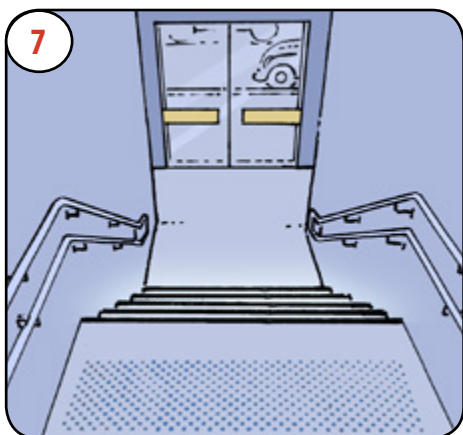
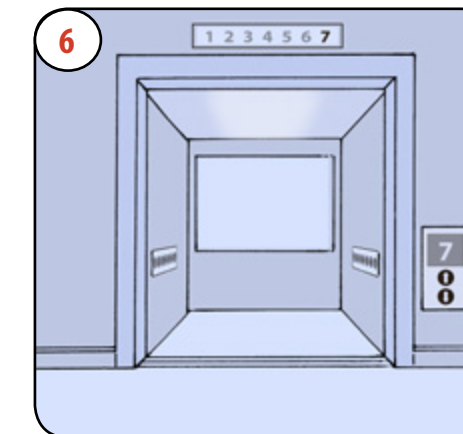
Garde-corps permettant la vue.
Aménagements particuliers.

9. SIGNALÉTIQUE

Pictogrammes et textes. Contrastes de couleurs.

10. EVACUATION

Indication compréhensive des cheminements d'évacuation et des zones de sécurité.



ACCÉDER

TOUS LES MAILLONS DE LA
CHAÎNE DE DÉPLACEMENT

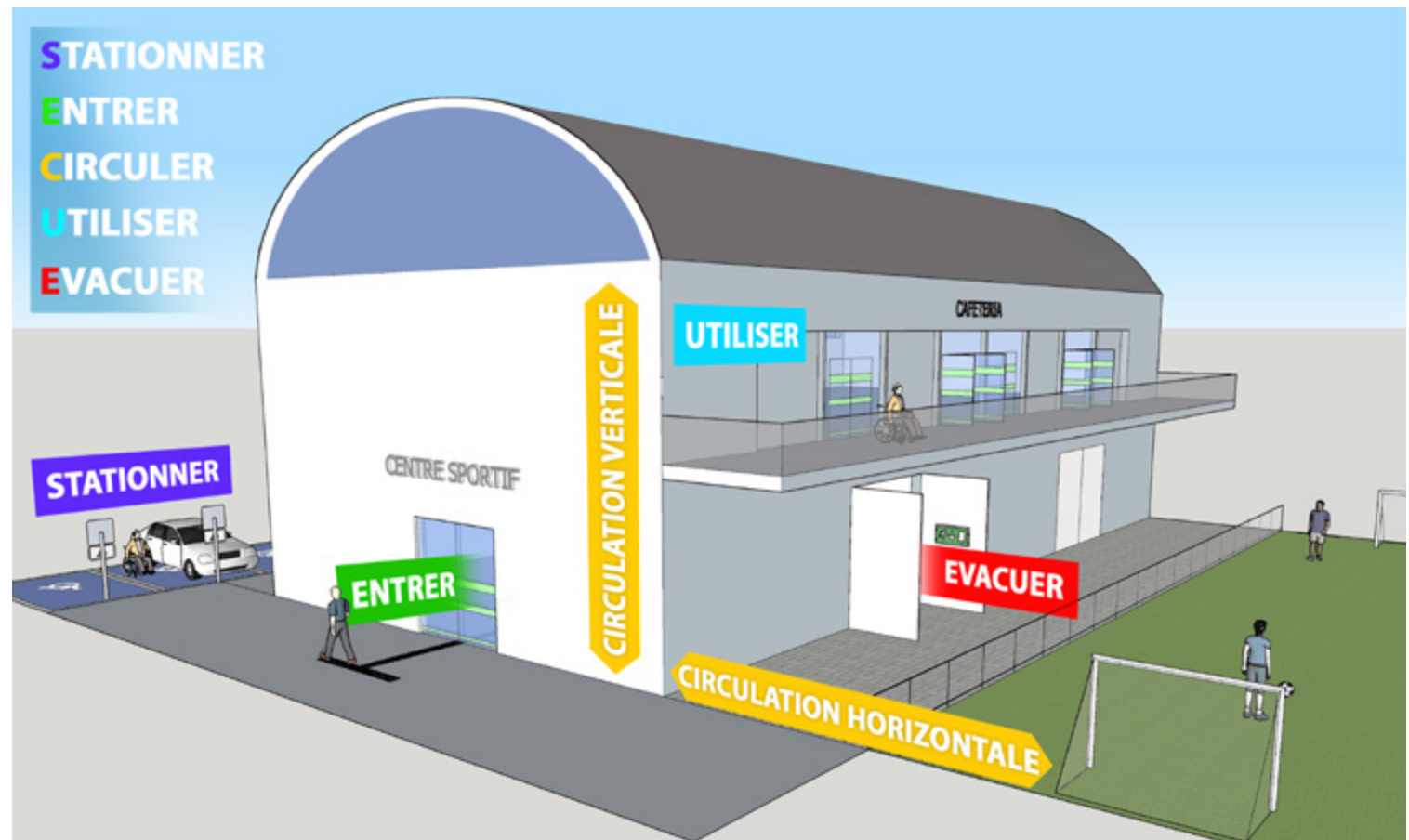
LA NOTION «SECUE»

Tout déplacement pour se rendre ou évoluer dans un bâtiment, implique cinq étapes consécutives :

Stationner, Entrer, Circuler, Utiliser, Evacuer

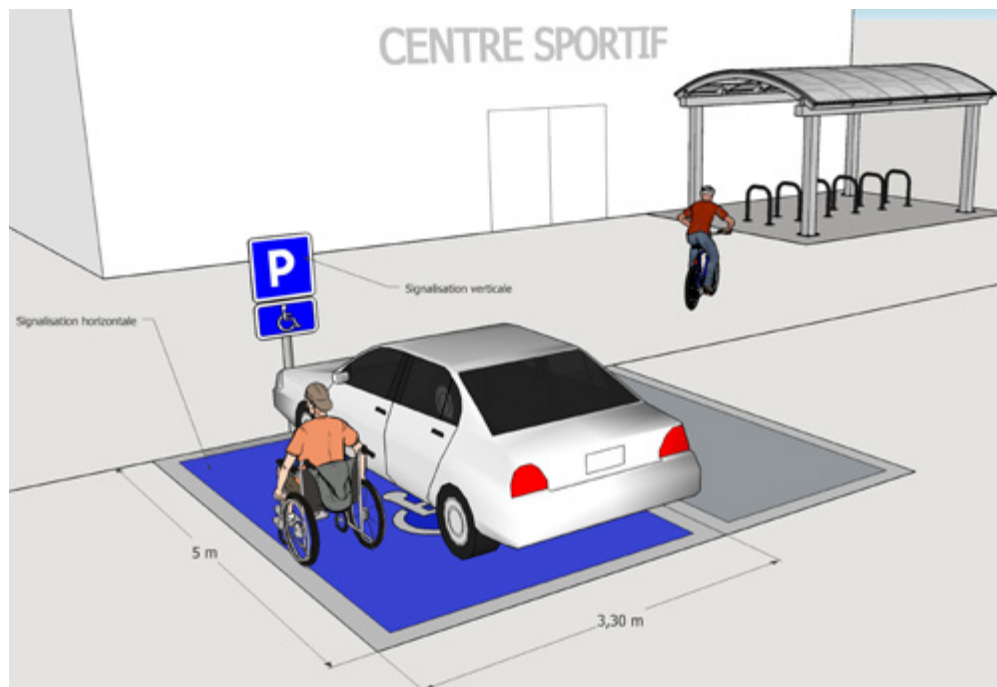
Ce sont les cinq maillons de la chaîne de déplacement nommée SECUE.

Tout au long de cette chaîne de déplacement, les PMR, tout comme les personnes valides, doivent pouvoir évoluer en autonomie, de manière continue, sans rupture de la chaîne. La chaîne de déplacement est organisée pour envisager l'accessibilité d'un bâtiment dans sa totalité.



→ Guide d'aide à la conception d'un bâtiment accessible (CAWaB)
https://cawab.be/IMG/pdf/170903_ref-cawab_3cahiers_ensemble_171005_interactif.pdf





STATIONNER

EMPLACEMENTS ADAPTÉS ET RÉSERVÉS

Ces emplacements sont prévus pour les personnes (PMR) détentrices d'une carte de stationnement réservé.

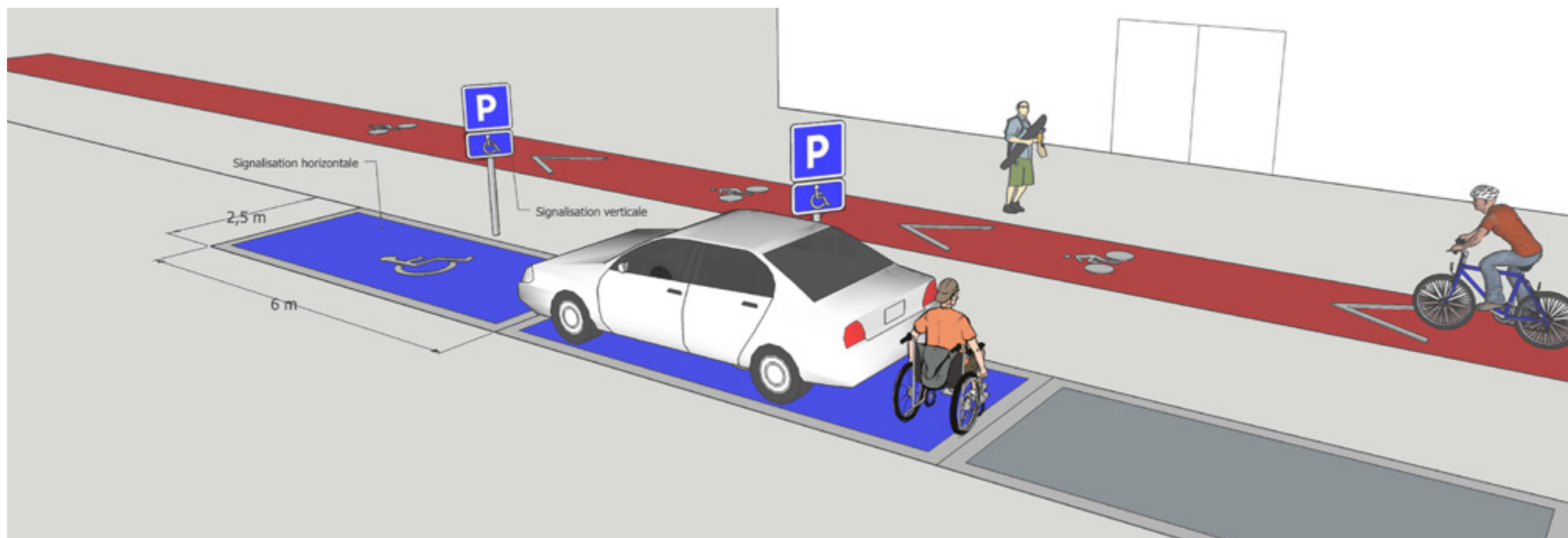
Les personnes en fauteuil roulant ont besoin d'un emplacement plus large ou plus long car elles entrent dans leur véhicule en disposant leur fauteuil roulant à côté de la voiture ou en entrant dans le véhicule par l'arrière via un plateau élévateur ou des rampes.

Dimension : 5m/3,3m

À PROXIMITÉ IMMÉDIATE DU BÂTIMENT

Les emplacements adaptés sont situés le plus près possible de l'entrée du bâtiment. Un cheminement accessible, c'est à dire sans marche ni ressaut, d'une largeur de 1,50 m et dont le sol est non meuble et non glissant conduit à l'entrée.

Une signalisation claire des places PMR est indispensable.



ENTRER

VOIE D'ACCÈS

La voie d'accès accessible, c'est à dire sans marche ni ressaut, d'une largeur de 1,50 m et dont le sol est non meuble et non glissant conduit à l'entrée.

PORTE D'ENTRÉE COMMUNE

L'entrée pour une personne à mobilité réduite doit être la même que celle empruntée par les personnes valides afin de ne pas établir de discrimination. Pour être considérées comme accessibles, la porte d'entrée doit répondre à certaines conditions :

ENTRÉE DE PLAIN-PIED

Aucune marche ni ressaut ne sont tolérés sur la voie d'accès, à la porte d'entrée ou dans le sas d'entrée.

En effet, une personne en fauteuil roulant ne peut franchir seule cet obstacle et se verra exclue du bâtiment. Pour les personnes en tribune, béquilles,... tout obstacle est source de chutes.

CIRCULER HORIZONTALEMENT

COULOIRS ET PORTES INTÉRIEURES

Pour permettre aux PMR d'accéder aux logements, les accès et parties communes doivent répondre aux exigences d'accessibilité en matière de largeur de cheminements de passages libres, de pentes admises ou de nature du sol.

Les personnes en fauteuil roulant, utilisant une tribune ou circulant avec un chien d'assistance, ont besoin à l'intérieur du bâtiment d'un libre passage de 0,85 m pour les portes intérieures.

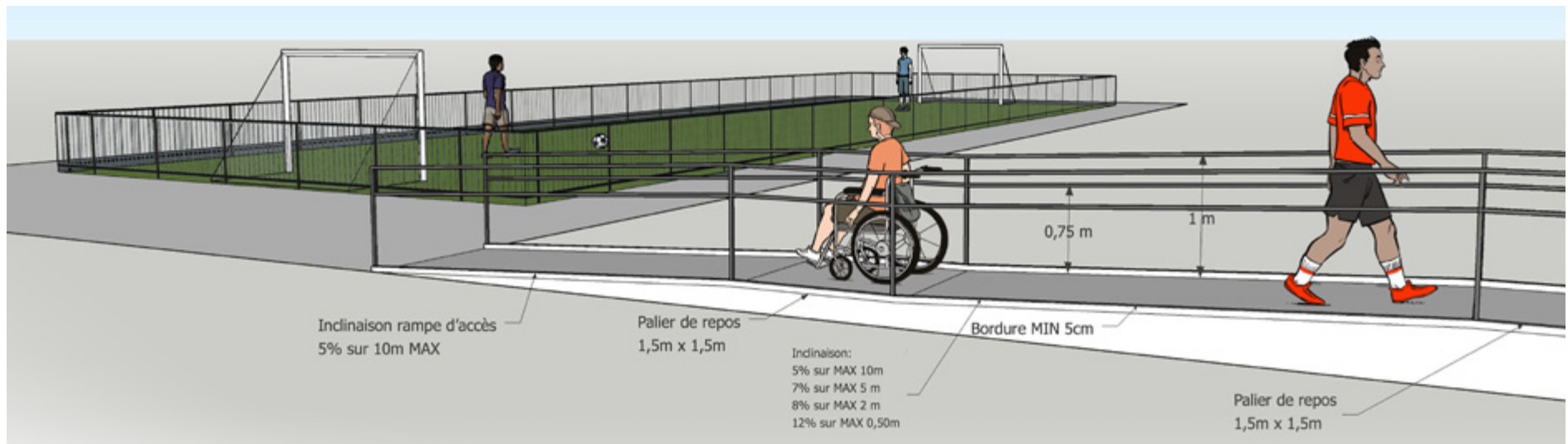
Pour la circulation dans un couloir, un libre passage de 1,50 m est nécessaire. Une personne en fauteuil roulant peut ainsi réaliser un demi-tour, tourner pour passer une porte

et deux personnes sont à même de se croiser. Les personnes mal ou non-voyantes ont besoin de repères visuels ou tactiles afin de s'orienter en sécurité dans le bâtiment. Les obstacles saillants sont source d'accident, de blessure et seront dès lors sécurisés et prolongés jusqu'au sol.

SIGNALISATION INTÉRIEURE

Pouvoir se repérer facilement dans un bâtiment est important pour les PMR mais aussi pour les valides. En effet, il est toujours plus facile de se repérer dans un bâtiment si une signalisation claire et précise est mise en place.

Guidage podotactile.



CIRCULER VERTICALEMENT

DIFFÉRENCES DE NIVEAU

Dès qu'il y a une différence de niveau, il y a un risque d'exclure les personnes en fauteuil roulant ou d'être source de chute pour les personnes aveugles, malvoyantes, âgées ou appareillées.

Il en va de même pour les utilisateurs valides chargés, comme par exemple un parent avec un landau, un livreur, ...

Un cheminement alternatif doit être prévu pour tout escalier ou marche.

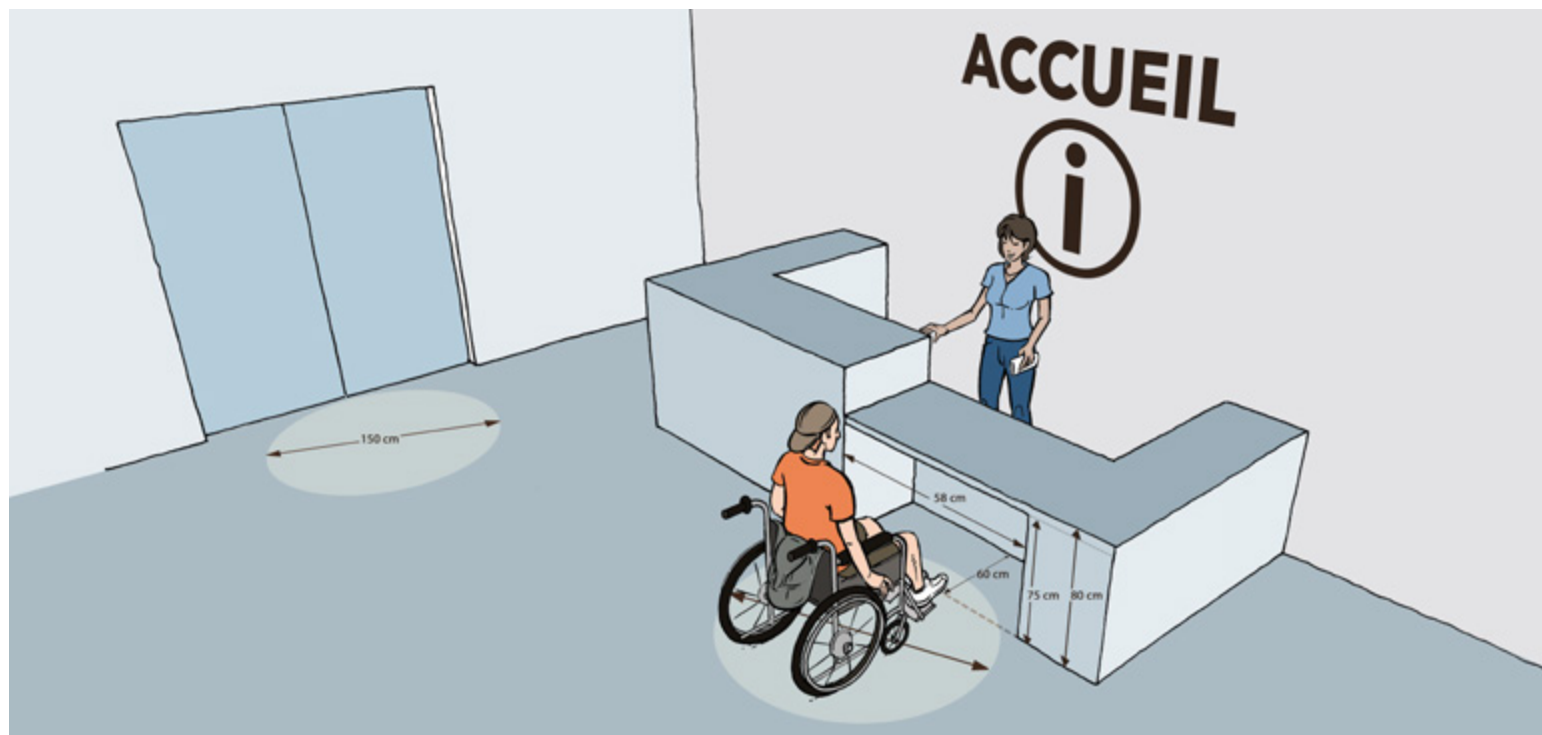
RAMPE, PLATEAU ÉLÉVATEUR OU ASCENSEUR

Lorsqu'on réalise des plans, il est toujours important de tenir compte du fait que les personnes devront circuler en autonomie sans dépendre de l'aide d'une tierce personne.

Les rampes ne doivent pas être trop raides et il faut prévoir des paliers intermédiaires et des aires de rotation horizontales au dessus et en dessous de celles-ci.

Pour les ascenseurs, il faut que la cabine soit suffisamment large, que les portes soient automatiques et que les commandes soient accessibles à tous le PMR.

Les escaliers devront respecter certaines normes; main-courante, contraste, dalles podotactiles.



UTILISER

GUICHETS D'ACCUEIL

L'accessibilité de l'accueil est importante pour toutes personnes à mobilité réduite.

Pour rendre un guichet d'accueil accessible, certaines adaptations doivent être prévues. Dans ce cadre, la hauteur de la tablette du guichet sera adaptée afin d'être accessible pour une personne en chaise roulante. On veillera également à prévoir des guichets sans vitre de protection afin de faciliter le contact et la vision directe pour les personnes sourdes qui lisent sur les lèvres.

CAFÉTÉRIA

L'accessibilité de la cafétéria est également importante pour toutes les personnes, autant les PMR que les familles, les supporters, les accompagnants, les spectateurs. Outre le fait de se désaltérer après l'effort, la cafétéria permet également d'avoir une vue (si possible) sur les terrains de jeux ou les piscines. Ceci permet aux accompagnants ou PMR de participer à l'activité.



UTILISER (suite)

TOILETTES ADAPTÉES SALLE DE DOUCHE

Les personnes en fauteuil roulant ont besoin d'un espace suffisant pour entrer, circuler et manœuvrer leur fauteuil roulant dans la pièce. Des zones de transfert (de 0,9m/1,5m) doivent également être prévues à côté des toilettes, du siège de douche ou encore de la baignoire. Certaines personnes fortement dépendantes ont besoin de la présence d'une tierce personne voir d'aides techniques supplémentaires, comme par exemple un lève personne, ce qui nécessite des besoins supplémentaires en terme d'espace. Les personnes marchant difficilement ont elles aussi besoin de plus d'espace en raison de l'encombrement de leurs aides techniques (cannes, tribune).

VESTIAIRE

La présence de vestiaires adaptés est une source de facilité pour un nombre considérable de personnes. Les vestiaires adaptés sont clairement indiqué pour tous; logo international, braille,... Ils ont une surface suffisante avec possibilité d'une aire de rotation de 1,5m. Ils sont pourvus de banquette mais en laissant un espace libre de 0,9m/1,5m de large afin de permettre le transfert. Les crochets sont à une hauteur de 1,30m maximum du sol.

ÉVACUER

EN CAS D'URGENCE OU D'INCENDIE

Au vu des besoins spécifiques des PMR, il est nécessaire de prévoir les cas d'évacuation. En cas d'incendie, l'utilisation des ascenseurs est interdite. Les zones refuges (espace d'attente sécurisé) sont par exemple nécessaires aux personnes en chaise roulante. Pour les personnes atteintes de surdité, des alarmes flash sont très utiles.
...

AMÉNAGER

FICHES PAR DOMAINE DE SPORT ACCESSIBLE

Nous avons choisi de présenter une dizaine d'aménagements dans la version imprimée de ce guide. D'autres sont à découvrir dans les annexes disponibles dans la version électronique.



LE BADMINTON | page 22

LE BASKET-BALL | page 23

LE BOCCIA | page 24

LE FOOTBALL EN SALLE ET LE HANDBALL | page 25

LA NATATION | page 26

LA PETANQUE | page 28

LE TENNIS | page 29

LE TENNIS DE TABLE | page 30

LE TIR A L'ARC | page 31

LE VOLLEY-BALL | page 32

ANNEXES (suite)





LE BADMINTON

- Discipline pratiquée par l'ensemble des Personnes à Mobilité Réduite
- Les difficultés majeures restent l'accessibilité à l'endroit où est pratiqué le sport
- Il peut être utilisé de différentes manières (assis, en fauteuil roulant ou debout)

AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE DE BADMINTON

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant
- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale)
- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéale avec des portes à "ouverture automatique")
- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...)
- Utiliser des matériaux du sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues de fauteuil roulant dans le sol)



LE BASKET-BALL

- Discipline pratiquée principalement par les personnes en fauteuil roulant
- Les difficultés majeures restent l'accessibilité à l'endroit où est pratiqué le sport (paraplégiques, tétraplégiques, les personnes amputées, ...)
- L'utilisation du fauteuil roulant comme partie intégrante du joueur

AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE DE BASKET-BALL

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant
- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale)
- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéale avec des portes à "ouverture automatique")
- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...)
- Utiliser des matériaux du sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues de fauteuil roulant dans le sol)





LE BOCCIA

- Discipline pratiquée par l'ensemble des Personnes à Mobilité Réduite

- Se pratique en salle de sport sur un revêtement lisse (parquet, béton, ...)

- Matériel d'aide : rampe utilisée par certains athlètes, n'ayant pas de préhension suffisante pour pouvoir réaliser le lancer de la balle eux-mêmes. Rampe formée de morceaux de gouttières en PVC, en bois, en résine

- Se joue généralement sur des dimensions d'un terrain de badminton (tracé quasiment identique)

AMENAGEMENT D'UNE SALLE DE BOCCIA

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant

- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale)

- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les 2 sens (idéale avec des portes à "ouverture automatique")

- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...)

- Se pratique en salle de sport sur un revêtement lisse (parquet, béton, ...)

MATERIELS SPORTIF

- Revêtement de sol : sur une surface synthétique mais suffisamment rigide pour permettre la circulation et le déplacement des fauteuils roulants



LE FOOTBALL EN SALLE ET LE HANDBALL

- Discipline pratiquée principalement par les personnes en fauteuil roulant.

- Les difficultés majeures restent l'accessibilité à l'endroit où est pratiqué le sport.

- Utiliser des matériaux du sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues de fauteuil roulant dans le sol)

AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE DE FOOTBALL EN SALLE / HANDBALL

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant

- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale)

- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéale avec des portes à "ouverture automatique")

- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...)

- Utiliser des matériaux du sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues de fauteuil roulant dans le sol)

LE TERRAIN

Les dimensions du terrain doivent tendre autant que possible à une proportion largeur/longueur équivalente à 1/2

Pour le cécifoot (malvoyant) prévoir une palissade périphérique de +/- 100 à 120 cm de haut (placée sur l'aire de jeu)

Pour le foot-fauteuil, on le joue sur un terrain de basket-ball (28/15 m) avec un marquage spécifique, des limites latérales matérialisées par une bordure en plan incliné d'une hauteur de 30 cm, placées à 30 cm des limites du terrain dans le sens des 2 grandes longueurs

Quatre zones de corner sont matérialisées au sol, aux quatre coins du terrain de basket-ball placées à 1,50 m des coins du terrain et partant en diagonales

LE BALLON (CÉCI FOOT, BALLON SONORE)

Foot-fauteuil électrique : un ballon de basket remplacera le ballon de foot.

Le ballon est sphérique. L'enveloppe extérieure est autant que possible feutrée, en cuir ou en tout autre matière. Sa circonférence est de 66 cm au moins

LES BUTS (SAUF POUR LE FOOT-FAUTEUIL)

Les filets sont accrochés aux montants et à la barre transversale à l'arrière des buts.

Ils doivent être soutenus dans leurs parties inférieures par des tubes recourbés ou par tout autre support adéquat.

La couleur des montants du but doit contraster avec l'environnement.

Les buts doivent être fixés au sol et/ou aux murs. Ils doivent être stables.

Les filets doivent être soutenus de manière à ne pas gêner le gardien de but et ne permettre aucun effet de retour du ballon.

Les mailles ne peuvent laisser passer aucun ballon.





LA NATATION

- La natation est un sport aisément praticable par tous et les progressions y sont aisées, quel que soit le niveau de départ, le type de Personne à Mobilité Réduite
- La piscine n'est pas seulement une activité sportive ou de loisirs pour les Personnes à Mobilité Réduite, elle est un art thérapeutique. C'est pourquoi il faut chercher dans tous les cas à leur rendre la piscine accessible.

AMÉNAGEMENT D'UNE PISCINE

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

Dans cet équipement, plus qu'ailleurs, tout ce qui est réalisé a une incidence très positive sur l'accueil des nouveaux publics que l'on cherche à attirer : les personnes présentant des difficultés liées à leur forme physique (convalescents, personnes âgées) ou qui sont momentanément moins assurées (femmes enceintes ou accompagnées d'enfants en bas âge) ne peuvent qu'apprécier les cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant.

Les aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'aux bassins, des installations sanitaires adaptés et un dispositif d'accès commode aux bassins.

Une main courante installée le long des cheminements facilite la progression des personnes âgées ou à mobilité réduite, le sol étant souvent mouillé et glissant.

Pour les piscines recevant régulièrement des personnes handicapées, la meilleure solution est de doter l'établissement de ses propres fauteuils roulants.

LES DIFFÉRENTS LIEUX À L'INTÉRIEUR D'UNE PISCINE

- Un cheminement de 1,60 m de largeur permettant le croisement aisé avec un fauteuil roulant
- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéale avec des portes "ouvertures automatiques")
- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...)
- Les pédiluves :

Leur franchissement n'est pas obligatoire pour les personnes handicapées s'il est prévu un accès direct aux plages depuis la cabine de déshabillage qui leur est réservée (en particulier si on utilise un fauteuil roulant attaché à l'établissement)

Le pédiluve peut être conçu sans marche avec une double pente. Cette disposition nécessite une surface assez importante si l'on veut une certaine profondeur d'eau au centre. Pour les pédiluves réalisés en cuvette, le passage peut s'effectuer sur un plancher amovible de largeur minimale de 0,90 m dont les lattes sont perpendiculaires au sens de déplacement.

Une rampe d'aspersion pour pied (qui arrose également les pneus des fauteuils roulants), alimentée en eau désinfectante, peut remplacer le pédiluve. Ne créant pas d'obstacles sur le passage, cette solution permet une circulation commune à tous les publics.

L'ACCÈS AU BASSIN :

L'attention des personnes valides est souvent focalisée sur cet aspect alors que la principale difficulté en piscine est d'arriver au bord des bassins. Il faut cependant chercher à concevoir ou équiper chaque bassin pour permettre l'accès à l'eau d'une manière aussi autonome et discrète que possible.

LES PRINCIPAUX DISPOSITIFS D'ACCÈS AU BASSIN :

- Un escalier avec main courante pour semi-ambulant et rampe utilisée par glissade depuis le fauteuil roulant
- Une rampe à 5%
- Une goulotte sur plage
- Un portique fixe, ou mieux un siège mobile de mise à l'eau depuis la plage





LA PETANQUE

A) LA PÉTANQUE ADAPTÉE

- La pratique de la pétanque peut évidemment se jouer sur un terrain de dimension fédérale (12 m / 3 m ou 15 m / 4 m).

- Il n'existe pas de zone de dégagement avec ligne de perte.

- La zone de jeu est matérialisée au sol par une ficelle de couleur différente, de préférence différente par rapport au revêtement du sol.

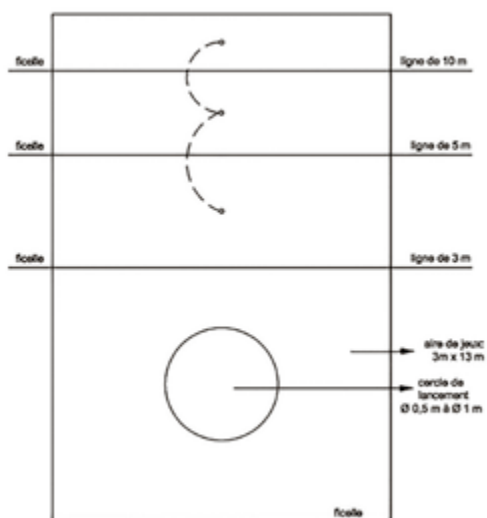
- Différentes manières d'utiliser l'espace :

- 1) placer la ligne au-delà de 3 m
placer la ligne au-delà de 5 m

placer la ligne au-delà de 10 m.

- 2) créer un cercle de 0,5 m pour le lancement, créer un cercle de 1 m pour le lancement

- 3) cochonnet placé à 3 m, 5 m ou 10 m

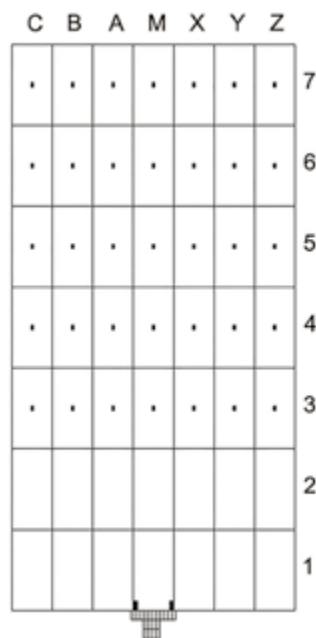


LA PÉTANQUE ADAPTÉE POUR MALVOYANT

La pétanque adaptée se joue sur un terrain de 7 m de long sur 3,5 m de large (1 seule pièce).

Il est divisé en 49 cases de 1 m de long sur 50 cm de large et marquées d'un point central afin d'y placer le cochonnet.

Chaque case est marquée d'une lettre et d'un chiffre afin que chaque joueur puisse se repérer.



Eviter de placer des éléments tels que des madriers, bordures, revêtements inadaptés pour une bonne accessibilité des lieux (calibre trop gros, ...)



LE TENNIS

- Discipline pratiquée principalement par les personnes en fauteuil roulant.

- Les difficultés majeures restent l'accessibilité à l'endroit où est pratiqué le sport.

- L'utilisation du fauteuil roulant comme partie intégrante du joueur.

- Discipline bien pratiquée à l'intérieur qu'à l'extérieur des infrastructures.

AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE DE TENNIS INTÉRIEURE OU POUR L'EXTÉRIEUR

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant (ni cailloux, ni gravier, ni gazon).

- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale).

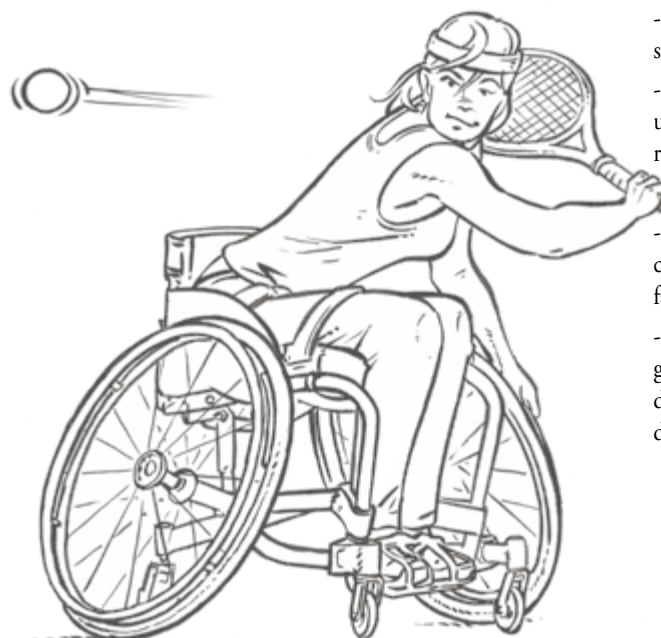
- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéal avec des portes "ouvertures automatiques").

- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessibles à tout public (accueil, cafétéria, ...).

- Utiliser des matériaux au sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues des fauteuils roulants dans le sol)

- Tennis extérieur : largeur de la porte d'accès du court doit permettre le passage d'un fauteuil roulant (1,30 m).

- Permettre aux fauteuils roulants de changer de côté en passant soit à côté de la chaise d'arbitre soit de l'autre côté du filet en face de la chaise.





LE TENNIS DE TABLE

- Discipline pratiquée principalement par les personnes en fauteuil roulant.
- Les difficultés majeures restent l'accessibilité à l'endroit où est pratiqué le sport.

L'AMENAGEMENT D'UNE SALLE DE TENNIS DE TABLE

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

- Prévoir des cheminements simples et dénués d'obstacles prévus pour le passage des personnes en fauteuil roulant
- Les différents aménagements se réduisent à un cheminement praticable depuis le parking jusqu'à la salle (voir fiche principale)
- Des ouvertures de portes s'ouvrant facilement dans les deux sens (idéale avec des portes "ouvertures automatiques")
- L'accès aisé à l'ensemble des locaux accessible à tout public (accueil, cafétéria,...)
- Utiliser des matériaux du sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues des fauteuils roulants dans le sol)
- Utiliser des tables sans barres latérales (entre les pieds de table) afin d'éviter aux Personnes à Mobilité Réduite de venir toucher ces barres en pratiquant la discipline



LE TIR A L'ARC

- Discipline pratiquée par les personnes en fauteuil roulant ou debout
- Utiliser des matériaux au sol qui permettent un déplacement aisé (pas d'enfoncement des roues de fauteuil roulant dans le sol)

AMÉNAGEMENT D'UN STAND DE TIR

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

Ce sport peut être pratiqué par la presque totalité des personnes, sportives ou non, même en voiturette.

Il n'y a **pas de règles strictes**. Le but est de planter la flèche dans la cible placée à une distance de 10 à 12 m. Chacun peut effectuer à tour de rôle quelques tirs d'essais. On détermine ensuite le nombre de flèches auxquelles a droit chaque sportif. Chacun tire à nouveau. On peut comptabiliser le nombre de flèches atteignant la cible ou encore comptabiliser les points en fonction de l'endroit touché sur la cible (cible fractionnée en zones numérotées).

On peut refaire plusieurs essais et essayer d'améliorer son score.

Il n'y a **pas de règles strictes concernant le positionnement du tireur**. En général, il se place à hauteur d'une ligne fictive, les pieds légèrement écartés. Les droitiers maintiennent l'arc de la main gauche. L'embout de la flèche repose du côté gauche de l'arc, qui peut être légèrement incliné vers la droite pour aider à soutenir la flèche. Les plumes de même couleur se placent du côté de l'arc, la plume de couleur différente se trouvant à l'extérieur. On fixe l'extrémité de la flèche dans l'encoche (ou tranche-fil) de la corde. On place l'extrémité de son index droit sur la corde au-dessus de la flèche, le majeur en dessous. Une autre possibilité est de placer tous les doigts en dessous de la flèche. Le bras

gauche tendu, à hauteur des yeux, immobile, le tireur bande la corde en fléchissant son bras droit, à l'horizontale, et en ramenant sa main à hauteur de son œil droit. Une fois la position correctement maintenue, la main droite lâche la corde qui projette la flèche.

ESPACES SPECIFIQUES

Généralement, ce sport est pratiqué dans les salles ou à l'extérieur, là où se déroule l'activité pour les personnes mobiles. On peut toutefois créer des espaces spécifiques comme par exemple :

- Un espace d'une quinzaine de mètres de long et de quelques mètres de large
- Une cible en paille ou en paille compressée, dont le diamètre peut varier de 50 cm à 2 m, et dont le centre se trouve à environ 1 m – 1,50 m du sol (pas trop haut pour les personnes voiturées) et devant un endroit sûr (talus, mur,...)
- Quelques flèches (en métal, bois ou fibre de verre) de 50 à 80 cm de long. L'empennage se compose de trois plumes, dont deux de la même couleur. L'embout ou l'enfléchure est en plastique.
- Un arc (de 1,40 m à 2 m de long) en bois, métal ou fibre de verre. La corde est en nylon ou en chanvre et possède à sa moitié une encoche (ou tranche-fil) pour recevoir la flèche.

Il est souhaitable que les arcs dont se serviront nos sportifs aient la plus faible force de traction possible, soit autour de 10 à 12 kg. En effet, une flèche bien lancée peut percer une planche en bois dur de 3 cm d'épaisseur, d'où les conseils réitérés de grande prudence lors de cette activité.



LE CADASTRE POUR FACILITER LA CONNAISSANCE DE L'OFFRE SPORTIVE

Centre d'expertise régional et initiateur de la stratégie de développement du territoire de la Région de Bruxelles-Capitale perspective.brussels est né en 2015 de la fusion de différentes administrations et cellules chargées de la statistique, de la connaissance urbaine et socioéconomique, et de la planification stratégique et réglementaire du territoire bruxellois :

perspective.brussels

[Perspective.brussels](http://perspective.brussels) a récemment été chargé de la gestion du Cadastre du sport. Ce Cadastre se traduit aujourd'hui par une base de données inventoriant les clubs et les infrastructures sportives en Région de Bruxelles-Capitale. Leur objectif étant de faire du Cadastre du sport un outil pérenne et utile au plus grand nombre et œuvrer pour la prise en compte de la dimension du handicap dans tous les aménagements des infrastructures. Il est clair que, cette période de recherche, d'analyse et de réflexion devra s'intéresser à un collectif trop souvent oublié ou ignoré et développer une offre adaptée à la demande.

Leur rôle est aussi d'organiser de tables-rondes afin d'échanger sur les difficultés rencontrées dans les différentes activités professionnelles en lien avec le sport (programmation, subsides, construction, gestion...) et de voir dans quelle mesure les missions rattachées au Cadastre du sport pourraient y remédier. La finalité de ces rencontres est d'alimenter la mise en œuvre du futur Service Facilitateur Sport, dont une des principales missions sera de mettre en réseau toutes les parties prenantes.



ANNEXES

- TABLEAU RRU
- CONVENTION ONU
- FICHES PAR DISCIPLINE (SUITE)
- PISCINES ET SALLES DE SPORT



RECOMMANDATIONS

Sur base des relevés effectués à l'aide de notre grille d'évaluation et des normes imposées par le Règlement régional d'urbanisme, nous avons mis au point le tableau présenté ci-dessous. Il constitue un outil de base pour qui souhaite adapter son accueil au large public que constituent les personnes à mobilité réduite.

	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
STATIONNER	Parking (art. 7) Signalisation (art. 3) Voies d'accès (art. 4)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité <p>Parking:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Signalisation depuis l'entrée principale - Emplacements PMR dans un rayon de 30 à 40m autour de l'accès principal - Bordures abaissées et guidage tactile pour accéder au trottoir - Bornes d'entrée ou de sortie et barrières à hauteur adéquate - Le cas échéant, système de vidéophonie <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux <p>Voie d'accès:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement



	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
ENTRER	Voies d'accès (art. 4) Rampes (art. 5) Portes d'entrée (art. 6) Signalisation (art. 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité - Voie d'accès: - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement <p>Rampe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volée d'escaliers adjacente - Couleur contrastée pour la main courante - Prévoir double main-courante - Prévoir dalles de vigilance au dessus et en bas des marches - Prévoir une bande de couleur contrastée sur la face de chaque marche - Le cas échéant, mise en place d'une balustrade <p>Porte d'entrée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voie d'accès de 1,20 m de large à proximité immédiate de l'entrée - De plain-pied, toute marche est à proscrire - Aire de rotation de 1,50 m avant et après chaque porte, hors débatement - La résistance à l'ouverture doit être de 3 kilos (30N) maximum - Chambranle avec un marquage contrasté pour différencier les portes et murs en verre <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux



	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
ENTRER	Voies d'accès (art. 4) Rampes (art. 5) Portes d'entrée (art. 6) Signalisation (art. 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité - Voie d'accès: - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement <p>Rampe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volée d'escaliers adjacente - Couleur contrastée pour la main courante - Prévoir double main-courante - Prévoir dalles de vigilance au dessus et en bas des marches - Prévoir une bande de couleur contrastée sur la face de chaque marche - Le cas échéant, mise en place d'une balustrade <p>Porte d'entrée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voie d'accès de 1,20 m de large à proximité immédiate de l'entrée - De plain-pied, toute marche est à proscrire - Aire de rotation de 1,50 m avant et après chaque porte, hors débatement - La résistance à l'ouverture doit être de 3 kilos (30N) maximum - Chambranle avec un marquage contrasté pour différencier les portes et murs en verre <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux



	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
ENTRER	Voies d'accès (art. 4) Rampes (art. 5) Portes d'entrée (art. 6) Signalisation (art. 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité - Voie d'accès: - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement <p>Rampe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volée d'escaliers adjacente - Couleur contrastée pour la main courante - Prévoir double main-courante - Prévoir dalles de vigilance au dessus et en bas des marches - Prévoir une bande de couleur contrastée sur la face de chaque marche - Le cas échéant, mise en place d'une balustrade <p>Porte d'entrée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voie d'accès de 1,20 m de large à proximité immédiate de l'entrée - De plain-pied, toute marche est à proscrire - Aire de rotation de 1,50 m avant et après chaque porte, hors débatement - La résistance à l'ouverture doit être de 3 kilos (30N) maximum - Chambranle avec un marquage contrasté pour différencier les portes et murs en verre <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux



	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
ENTRER	Voies d'accès (art. 4) Rampes (art. 5) Portes d'entrée (art. 6) Signalisation (art. 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité - Voie d'accès: - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement <p>Rampe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volée d'escaliers adjacente - Couleur contrastée pour la main courante - Prévoir double main-courante - Prévoir dalles de vigilance au dessus et en bas des marches - Prévoir une bande de couleur contrastée sur la face de chaque marche - Le cas échéant, mise en place d'une balustrade <p>Porte d'entrée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voie d'accès de 1,20 m de large à proximité immédiate de l'entrée - De plain-pied, toute marche est à proscrire - Aire de rotation de 1,50 m avant et après chaque porte, hors débatement - La résistance à l'ouverture doit être de 3 kilos (30N) maximum - Chambranle avec un marquage contrasté pour différencier les portes et murs en verre <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux



	Respect intégral RRU	A prévoir pour davantage de confort et de sécurité
ENTRER	Voies d'accès (art. 4) Rampes (art. 5) Portes d'entrée (art. 6) Signalisation (art. 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Surfaces planes, stables, antidérapantes - Eclairage de qualité - Voie d'accès: - Choix des matériaux: préférer les pavés béton ou le macadam aux pavés ronds - Guidage tactile: pavés et herbe, dalles d'éveil à la vigilance - Angles arrondis ou biseautés à la jonction des cheminements - Mobilier urbain placé en retrait ou annoncé tactilement <p>Rampe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volée d'escaliers adjacente - Couleur contrastée pour la main courante - Prévoir double main-courante - Prévoir dalles de vigilance au dessus et en bas des marches - Prévoir une bande de couleur contrastée sur la face de chaque marche - Le cas échéant, mise en place d'une balustrade <p>Porte d'entrée:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voie d'accès de 1,20 m de large à proximité immédiate de l'entrée - De plain-pied, toute marche est à proscrire - Aire de rotation de 1,50 m avant et après chaque porte, hors débatement - La résistance à l'ouverture doit être de 3 kilos (30N) maximum - Chambranle avec un marquage contrasté pour différencier les portes et murs en verre <p>Signalisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taille de caractère de la signalétique: 5 à 7 mm pour du texte, 15 mm pour du texte apposé sur une porte, 3 cm pour une lecture à distance (police simple de type Arial) - La signalisation doit donner une bonne orientation pour tous les utilisateurs - La signalisation doit être complétée par des lignes guides colorées - Les systèmes sonores d'alerte sont doublés de signaux lumineux



L'ATHLETISME

- L'athlétisme est la discipline la plus représentée aux Jeux Paralympiques. La multiplication du nombre de classifications fait que 15 courses de 100m ont lieu chez les hommes. Sport d'endurance, de force, de technique, les épreuves d'athlétisme sont très complètes et permettent une approche variée du sport. L'athlétisme est présent aux Jeux Paralympiques depuis la première édition, à Rome en 1960.

L'athlétisme est ouvert aux sportifs déficients visuels, physiques et intellectuels.

L'athlétisme regroupe le plus grand nombre d'athlètes et d'épreuves (42 classes différentes) : courses sur piste (sprint, demi-fond et fond), course sur route (marathon), sauts (hauteur, longueur et triple saut), lancers (disque, poids et javelot) et épreuves combinées (pentathlon).

Les règles techniques des compétitions d'athlétisme paralympique s'appuient sur celles de leurs homologues olympiques. Quelques adaptations sont nécessaires, comme par exemple les épreuves "guidées" des déficients visuels, les courses et les lancers en fauteuil roulant ou le poids des engins de lancer.

Tous les groupes de déficients peuvent pratiquer l'athlétisme. Un système combinant une lettre et un nombre les distingue. Selon leur classification, les athlètes participent aux épreuves assis ou debout, avec une prothèse ou un fauteuil, ...

La lettre :

« F » comme « Field », épreuves de lancers

« T » comme « Track », épreuves de courses et de sauts

Le nombre (moins le nombre est élevé plus la perte fonctionnelle est lourde) :

COURSES ET SAUTS

11 à 13 : athlètes avec une déficience visuelle

T11 : cécité totale :

20 : athlètes avec une déficience intellectuelle
Etc.

Ce lien vous dirige vers une explication des classifications paralympiques:

<https://vimeopro.com/franceparalympique/classifications-paralympiques/video/182106134>

Les prouesses des athlètes sont liées à leurs performances physiques, mais aussi au matériel qu'ils utilisent. Les fauteuils deviennent plus légers, plus stables, plus aérodynamiques. Les lames pour les amputés restituent l'énergie, elles sont fabriquées en fibre de carbone, kevlar et autres matériaux composites.

Lien vers vidéo sur l'athlétisme :

<https://youtu.be/PzU5iqom3yg>



L'AVIRON

- Accessible aux rameurs et aux rameuses, l'aviron devint discipline paralympique en 2008 à l'occasion des Jeux de Beijing, avec quatre courses inscrites au programme.

Les épreuves se disputent dans des embarcations bien spécifiques et réglementées : le skiff (monoplace), le double-scull (biplace) et le quatre avec barreur. Les équipages des deux derniers bateaux peuvent être mixtes. Pour chaque épreuve, la distance à parcourir est de 1000 mètres.

En handisport, l'aviron respecte les techniques de base et les règlements de la FISA (Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron) en accord avec l'IPC (Comité International Paralympique). La FISA intègre particulièrement bien l'aviron pour les personnes en situation de handicap puisque les rameurs paralympiques participent aux régates de la Coupe du monde et des Championnats du monde en compagnie des athlètes olympiques.

Cette discipline est un sport qui nécessite au minimum l'usage du haut du corps. Il est accessible aux personnes présentant une déficience physique, visuelle ou intellectuelle: paraplégie, quadriplégie, syndrome de Down, sclérose en plaques, infirmité motrice cérébrale, spina-bifida, cécité, etc.

Pour les compétitions internationales, on recense 3 catégories sportives suivant les capacités fonctionnelles des rameurs:

- AS M1x/AS W1x (comme arms and shoulders) ou bras et épaules
- TA Mix2x (comme trunk and arms) ou tronc et bras
- LTA Mix4 (comme legs, trunk and arms) ou jambes, tronc et bras

Des adaptations sont possibles sur les bateaux pour les rendre plus stables: bateaux plus larges, à fond plat ou avec flotteurs.

L'installation de fixation de chaussures, d'assises en mousse ou de poignées moulées à la main peut être envisagée en fonction des déficiences.

Lien vers vidéo sur l'aviron :
https://youtu.be/zfz_xHhP6oo



LE CANOË

- Reconnu discipline paralympique depuis 2010, le canoë/kayak a inscrit pour la première fois six épreuves de vitesse, 3 pour les hommes et 3 pour les femmes au programme des Jeux Paralympiques de Rio en 2016. Toutes se sont déroulées en ligne dans un bassin d'eau calme sur une distance de 200 mètres.

La Fédération Internationale de Canoë (ICF) régit la discipline et le règlement international est le même en compétition paralympique qu'en compétition olympique hormis des adaptations nécessaires en fonction de la déficience.

Le nombre important de modèles de bateaux permet à chaque personne en situation de handicap de trouver un canoë ou un kayak adapté.

En compétition internationale, les compétiteurs sont classés en trois catégories selon leurs capacités fonctionnelles :

- KL3 : pagayeurs ayant l'usage de leurs jambes, de leur tronc et de leurs bras mais qui répondent au critère de handicap minimal par le fait d'une amputation ou d'une perte de mobilité.
- KL2 : pagayeurs ayant le tronc mobile mais présentant une faiblesse de leurs membres inférieurs
- KL1 : pagayeurs n'ayant pas de fonctionnalité du tronc ou une fonctionnalité minimale de celui-ci. Un rameur classé A est capable réaliser des efforts majoritairement avec les bras et /ou les épaules.

A Rio, les classes KL1 et 3 ont concouru en kayak monoplace (K1) et la classe KL2 en Va'a (pirogue) monoplace (V1). La différence entre le canoë (C) et le kayak (K) est liée à la pagaie : le premier se propulse à l'aide d'une pagaie simple et l'autre avec une pagaie double c'est-à-dire avec une pale de chaque côté. Traditionnellement, le kayak se pratiquait assis et le canoë à genou (sur 1 ou 2 genoux). Le va'a (V), sorte de pirogue, est composé d'une seule coque et d'au moins un flotteur latéral, généralement placé à gauche.

En handisport, de nombreuses adaptations sont permises, elles doivent cependant être homologuées officiellement par l'ICF et permettre la sortie rapide de l'embarcation en cas de dessalage.

Citons entre autres : mousse à haute densité pour calages dorsaux ou latéraux, orthèses personnalisées lors de difficulté de préhension de la pagaie, déplacement du flotteur, prothèses...

Lien vidéo explicative sur le canoë : <https://youtu.be/s8R6f2fmKz0>

LE CECIFOOT

- Apparue au Brésil dans les années 50, le football à 5 a fait ses débuts paralympiques aux Jeux d'Athènes en 2004.

Sport réservé aux déficients visuels, il s'inspire du football traditionnel dont il suit la majorité des règles. Il s'en distingue toutefois par des adaptations au niveau du terrain et des modifications adaptées aux joueurs comme par exemple pas de hors-jeu, pas de sortie de jeu latérale, pas de contact,...

Le cécifoot se joue en extérieur sur un terrain de 40 mètres de long sur 20 mètres de large fermé par des barrières latérales de minimum 1 mètre de haut. Deux équipes s'affrontent opposant quatre joueurs aux yeux bandés et un gardien de but voyant. Les sons font partie intégrante de la tactique, l'arrière des buts est équipé d'un équipement sonore, les opposants signalent leur présence en criant « voï », un signal sonore très important qui permet également de limiter les éventuels chocs frontaux. Le ballon, le même que celui du football classique renferme une capsule sonore. Un préposé au guidage se tient derrière le but adverse et indique à l'attaquant la position de la cage. La partie se joue en deux périodes de 25 minutes.

Sur le plan international, le football à 5 est géré par l'IBSA (International Blind Sports Federation) qui est membre de l'IPC (International Paralympic Committee).

En compétition, il existe deux groupes de pratiquants :

- Catégorie B1 : réservée aux joueurs aveugles ou à ceux qui n'ont qu'une perception lumineuse. Pour plus d'équité, ils portent des patches oculaires lors des rencontres. Seule cette pratique est paralympique.
- Catégorie B2/B3 : concerne les footballeurs malvoyants. Les règles sont un peu différentes de la catégorie B1 : temps de jeu, dimensions du terrain, ...

Lien vidéo explicative du cécifoot : <https://youtu.be/krlwF5OjKvA>





LE CURLING EN FAUTEUIL ROULANT

- Le curling en fauteuil roulant est présent au programme des Jeux Paralympiques d'hiver depuis 2006. Il permet à des athlètes déficients moteurs de s'affronter. Les équipes peuvent être mixtes.

Le curling en fauteuil roulant est destiné aux sportifs présentant un handicap aux membres inférieurs, et se déplaçant en fauteuil roulant. Il n'y a actuellement aucun club de curling en fauteuil roulant en Belgique.

Lien vidéo explicative sur le curling en fauteuil roulant :
<https://youtu.be/8p50anRryQo>



LE CYCLISME

- Le cyclisme, discipline très populaire chez nous, a fait son entrée aux Jeux Paralympiques de Séoul en 1988 avec des épreuves sur route. Il faudra attendre 1996 et les Jeux d'Atlanta pour la piste.

En handisport, le cyclisme inclut deux disciplines, la route et la piste et sept spécialités.

- Epreuves sur route : course en ligne, course contre la montre et relais.
- Epreuves sur piste : course de vitesse en tandem et par équipes, contre la montre individuel et poursuite individuelle.

Depuis l'accord de transfert de gouvernance passé, en 2007, entre l'IPC (International Paralympic Committee) et l'UCI (Union Cycliste Internationale), cette dernière administre officiellement le cyclisme pour les personnes présentant une déficience motrice et sensorielle.

Les épreuves de cyclisme sont ouvertes à tout sportif ayant une limitation physique ou visuelle: amputé, hémiplegique, paraplégique, malvoyant, ... L'importance de la déficience détermine le matériel que l'athlète peut utiliser et les courses auxquelles il peut s'inscrire.

Ainsi, il existe 4 types de vélos adaptés, donc 4 divisions (représentées par une lettre), divisées elles-mêmes en plusieurs catégories (représentées par un chiffre, plus le chiffre est bas plus la perte fonctionnelle est élevée) :

B: tandems

B: athlètes avec une déficience visuelle

C1 à C5: vélo

Etc, ...

Sur les courses en peloton, une couleur de casque est attribuée à chaque catégorie.

Aujourd'hui, les handbikes, tandems, tricycles et vélos utilisés en compétition sont à la pointe de ce que la technologie peut offrir.

Avec l'autorisation de l'UCI, les cycles peuvent être adaptés de manière spécifique pour chaque athlète: poignées artificielles, support pour la cuisse, harnais de sécurité, ...

Les règles encadrant l'utilisation du matériel visent à assurer la sécurité des coureurs et l'égalité des chances.

Lien vers vidéo explicative sur le cyclisme :
<https://youtu.be/zSD0DrubzA>



LE CYCLODANSE

- A la fin des années 60, Els-Britt Larsson, une Suédoise, fut une des pionnières du développement de la danse en fauteuil roulant. Elle pratiquait elle-même cette activité comme loisir et dans un but de réhabilitation.

Même si cette discipline n'a jamais été reprise au programme de Jeux Paralympiques, elle a été reconnue en 1978 comme un sport officiel géré par l'IPC (International Paralympic Committee). Celui-ci en définit les règles qui s'inspirent de celles établies par l'International Dance Sport Federation (IDSF). Des championnats du monde sont organisés tous les deux ans.

Les danseurs en chaise peuvent participer à différentes épreuves:

- Danse en solo : un danseur seul en fauteuil roulant
- Duo danse : les deux partenaires sont en fauteuil roulant
- Combi danse : un partenaire utilise un fauteuil roulant et l'autre est debout
- Danse en groupe : seulement des danseurs en chaise ou des danseurs en chaise avec des danseurs debout.

En compétition, les styles de danses sont les mêmes que pour la danse de salon : la valse, le tango, la valse viennoise, le slow foxtrot et le quickstep, pour les danses standard. Il faut y ajouter les styles de l'Amérique latine, la samba, le cha-cha-cha, la rumba, le paso doble et la jive.

Les figures ou passes sont réalisées grâce au principe d'action-réaction au niveau des bras. La danse en fauteuil roulant peut être pratiquée par des personnes présentant une déficience au niveau des membres inférieurs, amputation, paralysie, ... Les athlètes se regroupent en deux classes fonctionnelles (classe 1 et classe 2) basées sur la capacité à manœuvrer le fauteuil, les possibilités de rotation du tronc et la mobilité des bras. En ce qui concerne l'équipement, la surface de la piste de danse doit être de minimum 200 mètres carré.

Les participants de la classe 1 peuvent utiliser un fauteuil électrique.

Lien vers vidéo explicative sur le cyclodanse : <https://youtu.be/knL1876d1M8>

L'ÉQUITATION

- L'équitation apparaît pour la première fois au programme des Jeux Paralympiques d'Atlanta en 1996, avec des épreuves de dressage. Seul sport paralympique où les hommes et les femmes concourent ensemble, les athlètes participent à un programme imposé et à un programme libre.

L'équitation est ouverte à un large panel de sportifs déficients visuels ou moteurs. Les non- et malvoyants sont ainsi classifiants ainsi que les personnes paraplégiques, amputées, IMC ou assimilées.

Lors du programme imposé, comme son nom l'indique, les cavaliers exécutent une série de figures programmées (marche, trot et pour certains, galop). Le programme libre en musique est plus artistique. Il y a aussi une épreuve par équipe, qui comprend un programme imposé exécuté par 3 ou 4 athlètes dont un au moins grade 1a, 1b ou II. Si l'équipe compte 4 cavaliers seuls les trois meilleurs résultats sont pris en compte.

Les juges évaluent la coordination, l'harmonie et la précision des mouvements, ainsi que la relation privilégiée établie entre le cheval et le cavalier.

L'équitation est le seul sport paralympique où le cavalier et le cheval sont déclarés médaillés paralympiques.

Au niveau international, la Fédération Equestre Internationale (FEI) gère l'équitation et en édite les règlements en accord avec l'IPC (International Paralympic Committee) dont elle est membre. Il faut savoir que les reprises doivent être présentées avec les mêmes exigences qu'en dressage conventionnel.

Les capacités à gérer les allures du cheval et à réaliser techniquement les différentes reprises justifient un système de classification en 5 catégories appelées grades:

- Grade I a et I b : déficience très importante au niveau de l'équilibre du tronc, motricité très limitée des bras et des jambes
- Grade II : problème moteur important au niveau de l'équilibre du tronc, déficience unilatérale majeure
- Grade III : hémiplegie, handicap moyen des deux bras et jambes ou une sévère déficience des bras, cécité
- Grade IV : limitation à un ou deux membres, déficience visuelle.

En plus du matériel de base (casque et étrier), des aides sont autorisées pendant les épreuves: selle aménagée, rênes à poignées, alliance pour la bride, aides sonores, ... L'équipement très personnel correspond au besoin de chacun mais doit être approuvé par la FEI.

Lien vers vidéo explicative sur l'équitation : <https://youtu.be/k68z26G35Ks>





L'ESCALADE

- L'escalade ou paraclimbing est un sport en pleine expansion. En Belgique, Elodie Orbaen enchaîne les prestations au plus haut niveau. Régie au niveau international par l'International Federation of Sports Climbing, l'handiescalade propose tous les deux ans un Championnat du monde. Les épreuves Boulder, Lead et/ou Speed peuvent être proposées à chacune des compétitions.

Les coureurs s'affrontent dans différentes catégories :

En catégorie visuelle, les coureurs sont répartis conformément aux classifications établies par l'IBSA (International Blind Sports Association), en B1, B2 et B3.

Une catégorie Amputée propose 4 classes: AL1 (2 jambes atteintes), AL2 (1 jambe atteinte), AU1 (absence d'un ou deux bras) et AU2 (absence ou déficience à l'avant bras ou la main).

Une catégorie LRP (limited range, power or stability) propose 3 classes allant de RP1 (hypertonie, déficience musculaire ou ataxie complète) à RP3 (légère hypertonie, légère déficience musculaire, athétose ou réduction de l'amplitude passive de certaines articulations).

Lien vers vidéo explicative sur l'escalade : <https://youtu.be/p5CWvMQ4EzI>



L'ESCRIME EN FAUTEUIL ROULANT

- Présentée en démonstration aux Jeux de Stoke Mandeville en 1954 par un blessé médullaire, Rockwood Cardiff, et son instructeur, l'escrime en fauteuil roulant figurait déjà au programme des premiers Jeux Paralympiques à Rome en 1960.

Les escrimeurs peuvent s'affronter dans des épreuves à l'épée, au fleuret ou au sabre.

L'escrime en fauteuil roulant est ouverte aux sportifs paraplégiques, tétraplégiques, amputés, IMC et assimilés.

Les règles générales de l'escrime handisport ne diffèrent en rien de celles de l'escrime debout, hormis quelques aménagements nécessaires, par exemple, les jambes, le tronc sous la taille et le fauteuil roulant ne sont pas des cibles valables en escrime en fauteuil roulant.

Autre différence, pour que les tireurs puissent s'investir à fond et en toute sécurité dans l'assaut, les fauteuils roulants sont solidement fixés au sol par un dispositif spécifique : l'handifix. Cet appareil permet de recevoir tous les types de fauteuil et de régler la distance entre les tireurs.

Au niveau international, l'escrime en fauteuil respecte les règles de la Fédération Internationale d'Escrime (FIE). Des adaptations liées à l'utilisation du fauteuil roulant et déterminées par le Comité Technique International de l'Escrime en fauteuil roulant (International Wheelchair Fencing Committee) complètent ce règlement.

Tous les sportifs présentant une déficience motrice peuvent pratiquer l'escrime.

Lors des épreuves officielles, ils sont répartis en 3 catégories :

- A : avec équilibre du tronc
- B : sans équilibre du tronc
- C : tétraplégique.

En ce qui concerne le matériel, les athlètes en fauteuil utilisent un équipement d'escrime standard, plus des protections supplémentaires pour les jambes. Ceux qui manquent de prise sur leur arme peuvent la fixer avec une bande ou un dispositif similaire

Lien vers vidéo explicative sur l'escrime en fauteuil roulant : <https://youtu.be/7jNVLNgi5cQ>



LE FOOT FAUTEUIL

- Le foot fauteuil permet à des joueurs atteints de handicap physiques relativement lourds de goûter aux joies de ce sport réputé internationalement.

Le foot fauteuil est ouvert à des personnes présentant un handicap physique permanent et important, qui rend la pratique du sport impossible sans l'assistance d'un fauteuil électrique.

16 ans après sa première apparition en compétition officielle aux Jeux de l'Avenir à Hyères en 1991, le Foot-Fauteuil Electrique est devenu un des sports phares dans le giron Handisport français. Les clés de son succès ? Une discipline dynamique, vivante, agréable à regarder et surtout excitante pour ceux qui la découvrent et qui ne la quittent plus ensuite.

Mais alors, c'est quoi le Foot- Fauteuil précisément ? Rien de plus simple à décrire ! Deux équipes de quatre joueurs, un gardien et trois joueurs de champ, s'affrontent dans un gymnase sur un terrain de basket, un arbitre et deux assistants à la touche étant chargés d'arbitrer la rencontre.

L'objectif ? Comme au football, il est simple: marquer plus de buts que ses adversaires en propulsant le ballon dans les buts. Comment ? Munis d'un pare choc adapté à leur fauteuil et à la pratique, les joueurs dirigent, frappent et font vivre le ballons avec leurs coéquipiers...

Le règlement ? Clair ! Si vous retrouvez quelques lois spécifiques, vous retrouvez également les grands classiques du ballon rond : coup francs, corners, touches ou encore pénaltys, il ne manque que le hors-jeu !

Les férus de foot s'y retrouveront donc facilement...

Lien vers vidéo explicative sur le foot fauteuil:
https://youtu.be/cf4_1t6FflQ



LE GOALBALL

- Le goalball fut imaginé en 1946 par l'autrichien Hanz Lorenzen et l'allemand Sepp Reindle afin d'aider à la réadaptation des vétérans devenus aveugles lors de la seconde guerre mondiale. D'abord sport de démonstration aux Jeux de Toronto en 1976, il devient sport officiel aux Jeux Paralympiques de Séoul en 1988. Cette discipline paralympique n'a pas d'équivalent olympique.

Le goalball, exige une attention extrême. Le ballon est localisé grâce au seul bruit des grelots qu'il contient. Sport d'équipe, pratiqué en trois contre trois, il implique de faire confiance à ses coéquipiers et il requiert une très bonne capacité de localisation dans l'espace.

Le goalball est un sport de ballon pratiqué uniquement par les déficients visuels. Par souci d'équité, les joueurs portent un masque totalement opaque dès qu'ils montent sur le terrain.

L'objectif est de marquer des buts en faisant rouler le ballon dans le filet du camp opposé tandis que les défenseurs adverses tentent de le bloquer avec leur corps.

Deux équipes mixtes de trois joueurs s'affrontent sur un terrain de 18 sur 9 mètres doté de marques tactiles pour délimiter les différentes zones. Le ballon pèse 1,250 kg et contient des grelots, ce qui permet aux joueurs de le localiser. Les buts s'étendent sur toute la largeur du terrain à chaque extrémité.

Chaque partie est divisée en deux mi-temps de douze minutes chacune, avec une pause de trois minutes entre les deux. L'équipe qui marque le plus de buts gagne.

Sur le plan international, le goalball est géré par l'IBSA (International Blind Sports Federation) qui est membre de l'IPC (International Paralympic Committee).

Sur le circuit, les athlètes sont classés en trois catégories allant de B1 (aveugle) à B2 et B3 (malvoyant).

Lien vers vidéo explicative sur le goalball :
<https://youtu.be/1NtRmUowkXg>



LE HANDIBASKET

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

- Le Handibasket-ball est un des sports d'équipe le plus populaire et le plus spectaculaire, pratiqué dans le monde entier, aussi bien par des hommes que par des femmes.

Les règles du jeu de ce sport sont pratiquement les mêmes que celles du basket-ball habituel (règlement FIBA). Elles sont en fait adaptées en fonction du niveau de compétence motrice et psychomotrice des participants (règlement Special Olympics International). Une rencontre est divisée en 4 quarts temps de 10 minutes chacun. Une pause entre le 2ème et le 3ème quart temps est prévue. Une équipe est constituée de maximum 12 joueurs dont seulement 5 par équipe se trouvent sur le terrain.

Depuis le début des années 2000, une nouvelle déclinaison de ce sport est apparue : le basket-ball Unifié. La particularité de cette discipline réside dans le fait que les équipes sont composées de joueurs en situation de handicap mental (dénommés athlètes) et de joueurs sans handicap (appelés partenaires). Au niveau du règlement, il n'y a pas de changements autres que ceux proposés par Special Olympics. Afin que chacun puisse y trouver sa place, les équipes doivent toujours être « mixées », présentant 3 athlètes et 2 partenaires sur le parquet. Les athlètes et les partenaires doivent, dans la mesure du possible être d'un niveau le plus homogène possible.

Tant dans les compétitions nationales qu'internationales, les sportifs sont répartis sur 3 niveaux. Cette répartition s'établit sur base de test-matches réalisés en début de tournoi.

En plus du niveau FIBA, il y a actuellement 4 niveaux déterminés pour les compétitions en Belgique :

Niveau 1 : le règlement appliqué est le règlement FIBA complet. L'arbitrage y est appliqué de manière stricte.

Niveau 2 : le règlement appliqué est le règlement FIBA complet. L'arbitrage y est appliqué de manière stricte.

Niveau 3 : le règlement appliqué est le règlement FIBA complet sauf la règle des 8 secondes et des 24 secondes. L'arbitrage y est appliqué non strictes et des adaptations sont proposées par rapport à certaines règles. (marcher, 3 secondes, ...)

Niveau 4 : le règlement appliqué est simplifié et l'arbitrage est pratiqué de manière contextuelle.

Pour être éligible et pouvoir participer aux compétitions de la LHF, le joueur doit avoir un QI égal ou inférieur à 75. Le joueur devra fournir une attestation signée par un médecin et/ou un psychologue.

LE HOCKEY SUR LUGE

- Né au début des années 1960 dans un centre de réadaptation de Stockholm, le hockey sur luge est présenté en match d'exhibition à la cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques d'hiver d'Örnsköldsvik, en Suède, en 1976. Il deviendra officiellement sport paralympique aux Jeux Paralympiques d'hiver de Lillehammer en 1994.

Le hockey sur luge est la version paralympique du hockey sur glace. Il est régi par l'IPC (International Paralympic Committee) par le biais de la Fédération Internationale de Hockey sur glace (IIHF) dont il respecte les règles. Quelques modifications ont toutefois été apportées au règlement essentiellement en ce qui concerne les capacités des joueurs et leur équipement.

Ce sport est pratiqué par des athlètes masculins ou féminins présentant une déficience permanente au niveau des membres inférieurs : amputation, lésion de la moelle épinière, infirmité motrice cérébrale, raccourcissement de la jambe d'au moins 7 cm, ...

En hockey sur luge, il n'y a pas de catégories en fonction des capacités des athlètes. La classification détermine uniquement si les joueurs satisfont ou non aux critères minimums d'éligibilité et sur le terrain, ils sont tous sur un pied d'égalité.

Comme en hockey sur glace, l'équipement de protection est obligatoire : casque avec une cage pleine, plastron, coudières, jambières, gants, ...

En ce qui concerne le matériel spécifique :

- **La luge**: Le joueur est attaché sur une luge montée sur une ou deux lames suffisamment élevées pour permettre au palet de passer en-dessous. La luge doit mesurer entre 0.6 et 1.2 mètre et peut être équipée d'un dossier.
- **Les bâtons**: Ils ont une longueur maximale de 1 mètre et sont en bois, plastique ou titane. Une des extrémités est dotée d'une lame, pour manipuler le palet et l'autre d'une pointe, pour se propulser sur la glace.

Lien vers vidéo explicative sur le hockey sur luge : https://youtu.be/LELQQYOwF_s



LE JUDO

- Seul représentant des arts martiaux aux Jeux Paralympiques, le judo est au programme depuis Séoul en 1988 pour les messieurs. Les dames, elles, n'arrivent sur les tatamis qu'aux Jeux d'Athènes en 2004.

Le judo paralympique est ouvert aux athlètes des deux sexes atteints de cécité ou d'une déficience visuelle. Il est régi par l'IBSA (International Blind Sports Federation), un membre de l'IPC (International Paralympic Committee). Il applique le règlement de la Fédération Internationale de Judo (FIJ).

Les différences entre le judo olympique et le judo paralympique s'expliquent par la déficience des judokas.

Quelques exemples :

Au début du match, les juges sont chargés de conduire les deux athlètes à leur place respective sur le tatami. Celui-ci comporte différentes textures permettant aux combattants d'identifier les différentes zones, notamment la zone de combat.

Les avantages marqués sont annoncés par l'arbitre et les sorties de tapis ne sont pas sanctionnées.

En judo, les athlètes sont d'abord répartis en plusieurs classes selon leur niveau de déficience visuelle:

B1 (aveugle),

B2 ou **B3** (malvoyant).

Cette classification leur donne le droit de participer aux compétitions.

Ils sont ensuite partagés en catégories de poids, 7 pour les hommes et 6 pour les femmes. Donc sur le tatami, un judoka classé B1 peut rencontrer un judoka classé B3.

Pour permettre aux juges d'appliquer les règles spécifiques aux athlètes classés B1, ils doivent arborer un macaron rouge sur la partie supérieure des manches du kimono.

Signalons aussi que durant le combat, l'environnement doit être le plus calme possible, le bruit empêchant les protagonistes de se repérer dans l'espace.

Lien vers vidéo explicative sur le judo :
<https://youtu.be/ENTHakmoAmY>

LE KARATE

- Ouvert à tous les types de handicap, le karaté permet aux pratiquants de retrouver toute la concentration et la rigueur exigées par cet art martial. Les compétitions consistent essentiellement en 'kata', sorte de figures chorégraphiées.

Le para-karaté est la variante du karaté adaptée aux personnes en situation de handicap. Ce sport de combat est en effet praticable par l'ensemble des personnes à mobilité réduite, des personnes en situation de handicap mental ainsi que des personnes ayant un handicap visuel.

Les variantes des exercices sont assez similaires en soi que la pratique connue du karaté conventionnel. On y retrouve donc : Kata, Kihon, kumite et Bunkai pratiqués soit avec ou contre d'autres personnes en situation de handicap, soit encore contre des valides. Les uns ou les autres jouant à tour de rôle, la situation de Tori ou de Uke.

Quel que soit le handicap du pratiquant ou la variante des exercices, tous ces exercices sont totalement sécurisés et adaptés.

Lien vers vidéo explicative sur le karaté :
<https://youtu.be/ys4pCl6E59A>





LE TIR SPORTIF

- Sport de précision et de contrôle, le tir sportif fait partie des Jeux Paralympiques depuis les Jeux de Toronto en 1976.

En compétition, les tireurs s'affrontent dans des épreuves à 10m (air comprimé) ou 25 et 50 mètres (tir à feu), au pistolet ou à la carabine. Les positions de tir réglementaires sont : debout (ou assis), à genou et couché.

Le tir sportif est ouvert aux athlètes présentant une déficience physique des membres inférieurs et/ou supérieurs. En compétition internationale, les tireurs se partagent en deux catégories basées sur leurs capacités fonctionnelles.

En ce qui concerne le matériel, la pratique du tir sportif assis ne nécessite pas l'utilisation d'un fauteuil roulant spécifique. Il y a cependant un certain nombre de règles par rapport à la hauteur du dossier, l'angle d'assise, les accoudoirs.



LE TORBALL

- Le torball est un sport apparenté au goalball. Le torball se joue avec une balle plus légère et des tapis sont disposés au sol pour faciliter l'orientation des joueurs. Des fils suspendus au milieu du terrain obligent à lancer la balle relativement proche du sol.
- Le goalball est un sport à destination exclusive des joueurs déficients visuels. Par souci d'équité, les joueurs portent un masque totalement opaque dès qu'ils montent sur le terrain.





LE TRIATHLON

- Le triathlon a fait son entrée aux Jeux paralympiques à Rio de Janeiro en 2016.

Dans cette discipline relativement jeune, les athlètes en situation de handicap peuvent concourir avec les valides dans le cadre d'une même épreuve sur différentes distances. Au niveau paralympique, les distances officielles sont 750 m en natation, 20 km pour le cyclisme et 5 km de course à pied.

Les athlètes doivent participer aux trois épreuves. Ils peuvent bénéficier d'une aide (handler), notamment pour les transitions.

Le triathlon est accessible aux sportifs présentant une déficience visuelle (malvoyant et aveugle) ou motrice telle que paraplégie, amputation, hypertonie, diminution de la puissance musculaire, etc. Les sportifs sont répartis en 6 catégories (PTHC, PTS 2 à 5 et PTVI).



LE TRIATHLON

- Le triathlon a fait son entrée aux Jeux paralympiques à Rio de Janeiro en 2016.

Dans cette discipline relativement jeune, les athlètes en situation de handicap peuvent concourir avec les valides dans le cadre d'une même épreuve sur différentes distances. Au niveau paralympique, les distances officielles sont 750 m en natation, 20 km pour le cyclisme et 5 km de course à pied.

Les athlètes doivent participer aux trois épreuves. Ils peuvent bénéficier d'une aide (handler), notamment pour les transitions.

Le triathlon est accessible aux sportifs présentant une déficience visuelle (malvoyant et aveugle) ou motrice telle que paraplégie, amputation, hypertonie, diminution de la puissance musculaire, etc. Les sportifs sont répartis en 6 catégories (PTHC, PTS 2 à 5 et PTVI).

Lien vers vidéo sur le triathlon :
<https://youtu.be/tWFXSNAiMMU>



INDEX / PISCINES ET SALLES DE SPORT

CENTRE SPORTIF D'AUDERGHEM	page 75
CENTRE SPORTIF DE LA FORÊT DE SOIGNES	page 78
CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE (MOUNIER)	page 83
COMPLEXE SPORTIF TERDELT	page 87
JUMP XL	page 88
PISCINE DU CERIA	page 89
PISCINE ESPADON	page 94
PISCINE LONGCHAMP	page 98
PISCINE LOUIS NAMÈCHE	page 101
PISCINE DE NEDER-OVER-HEEMBEEK	page 105
PISCINE PIEREBAD	page 108
PISCINE POSÉIDON	page 111
SPORTCITY (PISCINE)	page 112
SALLE OMNISPORTS CHEVALIER ALBERT TRICOT	page 116
PISCINE TRITON	page 119
CENTRE SPORTIF VICTORIA DE KOEKELBERG	page 120



CENTRE SPORTIF D'AUDERGHEM



- Le parking de 127 places vise à desservir principalement les personnes utilisant les infrastructures du complexe sportif mais aussi les clients des commerces environnants, et est conçu pour répondre aux exigences des personnes à mobilité réduite.

Nom: Centre sportif d'Auderghem
Adresse: Rue du Villageois 89
1160 - Auderghem
Téléphone: 02 673 55 78

PARKING PMR

3 emplacements réservés

Remarques Parking:

Parking souterrain avec ascenseur pour arriver à l'entrée et aux différents étages du bâtiment.

L'entrée du Centre Sportif se fait maintenant en surface, via la rue du Villageois et les «Jardins du Villageois», ou via le nouveau parking (entrée au 1690 Chaussée de Wavre) et l'ascenseur qui vous montera à l'entrée du Centre (niveau 3).

De là, un autre ascenseur permet l'accès au niveau 2 (hall omnisports) et au niveau 1 (tennis de table).

L'entrée du parking est à côté de la ruelle en escalier qui mène de la chaussée de Wavre à la rue du Villageois.



CENTRE SPORTIF DE LA FORÊT DE SOIGNES



- Le centre sportif le plus vert de Bruxelles en bordure de la Forêt de Soignes et à 10 minutes de la station de métro Hermann-Debroux. Parking aisé.

Nom: Forêt de Soignes Sport
Adresse: Chaussée de Wavre 2057

1160 - Auderghem
Téléphone: 02 2 663 24 31

Numéro central de réservation:
02 672 22 60

Email: info@csfds.be

Site web: <https://www.foretdesoignessport.be/>

Horaires:

Ouverture du centre (installations sportives)
Tous les jours de 8h à 23h (22h pour les terrains extérieurs)

Samedis dimanches et jours fériés de 9h à 22h

Fermeture

Le complexe est fermé le 25 décembre et le 1 janvier

Le site est fermé tous les jours à 24h, samedis dimanches et jours fériés à 23h

PARKING PMR

2 emplacements réservés

Face à l'entrée

ENTREE / ACCES

Entrée de plein pied

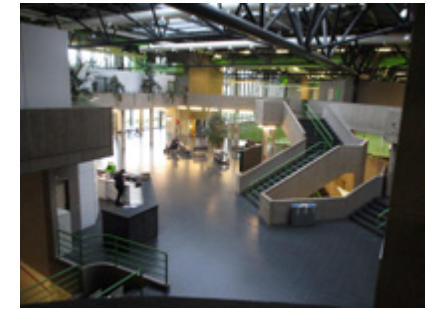
Plan incliné aux normes

Remarques Entrée:

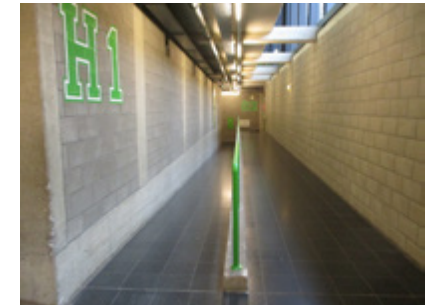
La cafétéria est accessible aux personnes en chaise via une rampe.



CENTRE SPORTIF DE LA FORÊT DE SOIGNES

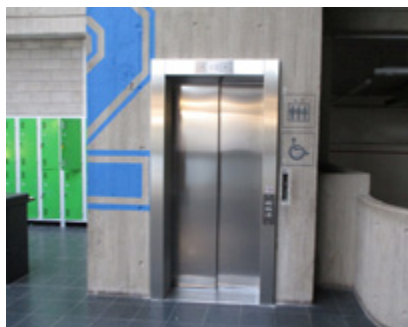


Hall



Rampes





ascenseur

CIRCULER

Ascenseur avec porte automatique

UTILISER / VISITER

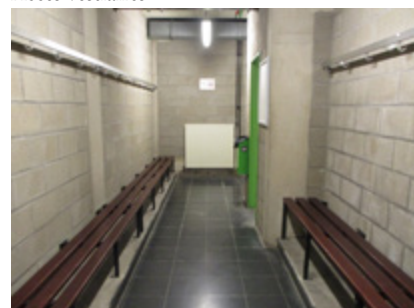
Cabine: Adaptée

Douche: Non adaptée

WC pour pmr: Adapté



Accès vestiaires



Vestiaires



Toilettes vestiaires



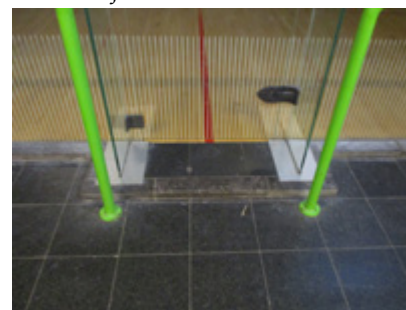
Douches



Accès salle J



Toilettes



Entrée Squash



Entrée salle G2



CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE (MOUNIER)



- Le Centre Sportif de la Woluwe était le premier Centre labellisé Eco-Dynamique en Belgique.

Nom: Centre Sportif Mounier
Adresse: Avenue Emmanuel Mounier 87
 1200 - Woluwé-St-Lambert
Téléphone: 02 762 85 22
Fax: 02 762 12 86
Email: sport@mounier.be
Site web: <http://lawoluwe.be>
Horaires:
 Du lundi au vendredi de 8h à 23h.
 Samedi et dimanche de 9h à 22h.
 En juillet et août, de 9h à 22h.

PARKING PMR

Emplacement réservé en face de l'entrée.

ENTREE / ACCES

Trottoir: Pavé, Régulier

Entrée de plein pied

Remarques Entrée:

Deux cafétérias situées aux étages sont accessibles via un ascenseur.

CIRCULER

Tout est de plein-pied

Ascenseur pour accéder à l'étage.

UTILISER / VISITER

Cabine: Accessible

Douche: Non accessible

WC pour pmr : Accessible

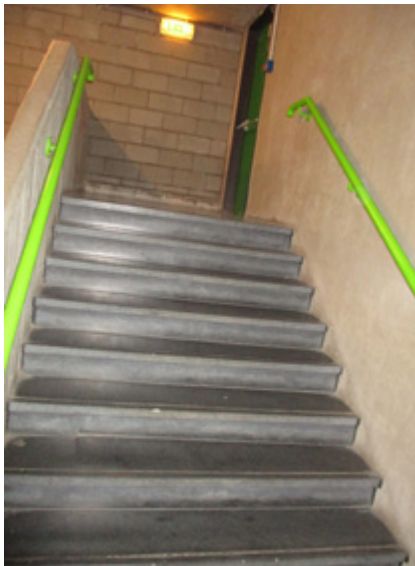
Remarques Utiliser: Les vestiaires n'ont aucun aménagement prévu pour les PMR mais ils sont accessibles.



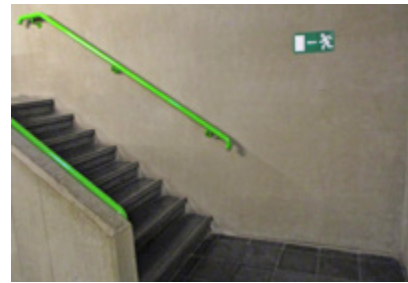
Accès cafétéria



Cafétéria



Sortie de secours



CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE (MOUNIER)

Rampe à l'entrée



Parking et entrée arrière



Entrée secondaire



CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE (MOUNIER)

Accès cafétéria



Entrée extérieure cafétéria



Accès intérieur cafétéria



WC

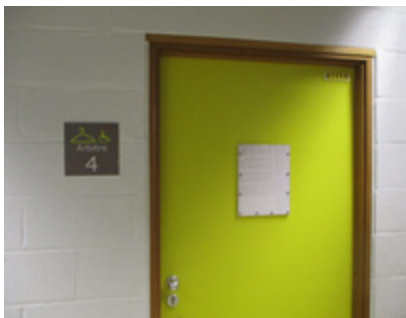


CENTRE SPORTIF DE LA WOLUWE (MOUNIER)

Bulle de tennis



Vestiaire



Sortie de secours



COMPLEXE SPORTIF TERDELT



- Le tennis en chaise roulante est possible. Les personnes en chaise roulante peuvent avoir accès à toutes les infrastructures du site. Tous les cheminements d'accès à la piste d'athlétisme et aux terrains de tennis sont aménagés pour assurer un maximum de cohérence, de continuité, de confort et de sécurité aux sportifs en situation de handicap.



Nom: Complexe Sportif Terdelt
Contact (éventuel): pas de personne de référence en particulier, se présenter au comptoir pour toute demande et/ou aide
Adresse: Rue des champs 69-71, 1040 Etterbeek
Téléphone: 02 242.40.49
Email: info@tcterdel.be
Site web: <https://www.schaerbeek.be/fr/content/complex-sportif-terdelt>



PARKING PMR
Type de parking: En épi
Emplacements réservés Place Terdelt



UTILISER / VISITER
Cabine: Accessible
Douche: Accessible



JUMP XL



- Parc de trampolines de 200m². Jump XL est le leader des parcs de trampolines sur le marché européen.

Nom: Jump XL (trampoline)

Adresse: Rue Tielemans 2

1020 - Laeken

Téléphone: 02 218 24 26

Mobile 0472 74 38 58

Email: francesco@jump-XL.com

Site web: <https://jump-xl.com>

Horaires:

Du mardi au vendredi 10.00 - 22.00

Weekend 10.00 - 21.00

PARKING PMR

Parking privé sans emplacement PMR

ENTREE / ACCES

Enseigne et /ou numéro: Peu visible

Trottoir: Irrégulier, large

Entrée de plain-pied

Largeur de la porte: 85cm

Aire de rotation avant et après la porte

Signalétique: Invisible

Remarques Entrée: Porte à battant, facile à ouvrir: 85cm, il existe cependant une porte plus large avec volet.

CIRCULER

Étage: Oui sans accès

Salle: De plain-pied mais partiellement inaccessible.

Couloir(s): Large

Remarques Circuler: Différents niveaux avec escaliers sans marquage.



UTILISER / VISITER

Guichet/comptoir: Inaccessible, 1,20m de hauteur

Bancontact: Déplacable

Équipement à disposition: Inaccessible/

Inexistant

Toilette: à l'étage

PISCINE du CERIA



Nom: Piscine du Ceria

Contact: Pas de personne de référence en particulier, se présenter au comptoir pour toute demande et/ou aide.

2€ pour PMR.

Accompagnateur : tarif normal sauf si groupe (gratuit).

Adresse: Rue des Grives 51, 1070 Anderlecht

Téléphone: 02/523.11.65

Fax: 02/523.32.70

Site web: www.ceria.be

Horaires: Un horaire spécial est prévu pour les PMR (groupe ou individuel) - Il faut prendre rendez-vous - Accès libre à n'importe quelle heure d'ouverture.

Du lundi au vendredi de 8h à 19h, le samedi de 09h à 17h.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au samedi de 09h à 17h (dernier ticket d'entrée à 16h).

PARKING PMR

Type de parking: Longitudinal.

Nombre d'emplacements: 2

À proximité ? Au moins un emplacement adapté supplémentaire par tranche de 50 emplacements.

Remarques Parking: Présence de signalétique pour le parking PMR (symbole international) Stationnement avec disque et 2h max.



PISCINE DU CERIA

ENTREE / ACCES

Elévateur:

- Boitier d'appel de l'élévateur à 0.95m du sol
- Nécessité de demander une clé pour le mettre en marche
- La voie d'accès pour y accéder est légèrement en pente.

Voie d'accès de 1.20m de large.

Voie d'accès à proximité de l'entrée principale. Libre passage de porte de 0.95 m.

Remarques Entrée:

Les portes à ouverture automatique sont recommandées (160cm)

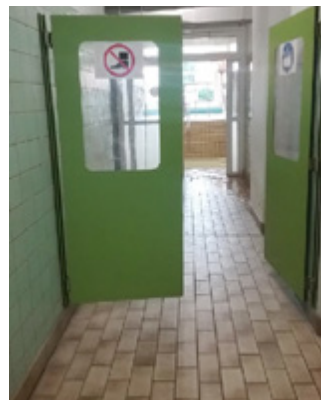
Porte coulissante. 2 doubles portes avec sas entre les deux. Libre passage de 1.79m Ouverture automatique (ne se referme pas si on reste dans la porte).



CIRCULER



PISCINE DU CERIA



UTILISER / VISITER

Guichet/comptoir: 85cm de largeur.

Evidé : hauteur libre sous la tablette. Profondeur : 24cm

Hauteur tablette (comptoir) : 90cm

Voie de passage devant comptoir : 67cm de large.

Bancontact: Paiement que par cash.

Porte: S'ouvre vers l'extérieur du local - Permet un libre passage de minimum 0,85m - Poignée à une hauteur comprise entre 0,80m et 0,85m - Peut être ouverte de l'extérieur en cas de nécessité - La ou les portes utilisées pour accéder ont une résistance de maximum 3 kilos (30N)

Cabine: 2. Aire de rotation 1.50m hors battent porte. Porte manteau à 0,9m ou 1,30m. 1,60 x 1,87 m Chaise rabattable à 0.50m du sol / 0.44m de large Mauvaise préhension porte et pas de lisse à l'intérieur Peu de place pour le transfert (60cm) 2 barres amovibles à 0.8m du sol et 0.8m de long de chaque côté du siège (à 0.67m l'une de l'autre) Système de sécurité de rabatement des barres difficile (soulever-abaisser) Porte-manteaux : crochets vers le mur et cachés par la barre du porte manteau. Pas de casiers prévus : les PMR laissent leurs affaires dans le vestiaire/ cabine.



PISCINE CERIA

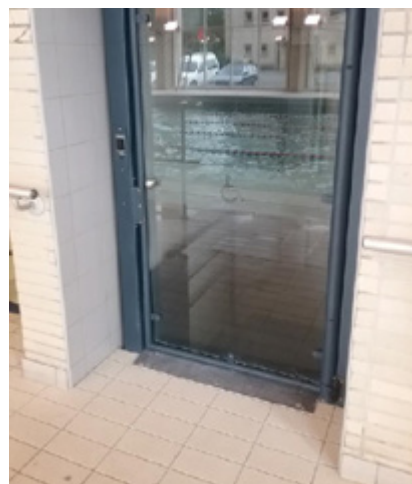


Douche/ WC: Une seule pièce comprenant la douche et la toilette est adaptée pour les PMR. Pour accéder à la douche, il faut emprunter une rampe. L'espace de douche est individuel. Porte s'ouvre vers l'intérieur pour la porte de la toilette/douche. Mauvaise préhension poignée porte (petite). Aire de rotation suffisante autour du siège de douche (1,50x1,50m).

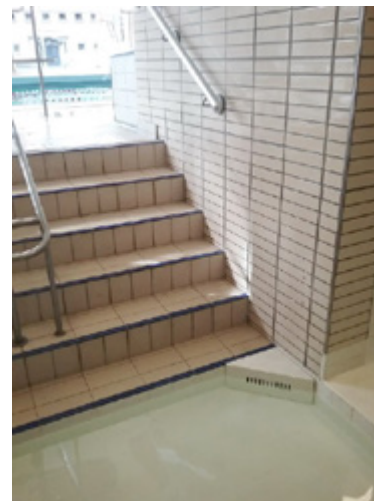


Le siège fixé au mur est rabattable. Il est situé à une hauteur de 50cm - Présence de barres d'appui rabattables permettant le transfert. Uniquement espace de transfert à la gauche du siège (vue de face) de douche disponible. Le mitigeur se trouve à une hauteur comprise entre 90 et 130cm. Pommeau de douche amovible mais inaccessible à partir de la position assise (réglable en hauteur mais situé trop haut au moment de la visite). Mitigeur à 0,85m du sol Barre d'appuis à gauche.

Équipement à disposition: L'accueil signale l'arrivée d'une personne à mobilité réduite auprès des maîtresnageurs pour l'installation du système de mise à l'eau. Accès entre la douche et la piscine : plan élévateur (à proximité de la douche, en panne le jour de la visite).

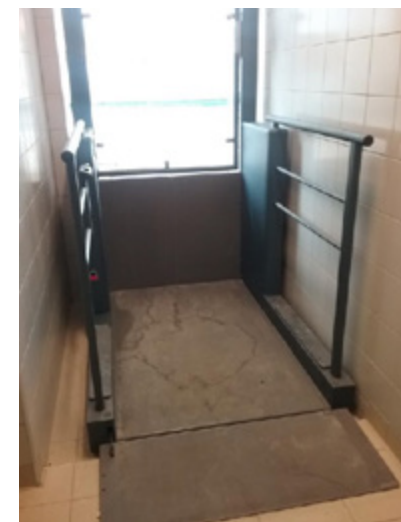


PISCINE CERIA



Remarques Utiliser:

Pas un pédiluve en pente mais avec marches. Pas de main courante autour du pédiluve. Profondeur pédiluve ne dépasse pas 0.15m. Sèche-cheveux ok mais en espérant qu'il ne soit pas à hauteur max (sinon inaccessible). Main courante présente de chaque côté de l'escalier menant à la piscine mais celles-ci commencent à partir de la 3ème marche.



PISCINE ESPADON



- La piscine comprend un grand bassin de 25mètres et un plus petit avec une pente progressive. Un bassin avec aire de jeux pour le plaisir des plus petits ainsi qu'un grand toboggan.

Adresse: Rue des champs 69-71, 1040 Etterbeek
Téléphone: 02/640.38.38 | **Fax:** 02/640.41.74
Email: info@etterbeeksport.be
Site web: www.etterbeek.be

Horaires:

Du lundi au jeudi de 08.00 à 19.30
 Le vendredi de 8.00 à 20.00
 Le samedi et dimanche de 9.00 à 18.00
 avec une fermeture de 13 à 14



PARKING PMR

Type de parking: Horizontal
2 emplacements situés devant la porte d'entrée, ils sont précédés de bordures biseautées.
Type de rue, Type de sol: Sol lisse



ENTREE / ACCES

Enseigne et /ou numéro: bien visible et située sur la façade.
Trottoir: bordure biseautée
Signalétique: panneaux placés sur la façade du n°71.
Aire de rotation avant et après la porte: suffisante.
Remarques Entrée: L'entrée est accessible de plain-pied au n°71. Un ascenseur est accessible et donne accès au 1er étage. Un cheminement le long des vestiaires du hall sportif se prolonge par un plan incliné qui donne accès au hall d'entrée de la piscine et à la cafétéria.



CIRCULER

Étage (s): 2
Revêtement de sol: lisse et anti dérapant.
Signalétique: panneaux placés aux bons endroits.
Couloir(s), Largeur (m): couloir suffisamment larges.
Ascenseurs: Portes automatiques, largeur des portes 90cm. Commandes situées à bonne hauteur.

PISCINE ESPADON

UTILISER / VISITER

Mobilier, Hauteur table (cm): 75cm
Guichet/comptoir: situé à 100 cm avec une tablette de 14cm de large.
Bancontact: il se situe à 100cm du sol et est derrière une vitre, (il n'est pas déplaçable)
Cabine: la cabine réservée au PMR est également celle réservée aux familles, elle n'est pas adaptée. Le casier se trouve à l'intérieur de la cabine.
Douche: douche accessible et commune, une est adaptée par un bouton poussoir plus bas.
Équipement à disposition: un système élévateur pour la mise à l'eau est disponible ainsi qu'une chaise roulante.
Un WC adapté se trouve dans la partie piscine.

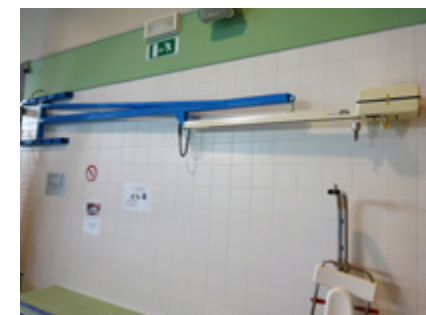
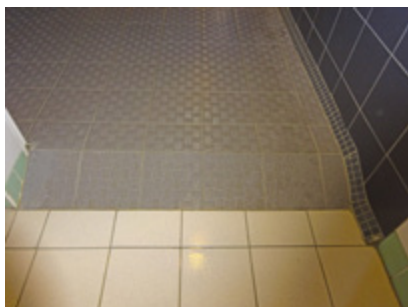
Remarques Utiliser: La porte d'entrée accédant au comptoir est assez lourde (un dossier a été introduit pour installer des portes automatiques). Il est indispensable de signaler sa présence pour accéder aux vestiaires (porte fermée à clé). Au niveau de la cafeteria, il est nécessaire de bouger une table pour avoir un libre passage. Possibilité de faire garder le chien guide à l'accueil.

EVACUER

Pas de local prévu en cas d'incendie.



PISCINE ESPADON



PISCINE ESPADON



PISCINE LONGCHAMP



- La piscine d'Uccle a été récemment rénovée, elle propose un bassin de 33 mètres, un bassin d'apprentissage, une pataugeoire, elle dispose d'un système anti noyade. Entrée gratuite pour les pmr Ucclois.

Nom: Longchamp

Contact (éventuel): Pas de personne de référence en particulier, se présenter au comptoir pour toute demande.

Adresse: Square de Fré n°1, 1180 Uccle

Téléphone: 02/374.90.05

Email: piscine-longchamp@skynet.be

Site web: www.uccle.be

Horaires:

Du lundi au jeudi de 7.30 à 19.00

Le mercredi et vendredi de 7.30 à 21.00

Le samedi de 7.30 à 20.00

Le dimanche de 7.30 à 14h

PARKING PMR

Type de parking: Horizontal

Nombre d'emplacements: 2 dont l'un est situé devant l'ascenseur

Largeur de la voie d'accès: largeur de 250cm longueur de 500cm

Type de rue, Type de sol: Sol lisse

Remarques Parking: Possibilité de stationner un minibus sur l'emplacement situé devant l'ascenseur.

ENTREE / ACCES

Trottoir: Entrée de plain pied avec une rampe légère pentue (10%)

Aire de rotation avant et après la porte: Espace suffisant avant et après la porte

Remarques Entrée: Une petite rigole concave à passer avant l'accès à la rampe, celle-ci est anti dérapante mais ne dispose pas de main courante.



CIRCULER

Etage (s): 1

Revêtement de sol: Sol homogène

Signalétique: Manquante

Couloirs suffisamment larges.

Ascenseur:

Portes automatiques d'une largeur de 90cm.

Aire de rotation suffisante avant et après. La profondeur de l'ascenseur est de 220cm.

La commande étages est accessible.

Remarques Circuler: l'ascenseur est accessible depuis l'extérieur du bâtiment et sur demande (fermé à clé), une rigole se trouve devant le local. Les portes automatiques de l'entrée menant au hall principal sont munies de bande contrastées.

PISCINE LONGCHAMP

UTILISER / VISITER

Mobilier, Hauteur table (cm): 75 cm avec pied central.

Guichet/comptoir: Comptoir un peu trop haut (103cm) et trop peu profond (24cm)

Bancontact: Situé à 100cm de hauteur

Cabine: 1 cabine disponible par sexe, Celles-ci sont très spacieuses et très bien équipées.

Douche: Douche accessible et commune

Équipement à disposition: Une chaise roulante ainsi qu'un élévateur pour la mise à l'eau est disponible à la demande.

WC pour pmr: Wc accessible au -1

Remarques Utiliser: Manque de signalétique pour l'accès à la piscine, cependant, il est possible de faire appel à un responsable pour une aide. Cabines, douches, casiers bien aménagés et très accessible.

Les wc PMR se trouvent au -1 uniquement (pas de wc adapté à la cafétéria), les balcons du hall d'entrée et donnant la vue sur le bassin disposent d'escaliers, il est possible de voir le bassin depuis la cafétéria (entrée possible par une double porte assez lourde).

Le pédiluve dispose d'un sol contrasté mais pas de main courante.

EVACUER

Sortie de secours

Remarques Evacuer: Un local avec portes coupe feu est prévu pour les pmr.



PISCINE LOUIS NAMÈCHE

CIRCULER

Étage accessible

Revêtement de sol : Homogène

Signalétique : Mauvaise

Couloirs accessibles

Ascenseur avec porte à ouverture automatique. Largeur 90cm

Remarques Circuler: La porte donnant accès à l'estrade est très lourde avec poignée verticale lisse et sans accroche.

UTILISER / VISITER

Hauteur table : 72cm

Guichet/comptoir : Accessible

Bancontact : Déplacable

Cabine : Accessible et adaptée

Douche : Accessible et adaptée

WC pour pmr : Adapté

Remarques Utiliser:

Cafétéria : chaises amovibles.

Guichet un peu trop haut.

Accès aisé aux douches et à l'eau. Demander la clé des cabines à l'accueil.

Un appareil de mise à l'eau mécanique manipulé par le maître nageur.



EVACUER

Remarque : rien n'est prévu



PISCINE LOUIS NAMÈCHE



PISCINE DE NEDER-OVER-HEEMBEEK



PISCINE DE NEDER-OVER-HEEMBEEK



PISCINE PIEREBAD



- La piscine Pierebad est une piscine qui a été construite il y a un peu plus de 10ans. Elle possède un grand et petit bassin ainsi qu'un bain à remous et une aire de jeux avec un toboggan. Sur réservation, l'espace sauna et hammam est également accessible. Au 1er étage, il y a une grande cafétéria ainsi qu'une terrasse d'où vous pourrez voir les différents bassins

Nom: Pierebad

Adresse: Ringlan, 25, 1953 Grimbergen

Téléphone: 02/263.07.10

Email: pierbad@grimbergen.be

Site web: www.grimbergen.be

Horaires: Du lundi au jeudi de 15.00 à 18.00

Le mercredi et vendredi de 13.00 à 21.00

Le samedi de 8.00 à 17.00

Le dimanche de 8.00 à 13.00

PARKING PMR

Type de parking: En épis.

Nombre d'emplacements: 2, largeur de 250cm longueur de 500cm.

Voie d'accès: Suffisamment large.

Type de rue: Sol lisse.

Remarques Parking: Les places réservées se situent à 20 mètres de l'entrée.

ENTREE / ACCES

Enseigne et /ou numéro: Pas d'enseigne ni numéro visible depuis le parking.

Trottoir: Rampe légèrement pentue (6%) menant aux portes d'entrée.

Entrée de Plain-pied.

Signalétique: Manquante.

Aire de rotation avant et après la porte: Espace suffisant avant et après la porte.

Remarques Entrée: L'entrée au bâtiment offre un accès aisé avec un bel espace tant à l'extérieur du bâtiment que dans le hall d'entrée.



CIRCULER

1 Etage

Revêtement de sol: Sol homogène.

Signalétique: Manquante.

Couloirs : suffisamment larges.

Ascenseurs:

Porte: L'ascenseur dispose de portes automatiques d'une largeur de 90cm.

PISCINE PIEREBAD

L'aire de rotation de l'ascenseur est suffisante avant et après. La profondeur de l'ascenseur est de 130cm. **Commande étages accessibles**, situées à 80cm.

Remarques Circuler: L'ascenseur se trouve dans le hall d'entrée et arrive au 1er étage juste à côté de la cafétéria et des toilettes.

UTILISER / VISITER

Mobilier, Hauteur table (cm): 75 cm avec pied central.

Guichet/comptoir: un peu trop haut 103cm) et trop peu profond (24cm).

Bancontact: Situé à 100cm de hauteur.

Cabine: 1 cabine collective réservée pour PMR (pas de signalétique), celle-ci est spacieuse mais pas adaptée.

Douche: accessible avec barre d'appui d'un côté mais pas de siège rabattable.

Équipement à disposition:

Une chaise roulante ainsi qu'un élévateur pour la mise à l'eau est disponible à la demande.

WC pour pmr: WC adapté et accessible depuis la cabine. (2 barres d'appui dont 1 est amovible) WC également adapté au 1er étage, juste à côté de la cafétéria.

Remarques Utiliser: Le comptoir ne dispose pas d'amplificateur de son. L'entrée aux vestiaires se fait par une double porte de 180cm. Les casiers seront fermés avec une clé magnétique disponible à l'entrée. Possibilité d'accéder à la cafétéria par l'extérieur, néanmoins, une pente de 16% et une largeur de rampe de 80cm rend l'accès plus difficile.

EVACUER

Sortie de secours : Les sorties de secours sont facilement accessibles. Pas de local prévu en cas d'incendie.



SPORTCITY (PISCINE)



- Sportcity, village sportif à Woluwé-Saint-Pierre offre de nombreuses possibilités d'activités sportives.
La piscine est agrémentée d'un grand toboggan.

Nom: Sportcity

Adresse: Avenue Salomé 2,

1150 - Woluwé-St-Pierre.

Téléphone: 02 762 12 75

Fax: 02/640.41.74

Email: info@sportcity-woluwe.be

Site web: <http://www.sportcity-woluwe.be/>

Horaires:

lundis, mardis, mercredis, jeudis de 8h00 à 18h55. Vendredis de 8h00 à 19H55.

Samedis - dimanches de 08h00 à 18h55.

PARKING PMR

3 emplacements réservés

ENTREE / ACCES

Petite marche de 5cm

Entrée par l'avenue des Grands Prix.

Taverne et tribunes : accessibles par ascenseur.



SPORTCITY (PISCINE)

Entrée arrière et parking



Parking avant



SPORTCITY (PISCINE)

CIRCULER

Remarques Circuler:

Accès aux cabines par une porte latérale dont on vous remettra la clé.

Accès direct au bord de l'eau par une porte également fermée à clé qui mesure 81 cm.

UTILISER / VISITER

Cabine: Adaptée

WC pour pmr: Accessible

Remarques Utiliser: Les trois cabines sont adaptées mais les deux toilettes accessibles (porte 72 cm) ne disposent pas de barres d'appui.



Ascenseur pour la cafétéria



SPORTCITY (PISCINE)



SALLE OMNISPORTS CHEVALIER ALBERT TRICOT



- Association Sportive ASCTR asbl. Au Heysel, la Salle Omnisports est un espace mixte pour sportifs valides et handicapés en chaise roulante. Parmi les sports pratiqués, on retrouve les suivants : athlétisme, cyclo-danse, natation, piste d'orientation, tennis de table, tir à air pulsé, tir à l'arc, powerliftning, basket-ball, équitation, escrime.

Nom: Salle omnisports Chevalier Albert Tricot.

Adresse: Avenue de Marathon, 1
1020 - Laeken

Téléphone: 02 476 13 76

Fax: 02 476 13 77

Email: jeanvilette@belgacom.net

Site web: <http://www.asctr.be>

PARKING PMR

Emplacement réservé
8 places réservées à gauche de l'entrée.

ENTREE / ACCES

Entrée de Plain-pied.

Plan incliné: Aux normes

Entrée par l'avenue de Marathon au moyen d'une rampe très douce.



SALLE OMNISPORTS CHEVALIER ALBERT TRICOT



CENTRE SPORTIF VICTORIA



- L'infrastructure comporte des espaces sportifs où l'on y pratique des activités adaptées.

Nom: Centre Sportif Victoria de Koekelberg

Adresse: Rue Léon Autrique, 4

1081 - Koekelberg

Téléphone: 02 414 70 99

Site web: <http://www.koekelberg.be/p4w/?cont=1195&lgn=1>

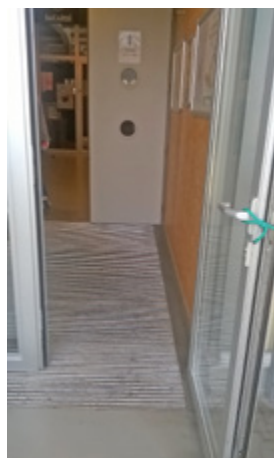
[p4w/?cont=1195&lgn=1](http://www.koekelberg.be/p4w/?cont=1195&lgn=1)

Horaires: du lundi au vendredi de 8h à 23h.
Le samedi de 10h à 22h
et le dimanche de 9h à 22h.

STATIONNER

Emplacement réservé à +/- 25 m de l'entrée, dans le parking, signalé par un panneau vertical. Malheureusement le revêtement de sol n'est pas plane et pas peint en bleu.

(C'est le même emplacement que pour celui de la crèche Tilapin).



CENTRE SPORTIF VICTORIA DE KOEKELBERG

ENTREE / ACCES

Côté parking.

L'entrée se fait via une porte à double battant manuelle (90 cm). Difficulté du ressaut de 5 cm. L'aire de rotation avant et après la porte est suffisante.

La signalétique n'est pas suffisante

Côté parc.

L'entrée côté parc est accessible par un escalier ou par un ascenseur de plain-pied qui donne directement accès à la cage d'escalier. Une sonnette, type parlophone, a été placée au niveau de l'ascenseur à mauvaise hauteur (142 cm) ce qui ne permet pas à une personne en chaise d'y avoir accès.

Le sas (porte manuelle à double battant vitrée mais non contrastée), a un libre passage de 77 cm ce qui est insuffisant.



CIRCULER

Le Centre sportif est accessible de plain-pied ce qui lui permet d'accueillir des activités adaptées aux PMR. Cependant, pour des raisons structurelles, la largeur des couloirs et le libre passage des portes ne correspondront jamais aux normes du RRU.

CIRCULATION HORIZONTALE

Portes : Le libre passage au niveau des portes intérieures est insuffisant.

Le revêtement de sol est non-glissant et non meuble.

Les couloirs pour des raisons structurelles ne sont pas suffisamment larges.



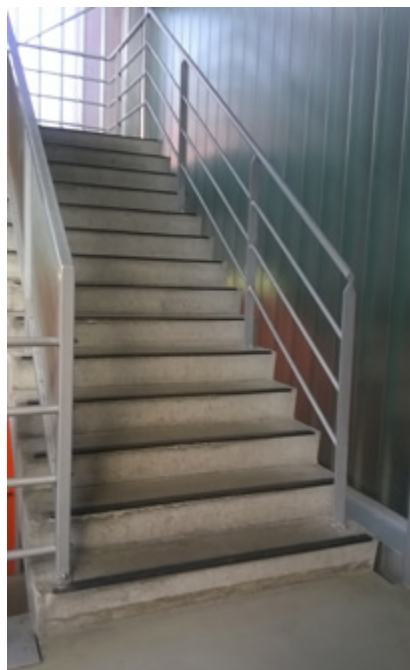
CENTRE SPORTIF VICTORIA DE KOEKELBERG

CIRCULATION VERTICALE

Escaliers : Le marquage contrasté sur chaque bord de marche existe mais pourrait être plus tranché. La hauteur des marches est de 0,18m avec contremarche. Les mains courantes de part et d'autre sont quadruples et continues.

Ascenseur : L'ascenseur est adapté, le libre passage de la porte est de 1,10 m.

Les signaux sont uniquement visuels.



CENTRE SPORTIF VICTORIA DE KOEKELBERG

UTILISER

Guichet : Au niveau de l'accueil le guichet est trop haut et ne permet pas une utilisation en toute autonomie.

WC : Les dimensions de la pièce ne permettent pas une utilisation en toute autonomie. De plus, par manque de place, cette pièce sert à l'occasion de local de rangement.

Libre passage de la porte : 0,85 m.

Libre passage du couloir : 1,24 m

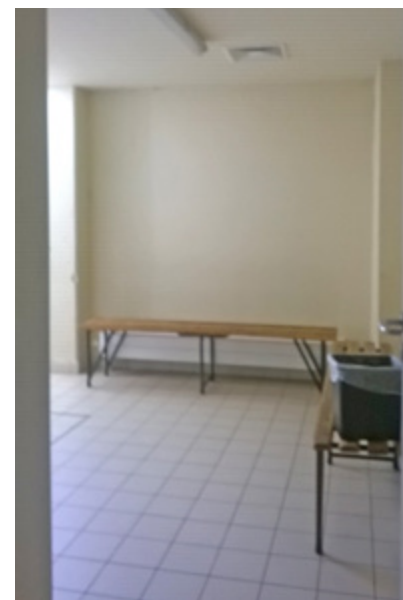
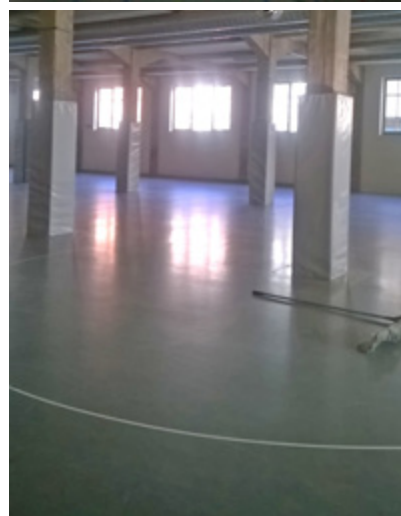
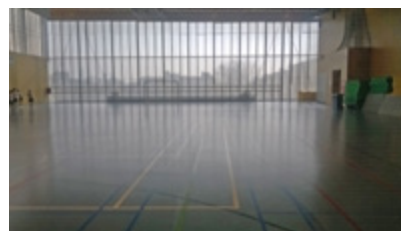
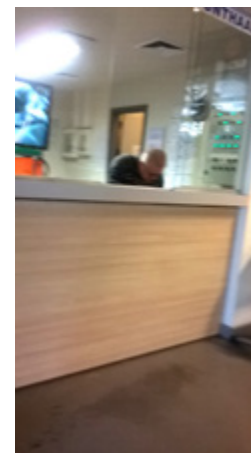
Cafétéria : Accessible.

Vestiaire : Libre passage des portes et largeur des couloirs insuffisants. Les escaliers et portemanteaux sont inaccessibles.

Les douches sont adaptées.

Le vestiaire 6 est celui qui se prêterait le mieux aux PMR.

Espaces sportifs : Accessibles. On y pratique des activités adaptées.



CENTRE SPORTIF VICTORIA DE KOEKELBERG

EVACUER

L'évacuation se fait à chaque étage de plain-pied par des portes coupe-feu qui donnent sur un escalier de secours.

L'espace au niveau des paliers pourrait être suffisant pour servir de « zone refuge » (pictogramme adéquat T 29). Il est bien entendu nécessaire de demander l'aval des pompiers avant de dédier cet espace à cette fonction.

