

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.

SOMMAIRE

LIBÉRER LE MOUVEMENT | page 02

DÉFINIR | page 04

ACCÉDER | page 12

STATIONNER | page 15

ENTRER | page 16

CIRCULER HORIZONTALEMENT | page 17

CIRCULER VERTICALEMENT | page 18

UTILISER | page 19

ÉVACUER | page 20

AMÉNAGER | page 21

SE RENSEIGNER | page 34

L'OFFRE SPORTIVE | page 36

ANNEXES | page 37



LIBÉRER LE MOUVEMENT | AVANT-PROPOS

La pratique d'un sport est bénéfique à de nombreux niveaux : amélioration de la santé et de la condition physique, apprentissage de valeurs universelles, dynamique d'inclusion et création de liens sociaux au sein de notre société. Pour les personnes en situation de handicap, cette pratique met en avant leurs potentialités plutôt que leurs limites. Cependant, la pratique sportive est plus basse dans la Région de Bruxelles-Capitale parmi les personnes handicapées. L'offre des lieux sportifs accessibles ne satisfait pas encore la demande.

La pratique du sport est bénéfique tant pour la santé que pour l'épanouissement personnel. Pour les personnes en situation de handicap, elle constitue un formidable levier pour exprimer leurs potentialités au lieu d'exposer leurs limites. Le sport apparaît comme un facteur déterminant d'amélioration de la qualité de vie autant que comme un formidable outil de reconnaissance et d'intégration à la société. Les parcours des athlètes handicapés sont là pour témoigner de l'absolue nécessité de faire évoluer les mentalités pour rendre le sport accessible à tous.

A priori et à la condition que les infrastructures sportives soient aménagées en conséquence, les personnes handicapées peuvent exercer de très nombreuses disciplines sportives. Le sport organisé pour ce type de public est généralement répertorié en trois catégories : le sport pour personnes sourdes et malentendantes, les sports paralympiques (pour personnes handicapées physiques et malvoyantes) et en enfin le sport pour personnes handicapées mentales. Chaque groupe a sa propre histoire, son organisation, ses compétitions et sa vision du sport. L'organisation peut se présenter sous différentes formes : soit la personne handicapée est intégrée dans un club de personnes valides, soit elle pratique un sport « adapté » avec des règles spécifiques.

Les quelques exemples de sports adaptés demandent évidemment l'utilisation d'un matériel spécifique : tennis, cyclo danse, basket, ski, rugby, torball, tandem, voile...

L'objectif principal de la mise à jour du guide est d'identifier les manques et les besoins de l'accessibilité des infrastructures sportives en Région de Bruxelles-Capitale. La consultation de ce guide permettra aux personnes à mobilité réduite de connaître le niveau d'accessibilité des infrastructures sportives dans lesquelles ils souhaitent se rendre.

Sur base des informations rassemblées, nous avons pu déterminer le niveau d'accessibilité de chacune des installations sportives visitées: accessibles, accessibles moyennant quelques aménagements raisonnables et inaccessibles. Nous avons tenu compte dans

notre évaluation des trois aspects fondamentaux du concept d'accessibilité: accéder aux environnements bâtis de toute nature, circuler horizontalement et verticalement sans aucun obstacle et utiliser toutes les structures mises à la disposition du public. A cette triade, nous avons ajouté la notion de «pratiquer» pour couvrir les spécificités des bâtiments à vocation sportive.

Un chapitre de ce rapport, complété d'une annexe, est consacré à un titre entier (Titre IV) du Règlement régional d'urbanisme (RRU) qui régit les matières relatives à l'accessibilité des bâtiments aux personnes à mobilité réduite en Région de Bruxelles-Capitale. Il s'agit là de normes minimales à respecter lors de toute construction neuve ou de toute rénovation d'un bâtiment ancien. Notons qu'une réforme législative d'une grande ampleur du CoBAT devrait être adoptée en 2019, dont nous espérons qu'une attention particulière est accordée aux besoins et à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Les conclusions de notre étude, élaborées sous forme de recommandations, pourraient servir de base à la création d'un code pratique d'accessibilité. Ces propositions concrètes d'aménagements visent à améliorer l'accessibilité actuelle des infrastructures sportives, en privilégiant le principe d'autonomie des personnes à mobilité réduite et le confort et la sécurité de l'ensemble des usagers.

Nous espérons que ce guide se révélera un outil efficace dans la promotion d'une politique sportive favorisant l'intégration des personnes handicapées, véritable «révolution inclusive» du monde du sportif.

AMT Concept asbl



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.

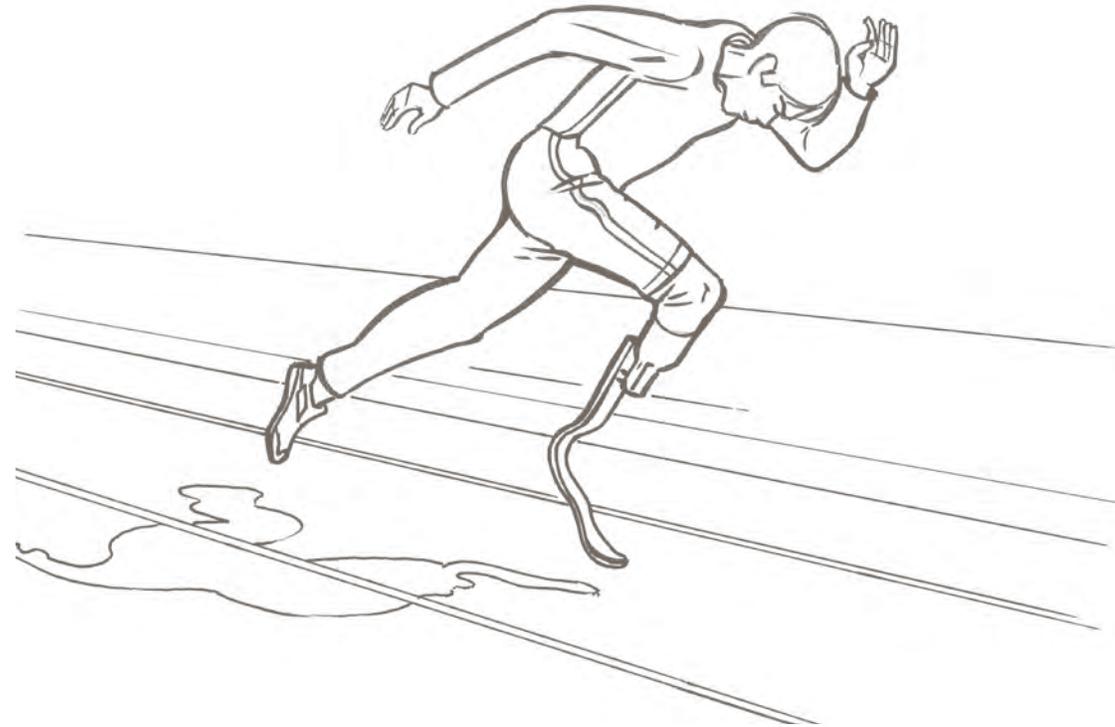
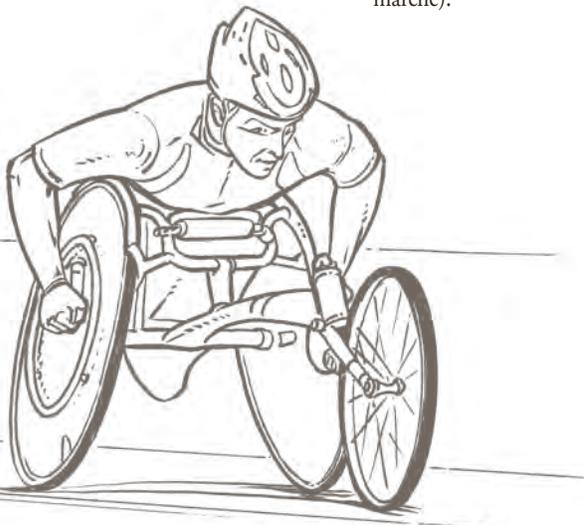
Il existe différents degrés de handicaps moteurs. On distingue notamment :

- Les personnes qui se déplacent difficilement avec ou sans cannes, béquilles, tribune. Communément appelées personnes 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.

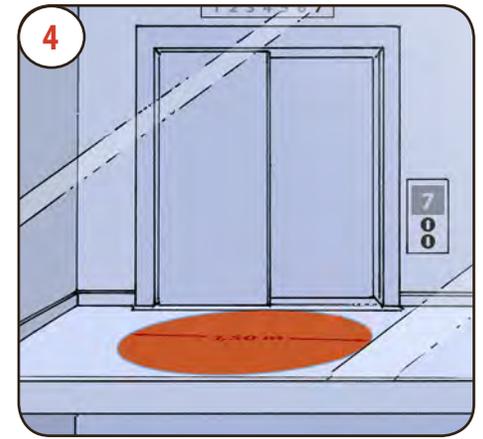
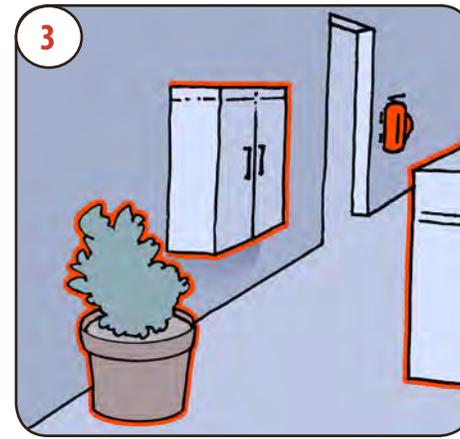
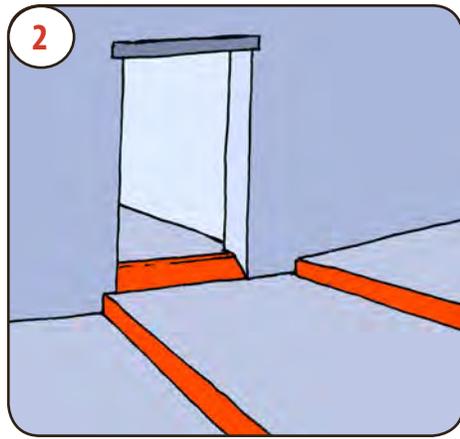
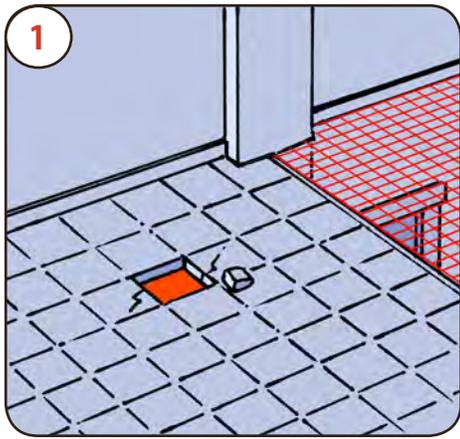
Elle est subdivisée en cinq degrés :

- 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 perçu.

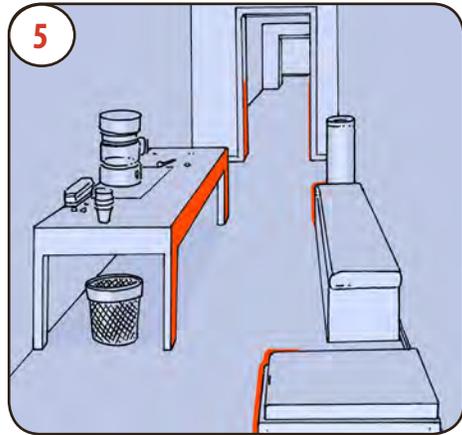
Dans leurs déplacements quotidiens, les personnes malentendantes ou sourdes doivent faire face aux problèmes suivants :

- 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

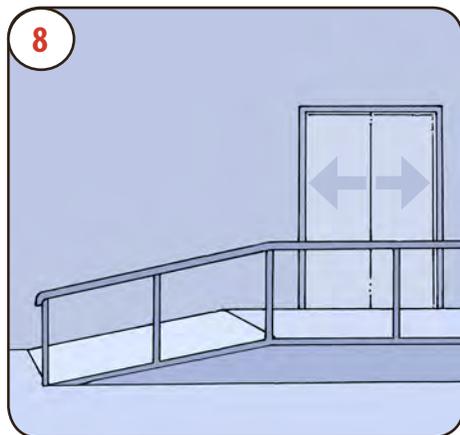
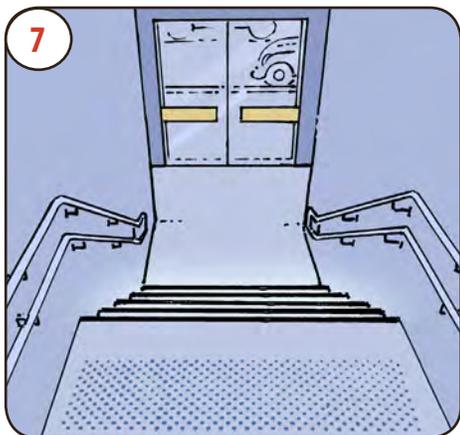
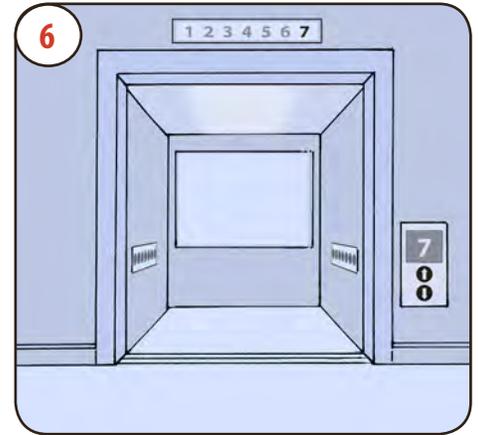
Garde-corps permettant la vue.
Aménagements particuliers.

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

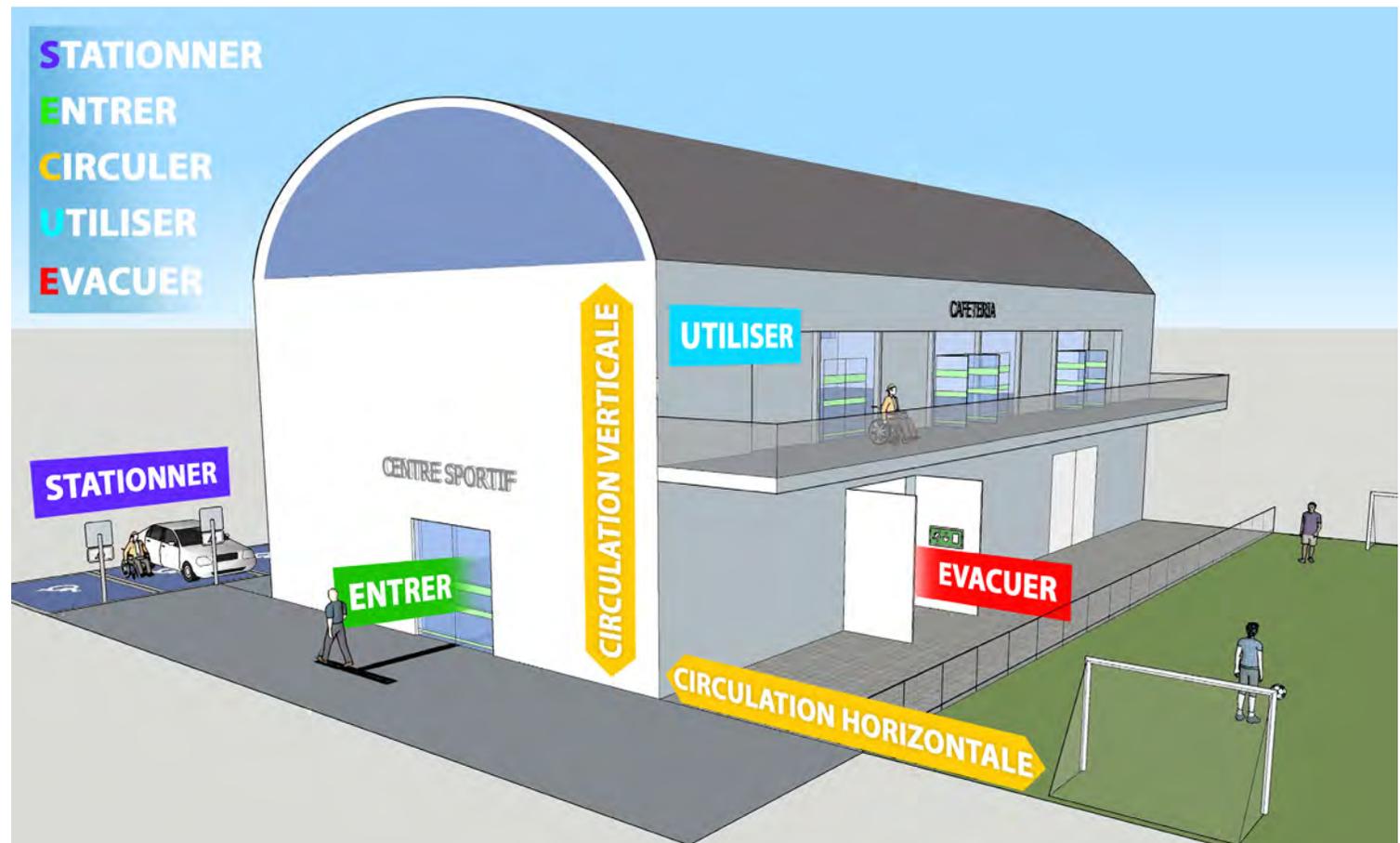
LA NOTION «SECUE»

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



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 INTÉRIURES

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.

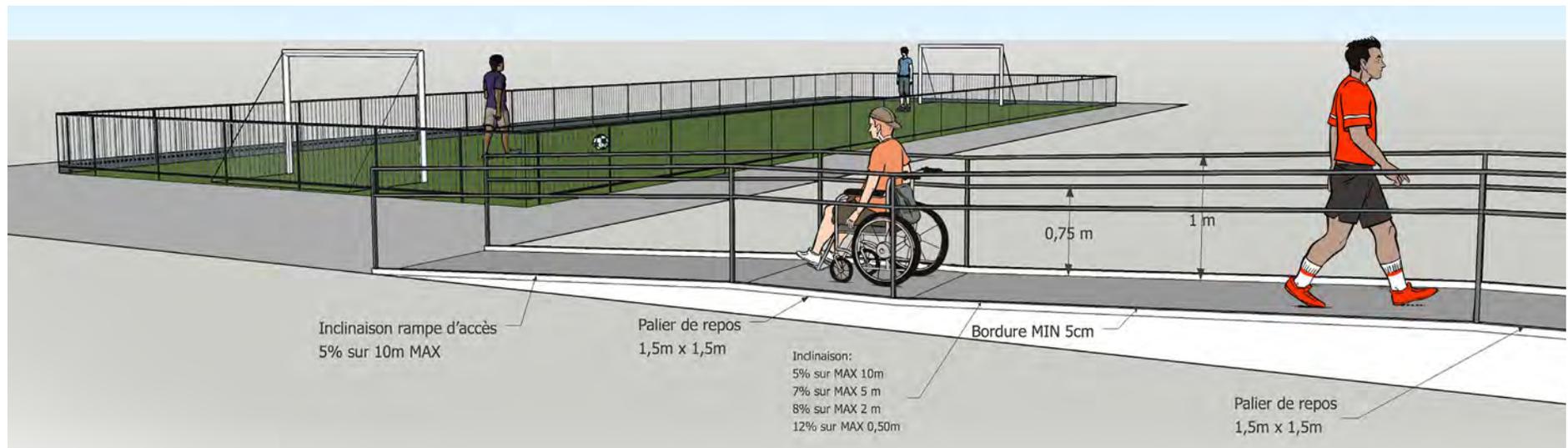
Pour la circulation dans un couloir, un libre passage de 1,50 m est nécessaire. Une personne en fauteuil roulant peut ainsi réaliser un demi-tour, tourner pour passer une porte

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 INTÉRIÈRE

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.

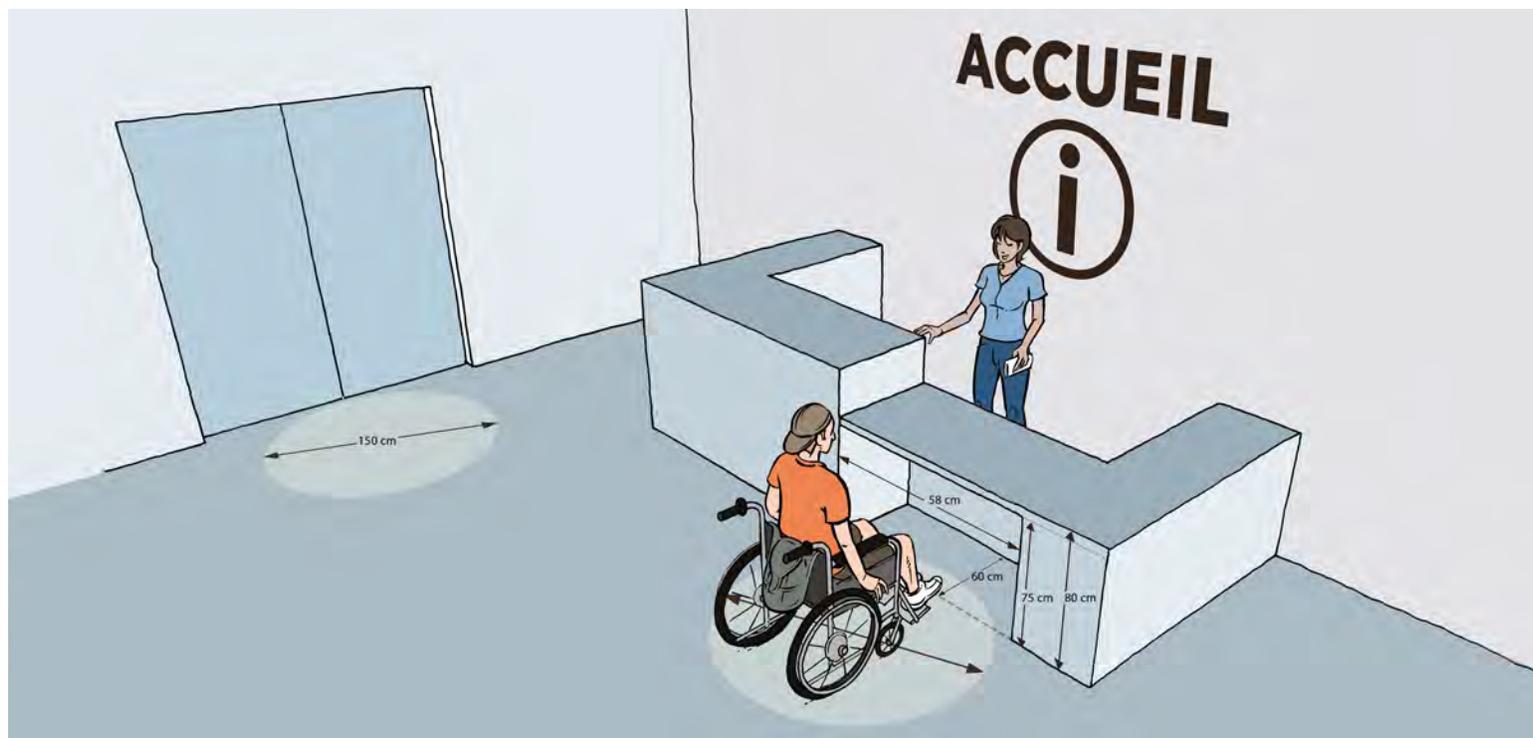
RAMPE, PLATEAU ÉLÉVATEUR OU ASCENSEUR

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 PARTICULIÈRES

- 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 PARTICULIÈRES

- 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 céci foot (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.





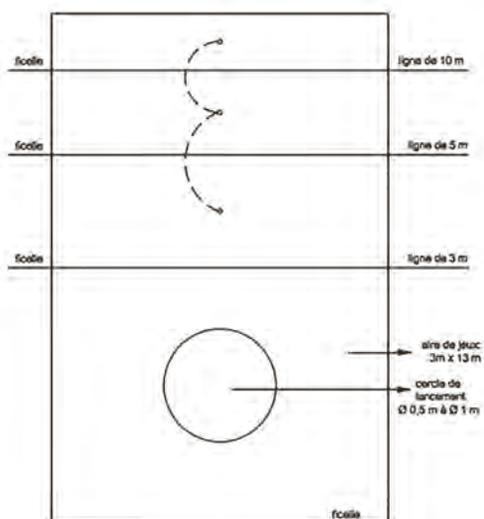
LA PETANQUE

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

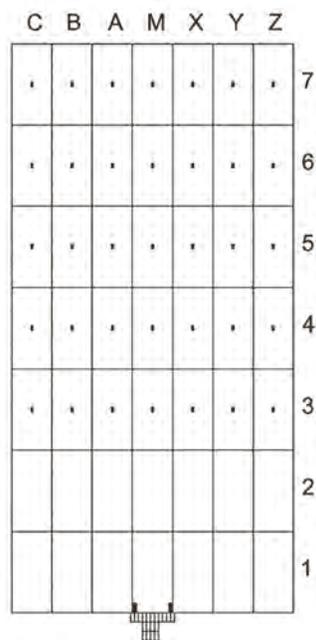


LA PÉTANQUE ADAPTÉE POUR MALVOYANT

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, ...)



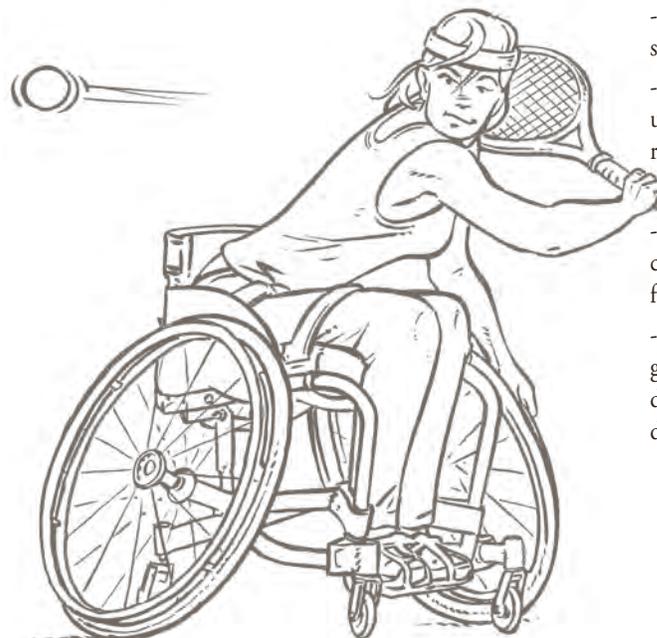
LE TENNIS

- 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 numérotés).

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 VOLLEY-BALL

- Discipline pratiquée par l'ensemble des Personnes à Mobilité Réduite (debout, assis, fauteuil roulant)

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

Il exige une occupation rationnelle et homogène du terrain, un élargissement panoramique du champ de vision pour enregistrer la position de ses équipiers et celle des adversaires sur chacun des terrains, la meilleure appréciation anticipative de la trajectoire du ballon et le placement adéquat du jour par rapport à ces trajectoires.

AMENAGEMENT DE TERRAINS DE VOLLEY-BALL

RECOMMANDATIONS PARTICULIERES

a) Volley-ball adapté

Dimensions identiques (18 m X 9 m), mais où la réglementation de jeu est différente. On diminue également la hauteur du filet (2,24 m de haut pour les dames, 2,43 m de haut pour les hommes)

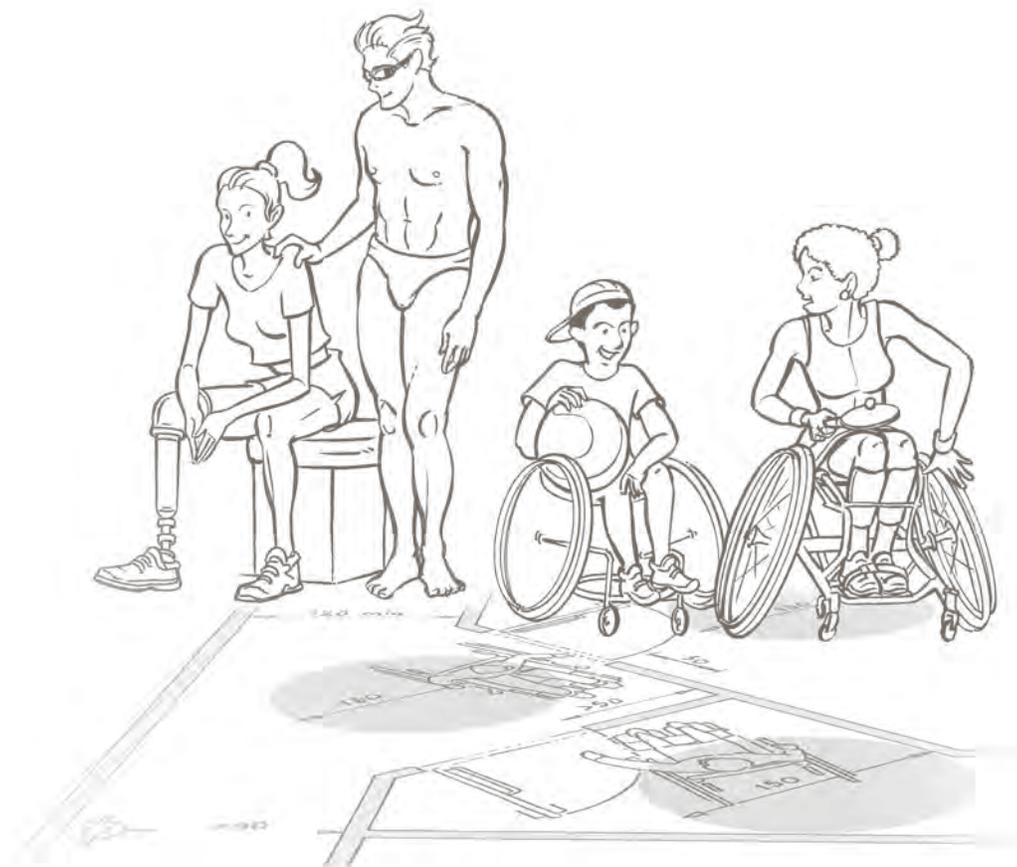
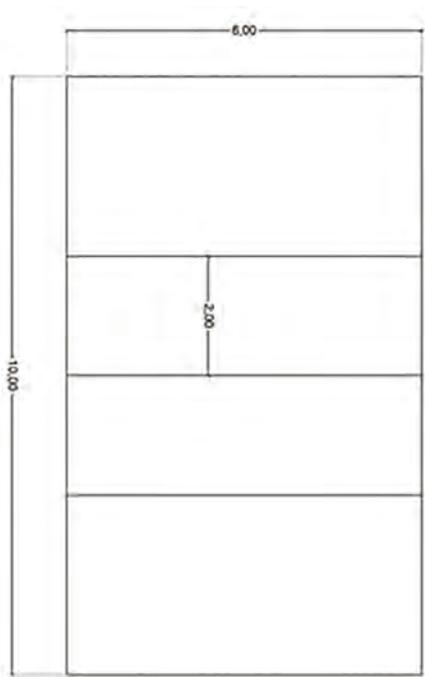
b) Volley-ball assis

Schématisation du terrain identique aux valides mais une surface de terrain plus petite (10 m / 6 m) avec la hauteur du filet (1,05 m pour les dames et 1,15 m de haut pour les hommes). Surface praticable sur synthétique sportif.

L'épaisseur des lignes est de 5 cm.

c) Volley-ball en fauteuil roulant

Dimension de 12 m / 6 m avec une hauteur de filet de 1,55 m de haut



LIRE PLUS DANS LES ANNEXES

PRÉSENTATION EN FICHES PAR DOMAINE DE SPORT ACCESSIBLE



SE RENSEIGNER

BÂTIMENTS RECEVANT DU PUBLIC

- « Offrir un meilleur service – Une question d'aménagement et d'accueil ! », Kéroul, Montréal, 1997
- « Guide d'accessibilité et d'adaptation des services gouvernementaux ; Les services de l'État, c'est aussi pour les personnes handicapées », Québec, 2005
<http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/hyperion/a37128.pdf>
- « Open world for disability and mature travel », Society for Accessible Travel and Hospitality, (SATH), New York, 3 «, issue 4, 2002
- Ministère de la Région Bruxelles – Capitale : Règlement Régional d'Urbanisme, Titre IV : accessibilité des bâtiments pour personnes à mobilité réduite, Titre VII : la voirie, se accès et ses abords, décembre 2006
<http://urbanisme.irisnet.be/fr/lesreglesdujeu/les-reglements-durbanisme/le-reglement-regional-durbanisme-rru?set-language=fr>
- « Handicap & Accessibilité durable », AMT Concept, septembre 2008.
- « Les sourds et l'architecture : quels sont les aménagements possibles ? »
<http://www.ffsb.be/publications-ffsb>
- Handicap et construction, GROSBOIS Louis-Pierre, Editeur : Editions Le Moniteur, 2015, 10ème édition, 347 pages www.decitre.fr
- « Répertoire d'accessibilité intégrale », Septembre 2014, Service Public Régional de Bruxelles, Bruxelles Coordination Régionale, Direction Egalité des Chances régionale.
- « Guide d'aide à la conception d'un bâtiment accessible », Collectif Accessibilité Wallonie-Bruxelles (CAWAB), octobre 2017, www.cawab.be

SPORT POUR TOUS:

- « Access for Disabled People: Design Guidance Note, » Sport England, Londres, 2018,
<http://www.sportengland.org>
- Le portail d'information sur l'accessibilité : <https://www.access-i.be/>
- « Sports & Handicap ». L'accessibilité des infrastructures sportives en Région de Bruxelles-Capitale, Commission communautaire française, Sports et Infrastructures sportives, septembre 2008
<http://www.spfb.brussels/>
- « Guide Sports & Handicap », AMT Concept, décembre 2009
- Ligue Handisport Francophone, 2018, <http://www.handisport.be/>
- Infrasports : « Construire pour le sport : les personnes à mobilité réduite », fiche technique réalisée par le Ministère de la Région wallonne, Direction générale des pouvoirs locaux, Infrastructures sportives:
https://pouvoirslocaux.wallonie.be/jahia/Jahia/site/dgpl/accueil/Travaux_subsidies/infrasports
- POLIDORO (A.), « La sécurité une valeur sûre: pour une pratique sécuritaire dans les sports et les loisirs pour les personnes handicapées », Québec, Association québécoise de loisir pour personnes handicapées et son réseau régional, 1993, 119 p.
- « L'activité physique et la déficience visuelle, » Association sportive des aveugles du Québec, 2006,
<http://www.sportsaveugles.qc.ca/asaq/publications.php>
- Parnes, P. & Hashemi, G. (2007) Sport as a means to foster inclusion, health and wellbeing of people with disabilities <http://iwg.sportanddev.org/>

- Sherill, C. (2007), Young People with Disability in Physical Education/Physical Activity/Sport In and Out of Schools: Technical Report for the World Health Organisation
<http://www.icsspe.org/documente/YOUNGPEOPLE.pdf>

LIENS SUPPLÉMENTAIRES

- Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ) <http://www.humankinetics.com/>
- APAQ/JournalAbout.cfm Palaestra <http://www.palaestra.com/>
- Guide d'aide) la conception d'un bâtiment accessible (CAWAB 2017)
<https://cawab.be/-Documentation-.html>
- Sport, Education & Jeunesse thématique spécifique (version imprimable) Plateforme Internationale sur le Sport et le Développement www.sportanddev.org
- Legg, D., Ernes, C. et. al (2004) Historical Overview of the Paralympics, Special Olympics and Deaflympics <http://www.thefreelibrary.com/>
- Sport, éducation et jeunesse : thématique spécifique (version imprimable) Plateforme Internationale sur le Sport et le Développement www.sportanddev.org
- Un développement maîtrisé et durable des activités sportives pour les personnes handicapées, octobre 2013, France.
<http://www.handicaps.sports.gouv.fr/images/publication/referentiel.pdf>
- Fédération Française Handisports, 2018, <http://www.handisport.org/>

FAIRE DU SPORT AVEC UN HANDICAP ET SANS PROBLÈME

Tant la Commission communautaire flamande, la Commission communautaire française que l'ADEPS proposent des activités sportives adaptées aux personnes handicapées.

Du côté francophone

Informations sur les sports adaptés: consultez les sites de la Ligue Handisport : www.handisport.be et la Fédération Multisports Adaptés : www.sportadapte.be

Du côté néerlandophone

Consultez les pages «G-sport» (NL) du site de la Commission communautaire flamande (VGC) <http://www.sportinbrussel.be/vgc-sportaanbod/g-sport> ou le site de Parantee-Psylos (NL), la Fédération flamande des sports pour personnes handicapées.
<http://www.parantee.be/parantee/index.asp>

DISCRIMINATION DANS LE SPORT CONTACTER UNIA

Avez-vous une question pour Unia ? Voulez-vous signaler une discrimination ? Vous pouvez les contacter gratuitement et en toute confidentialité. Toutes les étapes se déroulent avec votre accord.

A 138, Rue Royale, 1000 Bruxelles

T +32 (0)2 212 30 00

F +32 (0)2 212 30 30

E info@unia.be

<https://www.unia.be/fr/legislation-et-recommandations/recommandations-dunia/laccessibilite-des-personnes-handicapees-aux-infrastructures-publiques-des-19-communes-bruxelloises>



