





**Comité Départemental
Handisport Isère**

Maison Départementale des Sports
7, rue de l'Industrie
38320 Eybens
04 38 02 00 41 / 06 32 50 92 87
cd38@handisport.org
isere-handisport.org

Sommaire

| | |
|--|-------|
| Edito | p.2 |
| Handilac 2013 | p.3-4 |
| La vie des clubs | |
| Tennis | p.5 |
| Championnat de France de ski alpin | p.5 |
| Vice champion de pétanque..... | p.5 |
| La saison des assemblées générales | |
| Assemblée générale CDHI | p.6 |
| Travail Proprioceptifs | p.7 |
| Pôle d'inclusion | p.7 |
| Zoom sur une pratique | |
| Manucyclistes | p.8 |
| Boccia | p.9 |
| Traversée de Chartreuse | p.9 |
| Rencontre Militaires blessures et sports | p.10 |
| Groupe APICIL | p.10 |

Agenda

05 et/ou 06 septembre, Formation non qualifiante accompagnateur randonnée Joëlette

Lieu : Villefontaine
Contact : Sylvain Berger, CDHI

06 septembre, 17 h - 22 h, Stand - Forum des associations

Lieu : Saint-Quentin-Fallavier, Le Médian
Contact : Sylvain Berger, CDHI

14 septembre, 10 h - 16 h, Stand - Forum des associations

Lieu : Villefontaine, Centre Ville
Contact : Sylvain Berger, CDHI

14 septembre, 10 h - 17 h, Journée tous handicaps

Lieu : halle des sports de Ruy-Montceau
Contact : 04 74 28 96 75

21 septembre, à partir de 10 h, Tous en selle !

Essais de matériel : handbike, quattrocycle, Itinéraire sur voie sur berge, etc.
Lieu : Murs et Géligneux (01), Parking du plan d'eau
Contact : Sylvain Berger, CDHI

du 23 au 28 septembre, Semaine du handicap

Lieu : Villefontaine
Exposition photos "Sport et Handicap"
Lieu à Villefontaine : Hôtel de Ville
Contact : Gérard Genthon, ASVF Montagne Handicap,
06 08 05 86 79

25 septembre, Rando pour Tous Randonnée pédestre, Joëlettes, fauteuils tout terrain

Lieu à Villefontaine : Parc du Vellein, Parking du théâtre, Avenue du Driève
Contact : Sylvain Berger, CDHI

05 octobre, 14 h - 18 h 30, Journée Départementale Handisport

Informations, Découvertes, Démonstrations
Lieu : complexe sportif Aristide Bergès, Av. Aristide Bergès, 38170 Seyssinet
Contact : Elodie Vincens, CDHI

06 octobre, Muco Roue

Course cycliste
Lieu : Villard-de-Lans
Contact : Vercors Handisport, 06 84 52 53 70,
c.terraz38@gmail.com

08 octobre, 9 h 30 - 17 h 30, Forum Autonomie des Vals du Dauphiné

Informations, Découvertes, Démonstrations
Lieu : Pont-de-Beauvoisin Isère, Salle polyvalente
Contact : Sylvain Berger, CDHI

Handilac 2013

Salon du sport adapté

Handilac avait lieu cette année, le 29 mai 2013. Il a regroupé une dizaine de partenaires organisateurs, une cinquantaine de bénévoles, professionnels et une dizaine d'animations réparties sur la plage de Paladru, mobilisés pour près de 130 pratiquants, malgré une météo menaçante. Cette journée s'est déroulée principalement sur la plage municipale de Paladru et ses abords. Ce site, entièrement aménagé pour les personnes à mobilité réduite, a permis de regrouper l'ensemble des activités en un seul lieu, afin de faciliter l'accueil et la convivialité de la journée. Cette manifestation, avant tout destinée aux personnes handicapées physiques et mentales, était bien entendu ouverte à tous.

3 pôles d'activités étaient dédiés à l'offre de tourisme adapté organisée dans le Pays Voironnais :

Le Salon : conscient de l'importance qu'offre la lisibilité d'un regroupement d'associations ou de sociétés œuvrant sur le sujet, pour les personnes en situation de handicap, le service tourisme a émis le souhait de promouvoir les activités sportives terrestres de proximité, les offres d'accueil ou aménagements existants dans un même espace : la salle Pallas.

Le salon était composé de prestataires de service proposant des hébergements, des visites de sites touristiques adaptés particulièrement au public en situation de handicap.

L'espace terrestre a regroupé les clubs sportifs locaux ou partenaires :

- Randonnée avec des Lamas : promenades autour de la plage, accompagnées par des lamas.
- Randonnée avec des chiens : promenades autour de la plage, accompagnées ou tractées par des chiens.

- La Grimpe d'Arbre : du sol jusqu'à la cime, des systèmes de cordes ont permis à chacun de découvrir une nouvelle sensation : «l'arbresanteur» et de s'élever dans les branches à son rythme.»

L'espace nautique a regroupé les clubs sportifs locaux ou partenaires

Un large panel d'activités nautiques gratuites était proposé et encadré par les différents clubs locaux.

Les activités :

- L'aviron : initiation sur différents supports.
- Le canoë-kayak et disciplines associées : initiations et promenades sur le lac, sur canoës biplaces, kayaks, Dragon Boat. Possibilité de pratiquer en autonomie encadrée.
- Démonstrations et initiations de secourisme cyno-aquatique avec des chiens de race Terre-neuve.
- La plongée : découverte de la plongée subaquatique.
- La voile : découverte de l'activité sur voilier collectif, habitable, voile radio commandée.
- Le Bateau à Pédale : promenades sur le lac à plusieurs avec possibilité d'embarquement des fauteuils roulants.

Un bilan

Le succès de la fête ne se dément pas. Cette année encore, les visiteurs ont exprimé leur satisfaction au regard des prestations proposées.

Un public composé majoritairement de débutants. En cela, l'événement répond aux attentes des organisateurs, à savoir organiser une manifestation de promotion des activités vers un très large public.

Un public en situation de handicap de tous types

Autre caractéristique d'Handilac, la variété des handicaps : personnes se déplaçant en fauteuil roulant manuel ou électrique, mal-marchants, déficients intellectuels ou psychiques, déficients visuels ont répondu présent. On vient avant tout à Handilac pour découvrir, tester et, pourquoi pas, essayer de nouveaux supports nautiques.

.../...

Edito

Je suis entré au CDHI (Comité Départemental Handisport de l'Isère) en tant que bénévole et ai participé à diverses manifestations jusqu'à ce jour. Ensuite je me suis investi en tant que membre du Comité Directeur, ce qui fait que j'ai une expérience de 18 années d'ancienneté avant d'arriver au poste qui m'incombe, aujourd'hui et tout naturellement, Président du CDHI. Ceci est pour moi un honneur et surtout un début pour pouvoir développer des projets qui me tiennent à cœur pour notre Département. Ce ne sera certainement pas une tâche facile mais je ferai face avec toute la pugnacité pour laquelle je suis reconnu. J'affronterai avec plaisir les différents obstacles grâce aussi à mon entourage qui me sera d'un grands secours, j'en suis sûr.

Mes projets à venir seraient d'emmener le Comité vers plus de manifestations mises en coordination avec le savoir-faire commun des différents partenaires qui voudront bien s'engager à nos côtés car, d'expérience, nous savons que ceci a un double intérêt, la bienveillance du développement et la mixité handi-valide qui nous permettra d'aller de l'avant.

Gaby CHAMPAVIER



Un site entièrement accessible

Handilac 2013 était également l'occasion d'inaugurer les aménagements d'accessibilité réalisés sur la plage de Paladru, rendant les cheminements, sanitaires, parking entièrement praticables.

Malgré un chantier perturbé par les conditions climatiques particulièrement rudes cette année, la Mairie de Paladru a tenu ses engagements en rendant la plage de Paladru accessible aux personnes à mobilité réduite juste avant la manifestation d'Handilac.

Monsieur le Préfet, des élus du Conseil Régional, du Conseil général, la Présidente du Parc National de Chartreuse, des élus de la Communauté d'Agglomération du Pays Voironnais, des communes autour du Lac et bien sûr, Monsieur Le Maire de Paladru ont pu découvrir les activités de loisirs adaptés sur le territoire du Pays Voironnais et profiter de l'occasion pour célébrer l'inauguration de la plage de Paladru.

Des organisateurs satisfaits

Une cinquantaine de bénévoles et professionnels : les clubs ont mobilisé leurs professionnels pour permettre une pratique en toute sécurité mais aussi leurs bénévoles pour transmettre leur passion.

En amont de la manifestation des formations dédiées à l'accueil du public en situation de handicap et à la sécurité liée aux activités pratiquées ont été dispensées.

Ainsi, des étudiants du LEP Gambetta, des jeunes de la MJC de Voiron, des jeunes de la Direction Départementale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse et des jeunes du Centre Cotagon ont renforcé l'encadrement.

Handilac mobilise toutes les composantes impliquées dans le développement des activités de loisirs et du handicap. L'événement joue son rôle de promotion des activités et de coup de projecteur donné à l'accessibilité du Pays Voironnais.

Elodie VINCENS



Tennis

Du 10 au 12 Mai 2013 a eu lieu le 6ème Tournoi France Série de Gières-Grenoble. Malgré une météo défavorable, le tournoi a été une réussite. Il s'est parfaitement déroulé. Merci à la Ligue Dauphiné-Savoie d'avoir mis à notre disposition ses courts couverts le premier jour. 28 participants se sont affrontés en trois tableaux dont un réservé aux quads. Cette année, nous avons pu mettre sur pied nos idées sur les animations autour de la balle avec le basket et l'aide de Meylan Grenoble Handibasket et avec le tennis de table. Comme les années précédentes, de très nombreux enfants des écoles voisines se sont déplacés par classes entières pour venir admirer les joueurs mais aussi pour essayer le sport en fauteuil roulant.

Les résultats furent à la hauteur des attentes, le duo DALMASSO-BONNET trustant les premières places. Les Grenoblois tirèrent leur épingle du jeu et nous eûmes le plaisir de revoir une dame sur les courts. Et qui plus est une quad qui a éliminé plusieurs joueurs masculins mais qui a plié en finale devant le régional de l'étape Stéphane ERISMAN, N° 1 français des quads.

Pour conclure le tournoi a été une réussite totale, aussi bien au niveau de l'accueil, de l'organisation et de la qualité du jeu sur les courts. Organisateurs, joueurs, spectateurs furent enchantés et souhaitent remettre cela en 2014. Le comité d'organisation tranchera dans quelques jours.

Tableau final : David DALMASSO bat Philippe BONNET 6/2 6/3
3eme série : Grégory DAFAWES bat Michel BURGNARD
Quad : Stéphane ERISMAN bat Sophie FRAIOLI 7/6 6/1
Double : DALMASSO-BONNET battent FUSADE-SELLIER

La consolante est remportée par Thierry VALLET.

Site du tournoi : gieresgrenoblehandi.free.fr



Alain BERARD

Vice-champion de pétanque

Les 20 et 21 Avril 2013, l'association CLPSE Villefontaine a participé au 17ème Championnat Handisport de Pétanque en «Tête à Tête» masculin à Nîmes. Des féminines ont également participé à ce championnat Handisport sans remporter de titre. En revanche, chez les hommes, notre adhérent Stéphane Cohen n'a été battu qu'en finale. Il s'adjuge la médaille d'argent et le titre de vice-champion national de pétanque aux couleurs de notre association.



Championnat de France de ski alpin et de boardercross Handisport

Cette année, fin mars, Grenoble Handisport organisait le 46ème championnat de France de ski alpin handisport en partenariat avec le ski club et la station de Chamrousse. Ces championnats étaient ouverts aux autres nations pour permettre aux jeunes coureurs de se qualifier pour les coupes d'Europe. Douze nations (France, Grande Bretagne, Danemark, Suède, Belgique, Tchéquie, Hongrie, Pays-Bas, Suisse, Espagne, Argentine et Afrique du Sud) étaient représentées par plus de 100 compétiteurs. Malgré une météo hasardeuse, les hommes et les femmes du ski club et de la station de Chamrousse se sont acharnés à organiser les épreuves (slalom Géant, super combiné, slalom spécial et boarder-cross) dans les meilleures conditions possibles pour les coureurs et ont fait de cette compétition un franc succès. Pour la première fois, le snowboard faisait partie de la compétition avec une épreuve de boarder cross le dernier jour. Pour les néophytes, le boarder cross est une épreuve se courant avec une planche à neige sur une piste faite de virages relevés et de sauts.

Côté Isérois, seul Grenoble Handisport présente des skieurs en compétition et les résultats sont là : 3 titres de champion de France et de nombreux podiums dans les différentes catégories : assis, debout et déficient visuel, de bonne augure à la veille des Jeux Paralympiques qui auront lieu à Sochi (Russie) en mars 2014.

La commission ski alpin de la Fédération Française Handisport envisage, après un tel succès, d'organiser des épreuves de coupe d'Europe dans cette belle station ; espérons que les spectateurs, rebutés cette fois-ci par les conditions atmosphériques, seront plus nombreux pour les futures épreuves...

Crédit : Nicolas NEREAU



La paralympiade précédente s'étant terminée en apothéose avec les Jeux de Londres, les instances de notre mouvement se sont donc données de nouveaux objectifs. Des objectifs pour les quatre ans à venir dans la perspective des Jeux de Rio de Janeiro en 2016. C'est pourquoi les Assemblées Générales 2013 au niveau national, régional comme départemental étaient électives.

Pour la Fédération Française Handisport, elle eut lieu le samedi 20 Avril à Enghien-les-Bains.

C'est le secrétaire général qui expose le rapport moral, tirant les conclusions du semi échec de Londres pour nos couleurs mais aussi des difficultés des relations avec les fédérations de valides qui ne sont intéressés dans handisport que par le haut niveau, celui qui attire l'attention des médias mais aussi l'argent. Pourtant tout ne va pas mal dans notre mouvement et les satisfactions sont nombreuses. Le nombre de licenciés progresse doucement mais régulièrement. Les finances se portent bien. Enfin les activités se développent sur tout le territoire même si parfois il serait nécessaire de faire quelques petits ajustements. Enfin, les élections ont permis de renouveler presque la moitié des effectifs (9 sur 20) ce qui est une bonne chose pour l'avenir. Le Président reste Gérard MASSON qui a promis de poursuivre avec persévérance l'œuvre de ses prédécesseurs et glorieux anciens. Tous les documents détaillant l'exercice 2013 de la FFH (activités, finances, communication, médecine etc.) sont disponibles sur le site officiel de la Fédération.

En ce qui concerne la Ligue Rhône-Alpes Handisport, c'est le lycée agricole de Dardilly qui accueillait les représentants des associations locales le samedi 13 avril. Tout va bien en Rhône-Alpes qui poursuit son chemin à la tête des régions françaises pour ce qui est du sport pour handicapés. Le renouvellement du Comité Directeur donne lieu au maintien de quelques anciens mais aussi à quelques arrivées de jeunes fort bienvenus pour rajouter du sang neuf à des dirigeants ayant déjà rempli pleinement leur précédente mission de quatre ans. Un beau panachage mais qui a mis en évidence une certaine professionnalisation du rôle de trésorier notamment. En effet, malgré toutes ses qualités qui sont grandes, Véronique ne peut plus techniquement assurer

la gestion des finances de la Ligue. Il a fallu trouver une professionnelle pour la remplacer. Sans oublier l'aide d'un cabinet de comptabilité.

Ainsi va le monde qui passe presque insensiblement du bénévolat au professionnalisme. Est-ce un bien ? Vous en êtes seul juge.

Enfin, les représentants des associations iséroises se sont retrouvés le 05 avril à la maison départementale des sports pour l'assemblée annuelle.

Pierre PAUGET notre Président ouvrait la séance à l'heure dite, le quorum étant atteint. Après approbation sans problème du compte-rendu de l'assemblée 2012, se succédaient le rapport moral du Président, le rapport financier de l'exercice précédent et le rapport d'activités tous adoptés à l'unanimité. Ici aussi le renouvellement de l'équipe dirigeante s'est fait par un mélange d'anciens blanchis sous le harnais et de jeunes prêts à s'investir fermement. Petite nouveauté, le Comité Directeur propose une présidence bicéphale en la personne de **Pierre PAUGET** et de **Gaby CHAMPAVIER** qui fut adoptée à l'unanimité. En effet, Pierre souhaitait depuis quelques mois passer la main au cours de cette assemblée. Il a cependant accepté de rempiler pour former son successeur et se dégager en douceur des lourdes obligations de dirigeant d'une telle structure. Merci Pierre de bien préparer l'avenir et bonne route à Gaby pour les années à venir.

La nouvelle équipe propose alors les objectifs pour 2013 ainsi que le budget prévisionnel qui les accompagne

obligatoirement. La majorité approuve la proposition de fixer le montant de la cotisation des clubs à un Euro par licencié avec un minimum de 10 Euros, ce qui reste très raisonnable.

Tous les documents cités ci-dessus ainsi que le compte-rendu officiel de cette Assemblée Générale peuvent être obtenus sur simple demande auprès du Comité qui transmettra la version électronique. Il est 22 H quand les co-Présidents closent la séance et invitent les participants à un verre de l'amitié.

Alain BERARD

| | |
|----------------------|---------------------|
| PAUGET Pierre | Président |
| CHAMPAVIER Gaby | Président |
| FRANCOIS Frédéric | Vice-Président |
| BOUZAHZAH Jean-Luc | Vice-Président |
| BADIN Natacha | Vice-Présidente |
| MAGNIN François | Trésorier |
| GONCALVES Philippe | Trésorier adjoint |
| LOZE Camille | Secrétaire |
| VIAL Claudine | Secrétaire adjointe |
| CHARPENTIER Frédéric | Membre |
| BAMBINA Serge | Membre |
| COMBE Jean-Marc | Membre |
| FUSS Alain | Membre |
| GOBERT Richard | Membre |
| GUILLET Renée | Membre |
| JACOLIN Suzanne | Membre |
| LEROUX Julien | Membre |
| POUSSON Claude | Membre |
| VEAU Thierry | Membre |



Travail proprioceptif spécifique Commission médicale ski alpin Handisport

Le but de ce travail expérimental est d'élaborer des exercices spécifiques aux athlètes handiski. Une mise en situation permettant de cibler et décomposer certaines phases de la pratique sportive. Les déficiences, propres à chacun, sont au préalable évaluées sur la piste (analyse vidéo) puis réintégré dans les exercices. Notre but n'est pas l'élaboration d'un programme de préparation physique mais bien d'exercices proprioceptifs spécifiques à l'athlète handiski en prenant en compte sa pathologie et les précautions liées. Cette réflexion met à contribution aussi bien les entraîneurs, le staff médical que les athlètes. L'intérêt de ce travail est l'adaptation d'exercices qui se rapprochent le plus de la pratique sportive. Suite à cela il sera possible d'établir des séances « circuit training » type afin de les intégrer au programme des stages de préparations et périodes de compétitions.

Selon la situation particulière, notamment le handicap de chaque skieur, le travail a été plus particulièrement axé sur :

- l'appréhension à la chute, prise de risque, engagement. Tester ses capacités de rééquilibration.
- la dissociation ceinture scapulaire et pelvienne.
- la dissociation dans des amplitudes et angulations sup à 35°.
- la capacité de rééquilibration héli-tronc droit (le plus déficitaire).

A l'aide des exercices suivants :

Exercice 1

Matériel utilisé : ballon « cacahuète »
Installation : l'athlète est positionné à califourchon sur le ballon, les jambes attachées. Le thérapeute est placé derrière lui avec une prise ferme sur le ballon. Il peut par la suite amener l'athlète en déséquilibre latéral en simulant un virage. Les paramètres sont les suivants : angulation/vitesse/temps en déséquilibre/YO YF

Consignes : regard lointain, dissociation, gainage, respiration, positionnement des M. Sup.

Charge de travail : temps travail 1' / repos 45''.

Exercice 2

Matériel utilisé : ballon « cacahuète », élastique théra-band tube.
Installation : l'athlète est positionné à califourchon sur le ballon, les jambes attachées, préhension des élastiques. Le thérapeute est placé derrière lui avec un élastique dans chaque main. Il peut par la suite stimuler l'athlète par le biais des élastiques. Les paramètres sont les suivants : tension des élastiques/vitesse de déstabilisation-relâchement de la tension/orientation des membres supérieurs/YO YF bornes limites latérales en encadrement, sécurisation.
Consignes : regard fixe au loin, dissociation, gainage, respiration, positionnement des M. Sup.
Charge de travail : temps travail 1' / repos 45''.



Exercice 3

Matériel utilisé :
Installation : l'athlète est assis sur le coussin air. Le thérapeute reste en parade afin d'éviter tout risque de chute en arrière.

Consignes : regard fixe,
Charge de travail : temps travail 1' / repos 45''.

Cinq skieurs se prêtent à ces exercices tendant notamment à tester les capacités de rééquilibration, la prise de risques et l'appréhension de la chute.

François DUBILLOT

Pôle d'inclusion

Depuis Janvier 2013, le CDHI met en œuvre un projet expérimental de Pôle d'inclusion par la pratique d'Activités Physiques et Sportives en territoire Nord Isère. Avec l'appui des acteurs locaux (collectivités, clubs sportifs, centres spécialisés), les objectifs sont de faire tomber les barrières du handicap et d'aboutir à l'inclusion de sportifs à mobilité réduite et/ou déficients sensoriels dans les clubs sportifs des communes du territoire Nord-Isère. Ce projet est soutenu par la Région Rhône-Alpes, à travers le dispositif Soutien Pluriannuel aux Projets Associatifs. Le Conseil général de l'Isère apporte également une aide via une convention quadriennale (contrat d'objectifs), et via l'appel à projets Isère Sport & Santé 2013.

Collectivités, associations et entreprises du Nord Isère, le CDHI peut accompagner vos projets tournés vers la participation sociale des personnes déficientes motrices et/ou déficientes sensorielles.

Sylvain BERGER



Manucyclistes,

Parcourir les petites routes de campagne, collines et montagnes, petits et grands cols, en famille ou avec les copains cyclos, tout est possible avec le manucycle (ou handbike).

Pour qui ?

Tout ceux qui peuvent pousser et tirer avec les bras, pour les tétras qui ont une bonne force de flexion extension des bras et du poignet avec des adaptations spécifiques en fonction des capacités de préhension.

Avec quel matériel ?

Beaucoup de types de manuvélos sont proposés sur le marché avec des prix qui seront fonction des matériaux utilisés pour la construction du cadre et les équipements.

Avant d'acheter il faut essayer, le Comité handisport dispose de plusieurs modèles et propose des essais à ceux qui le souhaitent, il est également possible de participer à des sorties avec prêt de matériel.

Nous pouvons vous conseiller pour le choix du matériel et les adaptations

Pour ceux qui ont une certaine pratique et sont inscrits à un club handisport, le Comité met à disposition du matériel moyennant une participation financière destinée à couvrir les frais d'entretien.

Il est également possible dans certains lieux de vacances de trouver des manucycles en location, s'adresser pour cela au Comité handisport du département ou au Comité régional.

Quelles pratiques ?

Manivelage autonome

Il permet des promenades tranquilles sur piste cyclable ou petite route de plaine, idéal pour rouler en famille avec de jeunes

enfants, on pourra faire des parcours de 15 à 20 km.

Avec un peu d'entraînement, il est possible de rouler avec des grands enfants ou un groupe de cyclos adulte et de faire un trentaine de km par demi-journée.

Si l'on veut s'attaquer aux cols, il faut tout d'abord des petits développements avec petit plateau VTT standard de 22 et grand pignon de 34 dents, ou plus petit avec équipement spécifique type dual drive qui ajoute une boîte de 3 vitesses dans le moyeu en conservant la roue libre.

De toute manière, il faudra prendre son temps et admirer le paysage. La vitesse ascensionnelle est bien entendu très variable en fonction des personnes, 250 à 300m/h pour un sujet moyen, ce qui correspond à environ 80W de puissance, (pour 150w pour un cyclo moyen). Il faut donc compter environ 2h pour gravir un col de 600m de dénivelé.

Manivelage assisté par les autres cyclos

Il est possible de faire des parcours de type cyclotourisme, avec 80 à 100 km et 1000 à 2000 m de dénivelé, en étant aidé par les autres cyclos qui peuvent apporter leur assistance soit en poussant les manucyclistes à l'aide d'un bâton de ski fixé sur le dossier ou pour les plus longues côtes ou trajet en tractant le manucycliste à l'aide d'une sangle élastique qui amortit les à coups, cela nécessite une grande vigilance de la part de celui qui est tracté pour éviter que l'attache ne se prenne dans les roues ce qui entraîne irrémédiablement la chute de celui qui tracte.

Assistance électrique

Comme pour le vélo, l'assistance électrique se développe de plus en plus pour les manucycles avec les mêmes équipements, moteurs sur roue, à monter soi-même avec kit roue arrière ou à faire monter par un spécialiste de vélo-électrique.

L'autonomie dépendra de la capacité de la batterie, et aussi de l'assistance demandée, il est possible de faire 1600 m de dénivelé et 90 km avec une batterie de 48v et 20 AH.

Les petits chemins tout terrain sont également accessibles en équipant son manucycle avec des pneus VTT et une garde au sol suffisante, à condition d'avoir de bons tracteurs ou une bonne assistance électrique.

Quels bénéfices pour la santé ?

Outre le plaisir de se promener sur de petites routes, la pratique du manucycle apporte un bon entraînement cardio-respiratoire et un renforcement musculaire principalement des biceps et triceps, et à un moindre degré des épaules, sans contraintes pour celles-ci qui travaillent en bonne position. Pour cela la largeur des manivelles doit être proche de celle des épaules, la boîte de pédalier à la hauteur des épaules et la longueur des manivelles adaptée à la longueur des bras pour qu'en position extrême vers l'avant, le coude conserve 10° de flexion, et qu'en position courte, la flexion du coude soit à 10° de la flexion complète.

Les risques principaux sont les chutes, soit par erreur de pilotage dans les virages avec vitesse trop rapide, (il est nécessaire de bien se pencher à l'intérieur de la courbe), soit par lâchage de frein, les câbles très sollicités par le manivelage peuvent se rompre brutalement, d'où notre préférence pour des manucycles avec les deux freins aux poignées et encore mieux freins hydrauliques, disque et patins.

Bonnes promenades à tous n'hésitez pas à contacter le comité pour tout conseil.

Pierre PAUGET



Boccia



La 2ème édition de la Coupe départementale de Boccia s'est déroulée le 14 Mars 2013 au gymnase de Vizille. Cet évènement attendu par les participants a regroupé 9 équipes de 3 sportifs issus de tout l'Isère. Ce sport est pratiqué par tous, aussi bien les jeunes que les plus anciens, des personnes plus ou moins handicapées physiques. La fin de la journée a vu l'équipe du Service d'Activité de Jour de l'APF d'Eybens remporter la 1ère place, sous l'ovation du

public et des élus locaux. Le Président de l'OMS a remis le trophée de la meilleure équipe également au SAJ APF, classant ses équipes à la 1ère et 2ème place de la compétition.

Le Comité remercie tout particulièrement les services techniques et le service des sports de la commune pour leur disponibilité et les nombreux services qu'ils ont rendus à l'organisation.

Elodie VINCENS

Traversée de Chartreuse

Samedi 15 et Dimanche 16 juin 2013

Samedi 15, 30 sportifs se sont attaqués à la première édition de la Traversée de Chartreuse, sous un soleil enfin arrivé, après de nombreuses semaines d'incertitude liées aux aléas climatiques. Parmi eux, 10 personnes en situation de handicap moteur ou visuel pouvaient bénéficier de handbikes, Fauteuils tout terrain mécaniques ou électriques, Tandems tout terrain, et étaient accompagnés pour la sécurité d'accompagnants bénévoles et/ou diplômés, dont l'équipe de Naturavélo, implantée à Charavines.

À noter, la mise en place de démonstrations de fauteuil électrique de la société Chaland Palmieri, ce qui a permis à plusieurs personnes de tester de nouveaux matériels.

Les conditions météorologiques des semaines précédentes avaient contraint

le Comité Départemental Handisport Isère à prévoir plusieurs parcours. Le résultat a satisfait l'ensemble des participants, ce qui a récompensé les organisateurs de leurs efforts. L'organisation a été réalisée avec la collaboration du PNR de Chartreuse.

La première étape partait le samedi du Col de Porte en empruntant les pistes en forêt, avec une halte intéressante pour une initiation aux plantes aromatiques, présentée par Fabienne Decoret, responsable de la ferme « Les petits jardiniers ». Le parcours, essentiellement tracé en descente, a permis aux participants, après 8 kms d'efforts, d'atteindre le village de St Hugues en Chartreuse avec la visite finale de l'église-musée.

L'accueil du soir a été très apprécié par l'ensemble des participants avec un repas qui a permis à tous de reprendre des

forces, mais aussi avec plusieurs surprises et animations, dont une initiation au Yoga, encadrée par Christian Dollet de l'Ecole de Yoga de Voiron, qui a fait l'unanimité.

Le lendemain, après une nuit réparatrice, les sportifs ont pu accéder au sommet des remontées de St-Pierre-de-Chartreuse et descendre les 12 kms aboutissant à St-Pierre-d'Entremont (Isère). Certains passages ont pu être immortalisés par une équipe de FR3 Alpes et un reportage a été diffusé. A l'arrivée, le repas préparé par les agriculteurs de Chartreuse a été l'occasion pour les participants de se réjouir de cette première édition et rendez-vous a été pris pour la prochaine édition qui est déjà en préparation et prévue pour le week-end des 14-15 juin 2014.

Patrick DARS



Rencontres Militaires Blessures et Sports Surmonter l'handicap par le sport



Cette année a eu lieu la seconde édition des Rencontres militaires blessures et sports (RMBS) organisée en grande majorité par la cellule d'aide aux blessés de l'armée de Terre (CABAT). 54 blessés physiques ou psychologiques de l'armée de terre, de la marine nationale, de l'armée de l'air et de la gendarmerie étaient présents durant les 3 semaines que durent les RMBS. De l'équitation au canoë-kayak, en passant par l'escrime, le basket-ball ou encore l'escalade, le tir à l'arc, la sarbacane, la boccia, l'athlétisme, ce sont 64 activités sportives qui ont été proposées, réparties sur les sites du Centre de ressources, d'expertises et de performances sportives (CREPS) de Bourges et du Centre Régional Jeunesse et Sports (CRJS) d'Aubigny-sur-Nère.

Depuis deux ans, les Rencontres permettent à de nombreux militaires blessés de découvrir ou redécouvrir la pratique sportive adaptée à leur handicap. Elles ont été également l'occasion pour eux de se rencontrer et d'échanger avec l'encadrement, issu du milieu médical, sportif et administratif. Pour

la première fois, 8 soldats avec handicap lourd ont pu participer à l'événement.

L'événement a permis aux nombreux blessés de se retrouver ensemble, d'échanger leurs façons de vivre avec l'handicap, de donner espoir à certains, de donner des petites astuces du quotidien.

Mardi 4 juin, la ministre des Sports, Valérie Fourneyron, et Kader Arif, le ministre délégué aux anciens combattants représentant le ministre de la Défense, étaient à Bourges pour rencontrer des militaires blessés et constater le vaste panel d'activités sportives qui leur sont proposées. À l'issue de la journée, ils ont signé une lettre d'intention officialisant la mise en place effective de la convention entre les ministères à la fin de l'année 2013. Cette convention tripartite permettra de renforcer le cadre administratif, juridique et financier des RMBS qui ont fait preuve de leur pertinence et de leur efficacité depuis leur création en 2012.

En route pour l'édition 2014.

Julien LEROUX



Groupe APICIL

Le Groupe APICIL est aujourd'hui le 5ème acteur français de protection sociale. A ce titre, il s'engage à proposer des solutions performantes et complémentaires à l'ensemble de ses assurés et bénéficiaires.

Au-delà du simple lien contractuel qui lie APICIL à ses clients, les principes de solidarité et de responsabilité mis en œuvre par le Groupe s'illustrent au travers du montant de 16 millions € qui a été dédié en 2012 à son action sociale.

Le Groupe APICIL et le handisport :

Le Groupe APICIL s'attache depuis de nombreuses années à soutenir le mouvement handisport afin de lui donner de la visibilité mais aussi d'inscrire le sport comme un moyen d'insertion pour les personnes en situation de handicap.

En 2012, 386 000 € ont été consacrés au handisport par APICIL Prévoyance.

APICIL Prévoyance soutient historiquement des associations oeuvrant dans le domaine du handisport afin de les aider à développer leurs projets : cela peut aller d'un simple soutien à l'organisation d'une manifestation, à la création de sections ou de clubs handisport. L'institution APICIL Prévoyance est également engagée aux côtés des Comités Départementaux Handisport Rhône Alpes et de la Ligue Rhône Alpes de Sport Adapté, et sponsorise 9 sportifs de haut niveau qui pratiquent le tennis de table, l'aviron, le ski ou l'escrime, et qui ont à leur actif plusieurs participations aux Jeux Paralympiques (dont 2 médaillés à Londres 2012).



1- 1ère Compagnie ASF Les Archers du Drac
06.70.34.04.40
champavier.gaby@free.fr
Tir à l'Arc (Fontaine)

2- 7 Laux Sport pour Tous
06.28.32.66.75
chppauget@gmail.com
Fauteuil Tout Terrain, VTT, Handbike (Les 7 Laux)

3- Amicale Laïque d'Echirolles Handisport
07.70.63.94.37
alechirolleshandisport@gmail.com
Danse, Foot Fauteuil Électrique, Gymnastique, Natation, Plongée, Tennis de Table (Echirolles)

4- AS CEA-ST Grenoble
04.38.78.39.01
ascea.grenoble@free.fr
Cyclisme, Équitation, Golf, Karting, Roller, Ski Alpin, Tir à l'Arc, Voile (Grenoble)

5- Chartreuse Belledonne Tennis de Table
04.76.08.04.99
isabelle.lafaye@free.fr
Tennis de Table (Crolles)

6- Club Loisirs et Pétanque Sourds Nord Isère
Fax : 04.74.83.38.50
jean-marc73@hotmail.fr
Pétanque (Villefontaine)

7- Club Sportif Bourgoin-Jallieu Handisport
04.74.93.28.77
bonin.claude@orange.fr
Athlétisme, Basket Fauteuil, Handbike, Handbike, Natation en Loisir, Rugby, Ski Alpin, Ski Nordique (Bourgoin-Jallieu)

8- D'croche-moi la montagne
04.76.13.20.21 / 06.24.92.30.85
contact@dcroche-moi-la-montagne.fr
Cimgo (Fauteuil Tout Terrain piloté), Randonnée (Joëlette et Pulka), Ski Alpin (St. Pierre d'Allevard)

9- Grenoble Handisport
04.76.51.03.51 / 06.80.24.69.48
grenoble.handisport@orange.fr
Escrime, Hockey fauteuil, Natation, Ski Alpin, Torball (Grenoble)

10- GUC Athlétisme
04.76.21.79.41
guc.athlétisme@neuf.fr
Athlétisme (Grenoble)

11- GUC Grenoble Ski
04.76.66.99.56 / 06.82.39.69.62
contact@gucgrenobleski.com
Ski Alpin (Grenoble)

12- Handivienne
06.33.45.93.38
yannick.blache@orange.fr
Cyclisme, Handbike, Natation, Plongée, Tir aux Armes (Vienne)

13- Huert Olympique Club
04.50.59.03.59
ri-gobert@wibox.fr
Football à 7 pour personnes amputées (Anglefort 01)

14- Judo Club Morestel
04.74.33.05.06
judomorestel38@orange.fr
Judo (Morestel)

15- Loisirs Sports des Sourds de Grenoble
Fax : 04.76.48.49.85
lssgrenoble@yahoo.fr
Football (Grenoble)

16- Meylan Grenoble Handibasket
06.11.53.21.22
l.sarron@gmail.com
Basket en Fauteuil (Meylan)

17- Nautic Club Alp'38
04.76.09.05.44
ncalp38@gmail.com
Natation (St. Martin d'Hères)

18- Rhodia Club
04.74.29.71.66
rhodia.club@orange.fr
Natation, Tennis de Table, Tir à l'Arc, Tir aux Armes (Salaise-sur-Sanne)

19- Sport Plein Air Charavines
04.76.06.61.21
info@spac-voile.org
Voile (Charavines)

20- Vercors Handisport
06.84.52.53.70
contact@vercorshandisport.org
Biathlon, Canoë, Cyclisme, Escalade, Handbike, Ski Nordique (Villard de Lans)



