

# Handisport

# 38

Bulletin d'information du Comité Départemental Handisport Isère

Janvier 2015 - n°7





## 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](http://isere-handisport.org)

**Heures d'ouverture**  
Du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h



## Edito

Le handisport, vivre mieux avec son handicap ! Le sport est aussi source de bien-être et de santé. Le Comité Handisport de l'Isère propose une grande variété de sports accessibles à cet effet. Cette rentrée 2014 nous donne confiance pour l'avenir du handisport en Isère : vous étiez nombreux à être présents lors de la journée départementale. Certains d'entre vous ont pu s'essayer au Tai Chi Chuan lorsque d'autres ont préféré les sports individuels et collectifs comme le basket fauteuil, la boccia. Mais il y a encore bien d'autres sports à découvrir : le Comité a rencontré l'équipe très amicale du Rugby Quad Grenoble, et boxé face aux sportifs souriants et pédagogues de « Be Api ». Chaque année des clubs ouvrent leurs portes et les nombreuses manifestations organisées sur le territoire isérois font venir de nombreux adhérents. Nous sommes fiers de voir évoluer l'offre sportive de plus en plus variée. A vous d'en profiter et de nous faire part de vos histoires sportives !

Vous souhaitez en savoir plus sur la vie du Comité ? Nous abordons les conventions actuelles contractées par notre Fédération et vous informons sur les sujets d'actualité abordés lors des AG de la ligue Rhône-Alpes et du Comité. Cette année 2014 se termine sur une bonne note suite aux résultats des Jeux de Sotchi. 2015 sera animée de l'effervescence actuelle du mouvement handisportif pour célébrer les 30 ans de notre Comité Handisport de l'Isère. Les clubs isérois sont prêts à vous accueillir. Meilleurs voeux handisportifs pour 2015 et passez de bonnes fêtes !

Natacha Badin, Vice-Présidente

## Sommaire

### Entrez dans le mouvement

Sport, Santé et Handicap p.3

### La vie des clubs

Handibasket p.4

Coupe de France des I.A.E. Grenoble p.5

Critérium de Torball p.5

Rugby Quad Grenoble p.6

Tennis à la Tour du Pin p.6

Tournoi France Série de Tennis à Gières p.6

Handi Escalade p.7

Be Api Boxing Club p.7

### La vie du Comité

Vivre Ensemble un sport en Rhône-Alpes p.8

Assemblée Générale p.8

### Le pôle d'inclusion

Découverte du Tir à l'Arc p.9

La Ligue de Tennis p.9

Conventions interfédérales p.9

**Agenda** p.10

**Trouver un sport** p.11



Lors de la Journée Départementale Handisport de l'Isère organisée le 18 octobre dernier à Villefontaine, le club "Et Cetera" a proposé des séances de Tai Chi Chuan aux volontaires. Assis comme debout, cet art martial pacifique permet de se concentrer sur les mouvements de son corps, et améliore la maîtrise de soi. "Nous avons apprécié cet exercice de méditation en mouvement. Ce fut un vrai moment de détente active", comme l'exprime Frédéric François après avoir tenté l'expérience.

## Sport, Santé et Handicap : Vivre mieux, malgré le handicap, grâce au sport

Si le sport est actuellement considéré comme un facteur de santé, il est encore plus bénéfique pour tous ceux qui dans la vie sont confrontés au handicap.

### Bénéfices que peut apporter la pratique sportive :

**Une amélioration de l'état physique** via le renforcement musculaire et l'assouplissement articulaire. Tout comme l'entraînement cardio-respiratoire et circulatoire, bénéfique pour le renforcement des capacités cardiaques, des capacités pulmonaires, et l'amélioration de la tension artérielle.

**Amélioration de l'état général**, de l'état digestif à la lutte contre le surpoids qui menace souvent les personnes à mobilité réduite, sans oublier la prévention du diabète.

**Gain d'autonomie**, par l'amélioration de la forme physique, par le développement des compensations, par la confrontation à de nouvelles situations à travers la pratique du sport ou dans les déplacements occasionnés par les rencontres sportives.

**Développement psychomoteur** permettant de travailler les réflexes, la rapidité de réaction, et l'équilibre.

**Bénéfices psychologiques** pour se sentir mieux dans son corps et plus performant. Avoir une meilleure estime de soi et se valoriser par rapport aux autres. S'ouvrir à l'extérieur par la vie des clubs et la pratique sportive dans des espaces ouverts à tout public.

**Voici quelques exemples d'activités sportives accessibles**, des activités à pratiquer plusieurs fois par semaine durant au moins une heure :

**Les activités de fond avec effort régulier** sont très bénéfiques sur les plans cardio-respiratoire, circulatoire et métabolique. Il faut y associer assouplissement articulaire et étirements musculaires.

**La natation** peut être pratiquée par le plus grand nombre. La plupart des piscines sont maintenant adaptées et les maîtres-nageurs aident volontiers à l'entrée-sortie du bassin. L'effort est régulier, chacun peut en adapter l'intensité, avec renforcement musculaire essentiellement des membres supérieurs. Il est facile d'y associer un travail des amplitudes articulaires. La pression hydrostatique favorise la circulation de retour et est bénéfique pour les œdèmes des membres inférieurs. Son inconvénient essentiel est d'entraîner des

refroidissements importants et prolongés chez les plus handicapés.

**La randonnée cycliste** est ouverte à un large public. Les déficients visuels et ceux qui ont des troubles de la coordination et de l'équilibre ayant une bonne capacité de pédalage, peuvent faire du tandem. On peut aussi conseiller le vélo couché à trois roues pour les troubles de l'équilibre : la position est confortable et le pédalage efficace. Le handbike ou manuvélo donne accès au cyclisme à ceux qui ont un déficit des membres inférieurs. Il est possible de faire des randonnées cyclotouristes même si l'on n'est pas un grand athlète en étant aidé par les cyclos valides, soit tracté par une élingue élastique, soit en étant poussé manuellement ou par un rouleau placé à l'arrière du handbike. Le recours à une assistance électrique est également possible, elle apporte beaucoup de confort tout en laissant la possibilité de faire l'effort que l'on choisit. Le matériel est onéreux mais les clubs peuvent en mettre à disposition de leurs adhérents. Il existe des équipements spécifiques pour les tétraplégiques. Les contraintes articulaires sont faibles et les articulations travaillent dans de bonnes conditions, en particulier les épaules.

**Le ski nordique** est une activité qui a un fort retentissement cardio-respiratoire. Pratiqué debout il associe un travail d'équilibre et de coordination avec développement de la proprioception et des capacités d'anticipation. Il a pour inconvénient de solliciter fortement les articulations des épaules. Il faut également citer les risques de chute et de refroidissement pour les plus handicapés. Il peut être pratiqué debout par les sportifs déficients visuels, les amputés de jambe, et assis par tous les mal ou non marchants. C'est un sport exigeant physiquement mais qui permet de découvrir de magnifiques espaces. Si l'on débute, il faut préférer les pistes à faible pente. On peut se faire aider par des skieurs valides avec poussée par bâton ou traction par élingue élastique. Pour les skieurs assis, il demande un matériel spécifique que l'on peut trouver dans certaines écoles de ski et dans les clubs.

**L'aviron**, très bon sport de fond, met en jeu toute la musculature. Il est accessible aussi bien aux personnes déficientes motrices que sensorielles, sans trop



de contraintes articulaires, les épaules travaillent en bonne position. Les clubs de l'Isère ont du matériel adapté et des encadrants formés.

**Les sports à efforts intenses, brefs et répétés**, développent la capacité du cœur à s'adapter aux efforts intenses avec variation rapide de la fréquence cardiaque et entraînement en résistance. Ils stimulent et développent la psychomotricité, la vitesse de réaction musculaire, la vitesse de déplacement en fauteuil, l'équilibre, l'adresse et améliorent ainsi l'autonomie de la personne.

**Le basket en fauteuil** est le plus complet, le plus exigeant des sports collectifs avec effort intenses lors des traversées de terrain, changements rapides de trajectoire, arrêts redémarrages, précision des passes et des tirs et capacités d'observation et de stratégie. Il comporte des risques de blessure par les collisions entre joueurs et les chutes.

**Le rugby en fauteuil** moins connu est tout aussi spectaculaire et exigeant avec les mêmes bénéfices et les mêmes risques.

**Le hockey sur glace en luge assis** a des caractéristiques analogues ainsi que le hockey en salle, et est accessible aux tétraplégiques.

**Le Foot pour amputés** se pratique avec des béquilles et développe équilibre et vitesse de déplacements mais sollicite fortement les épaules.

**Ces sports se pratiquent en équipe et en club avec des fauteuils spécifiques pour les non marchants. Les sports de raquette, tennis, tennis de table, badminton se pratiquent assis ou debout, en club ou en individuel. Ils sont tout aussi exigeants sur le plan cardiorespiratoire avec des bénéfices analogues. Tous ces sports demandent une certaine vigilance sur le plan cardiaque en particulier chez les joueurs les plus âgés qui peuvent mal supporter les variations brutales de rythme et les montées en puissance rapides.**

Dr Pierre Pauget  
Médecin du CDHI

## "Faciliter l'accès au sport pour tous"



**Yannick Belle**

Vice-président du Conseil général chargé de la jeunesse, du sport et de la vie associative

Conscient que la pratique d'activités physiques et sportives pour les personnes handicapées contribue à une meilleure qualité de vie, le Conseil général de l'Isère soutient le Comité Départemental Handisport de l'Isère et le Comité Départemental du Sport Adapté.

Depuis 2013, le Département s'est engagé financièrement auprès du Comité Départemental Handisport à travers la signature d'un « Contrat sport Isère » pour une période de 4 ans. Ce contrat permet la mise en place par le comité d'un projet de développement quadriennal dont les actions s'inscrivent au sein de quatre pôles thématiques: performance, découverte et sport pour tous, éducatif, solidaire et social, formation et investissement. Quant aux clubs Handisport, ils peuvent bénéficier d'aides pour leur fonctionnement mais aussi pour l'acquisition de matériel sportif spécifique.

Parallèlement, le Conseil général de l'Isère a mis en place depuis 2010 une politique départementale destinée à promouvoir un développement harmonieux des sports de nature. Dans ce cadre, le Département favorise l'accessibilité de certains sites et activités. Ainsi en 2013, le projet Equibièvre a été mis en place sur le territoire de Bièvre Valloire afin de proposer le premier réseau d'itinéraires équestres adaptées de France (pratique de l'attelage équestre). En 2014, dans le cadre de l'aménagement du parcours d'orientation du domaine de Vizille, un parcours adapté a été mis en place pour les personnes en situation de handicap en collaboration avec les comités départementaux. En 2015, le Département continuera à favoriser la pratique sportive pour tous les publics et à accompagner les projets de territoire en lien avec la thématique du handicap.

## HANDBASKET Le MGH se porte bien.



En mars dernier, à la plaine des sports de Gières, le Meylan Grenoble Handibasket associé au S.C Gières organisait un tour préliminaire de la Coupe d'Europe de l'Euroligue 2.

Après avoir fait jeu égal avec les 4 équipes hôtes, dans un tournoi très homogène, le MGH parvenait à terminer troisième de ce tour préliminaire, et se qualifiait ainsi pour une des finales de Coupe d'Europe (Challenge Cup).

Le MGH a donc participé à l'une des finales de la Coupe d'Europe à Badajoz du 23 au 27 avril 2014.

Après un voyage mouvementé, les meylanais ont défendu les couleurs françaises, mais n'ont pas pu réellement rivaliser avec les équipes en lice.

À l'issue de ces Coupes d'Europe, le MGH est classé 31ème équipe Européenne avec 101 points (sur plus de 100 équipes). Il se retrouve donc encore engagé pour disputer L'Euroligue 2, lors de cette nouvelle saison.

L'équipe fanion de Meylan termine 6ème ex aequo du Championnat de France de Nationale 1A. Avec un peu plus de réussite, la cinquième place était accessible.

Pour tous renseignements, si vous désirez aider ou pratiquer le basket-ball en fauteuils roulants, n'hésitez pas, venez nous rejoindre...

### Entraînements :

**Mardi 18 h 30 - 20 h 30**

Gymnase des Buclos Meylan

**Judi 20 h 00 - 22 h 30**

Gymnase des Buclos Meylan

Ouvert à tous :

paraplégiques, polios, amputés...  
les valides sont également admis.

**Téléphone : 06 11 53 21 22**

Site Internet :

[www.mghandibasket.fr](http://www.mghandibasket.fr)

Page Facebook :

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

Alors que l'équipe réserve termine à la première place de son Championnat de France de Nationale 2 poule E, devant Nice, Montpellier, Le Cannet2 et Lyon.

Santiago Olmo

## Coupe de France des I.A.E. Grenoble - Un Match Inédit

Il faut revenir quelque mois plus tôt suite à la sollicitation formulée auprès du Comité Départemental Handisport de l'Isère par les étudiants de l'IAE de Grenoble qui souhaitaient inclure lors de la Coupe de France des IAE du 22-23 mars 2014 des équipes handisport toutes



disciplines confondues, afin de démontrer que le handicap n'est pas un frein à la pratique sportive et qu'il représente un vecteur inégalé d'intégration. C'est l'équipe de football pour amputés du HUERT Olympique Club qui a mis au point la possibilité d'un tel échange et pu incorporer la manifestation dans son calendrier.

La rencontre s'est déroulée sur le Campus de Grenoble au stade de la Piscine sous un ciel peu clément, pluie torrentielle et parfois de neige mêlée devant un parterre d'étudiants arrivés des 4 coins de France.

Ce sont les IAE de Metz qui ont eu le privilège d'affronter ces « footeux » pas comme les autres... Inédit aussi, le fait de mélanger les joueurs valides avec les joueurs n'ayant qu'une seule jambe et deux cannes anglaises. Le résultat n'est

pas l'important (4/2) mais l'ensemble des joueurs est à féliciter. Tous se sont battus, tous ont cherché à jouer ensemble, à être solidaire, loin de certain cliché peu reluisant que le football laisse parfois percevoir. Cette manifestation a été l'occasion d'établir un contact privilégié avec les étudiants des différents IAE de France réunis pour cet évènement voire d'organiser des expériences similaires au sein de leur université respective. Le but recherché était d'organiser un événement permettant aux étudiants de se confronter dans une ambiance détendue au handicap. La journée a été une réussite, puisque nous avons attiré malgré le mauvais

temps un grand nombre d'étudiants (200/250) dispersés sur le pourtour du terrain et répondu à l'issue du match à d'innombrables questions liées au handicap.

Nous souhaitons remercier toute l'équipe organisatrice de cette manifestation et en particulier Romain et Alexandre qui se reconnaîtront pour leur enthousiasme, leur dynamisme communicatif et leur collaboration.

A tous merci !

Richard Gobert

### Témoignage : Un week-end de foot à Crémone

Bonjour je m'appelle Evan JAMET j'ai 17 ans j'habite à Saint- Étienne De Saint-Geoirs près de Grenoble, je suis amputé

tibial droit. Je suis membre de l'équipe de foot amputés du HUERT Olympique Club depuis 3 ans. Du 4 au 6 octobre nous nous sommes déplacés en Italie à Crémone à l'invitation de l'équipe italienne afin de disputer le match retour. Pour l'histoire nous avons gagné le match aller 5 à 2.

C'est dans une abbatale que nous avons été accueilli par le comité d'organisation de l'équipe Italienne, pour la cérémonie de bienvenue et présentation de ce week-end foot. A notre arrivée nous avons eu l'agréable surprise de trouver un stade bondé de spectateurs, il y avait une ambiance des grands jours telle que le foot italien peut générer. Avant le début du match et les présentations protocolaires, il y a eu une minute de silence suite à la tragédie de Lampedusa. Le match officiel s'est bien déroulé dans l'ensemble, un peu déçu d'être resté sur le banc des remplaçants, mais face à l'âpreté de certaine phase de jeu et la courte différence de but, le coach l'a jugé nécessaire. Nous avons remporté ce match par 2 buts à 1. Comme de coutume à l'issue du match officiel un second match tout aussi disputé a eu lieu, opposant les joueurs remplaçants de chaque équipe. C'est une façon de permettre aux moins aguerris de s'exprimer et de se mettre en situation. Nous avons fait match nul 1 à 1.

Ce week-end comme tous les déplacements internationaux auxquels j'ai participé (Russie, Pologne...) furent des expériences très enrichissantes. En fin d'année je souhaiterais participer à la coupe du monde de football pour amputés organisé au Mexique.

Evan Jamet

## Critérium de Torball

Quatre jeunes filles du SAAAS 38 (Service d'Aide à l'Acquisition de l'Autonomie et à l'Intégration Scolaire) ont participé au critérium national scolaire de Torball à Dardilly dans le Rhône le 2 Avril 2014.

Une dynamique de groupe s'est formée avec le concours des adultes encadrants. Après une présentation individuelle, les filles ont appris à se connaître entre elles progressivement. L'esprit d'équipe a poussé les joueuses à se reposer davantage les unes sur les autres, à utiliser des tactiques collectives.

Elles se sont soutenues mutuellement et épaulées tout au long de la journée. Même si une seule des 4 joueuses Iséroises s'est entraînée régulièrement sur Grenoble, l'équipe a triomphé en remportant leurs 3 matchs qualificatifs pour les demi-finales.



Résultats : 4-1 contre Marseille, 4-2 contre Nancy, 2-0 contre Fessenheim. 3-6 contre Villeurbanne en demi-finale.

Le Torball est un sport convivial accessible à tous qui développe la notion de repérage dans l'espace, la coordination, la précision des gestes et la capacité d'écoute.

## Rugby Quad Grenoble

Le rugby-fauteuil, ou quad rugby, est un handi-sport dérivé du rugby à XV, du hockey sur glace et du basket-ball pratiqué par des handicapés moteurs en fauteuil roulant. Ce sport a été inventé au Canada en 1977.

Il est une discipline officielle des Jeux Paralympiques, pratiqué partout dans le monde à haut niveau et professionnalisé dans certains pays. Malgré une demande considérable et un potentiel énorme, la France a connu un retard important dans le développement du quad-rugby. Pourtant, certaines équipes existent déjà notamment chez nos voisins de Bourgoin-Jallieu.

Chaque équipe est composée de douze joueurs dont quatre sont sur le terrain et huit sont remplaçants. Chaque partie est divisée en quatre périodes de huit minutes chacune. Le but du jeu est de marquer le plus de points possible en portant la balle derrière la ligne de but opposée, en touchant ou dépassant cette ligne avec deux roues. Même si les risques de blessures sont minimes, puisque les fauteuils sont très sûrs et les règles du jeu très strictes, le quad rugby reste un sport de contact qui impose une attention

particulière pour la sécurité des sportifs.

Pourquoi un club à Grenoble ?

L'histoire de notre rencontre remonte à plus de 10 ans au centre de rééducation de Saint Hilaire du Touvet (CMUDD), car avant d'être une équipe de rugby nous sommes une équipe de copains. Nous avons eu l'occasion au cours de nos rencontres, de pratiquer plusieurs sports ensemble. D'ailleurs certains membres pratiquent déjà le tennis. En quête de nouvelles sensations fortes, nous avons eu l'occasion de découvrir le quad rugby par l'intermédiaire du club de Bourgoin. Par la suite nous avons confirmé les motivations d'un noyau dur au cours d'un

stage d'initiation à Toulouse. En clôture de cet événement nous avons d'ailleurs disputé notre premier match contre l'équipe de Barcelone (créée en avril 2013) et avons obtenu notre première victoire.

C'est pour toutes ces raisons que nous sommes convaincus de l'intérêt de développer un club de quad rugby propre à Grenoble autant sur le plan sportif qu'humain.

Nom : Rugby Quad Grenoble créé en novembre 2013

Président : Michel CAMPIONE

Contact : rugbyquadgrenoble@gmail.com

Tél. : 06 35 49 00 13



## TENNIS à la Tour du Pin

Dimanche 30 mars, le Tennis Club de La Tour du Pin a proposé à ses joueurs d'essayer le Tennis fauteuil.

Sarah BOCQUET et Virgil SILVA (deux joueurs de Tennis fauteuil, de Grenoble Handisport) ont assuré une démonstration.

Aux côtés de l'entraîneur du club, ils ont accompagné l'initiation d'une vingtaine de joueurs sous le regard d'une dizaine de spectateurs : exercices de maniabilité

du fauteuil, exercices techniques avec raquette, match en double.

A remarquer : une jeune qui ne souhaitait pas essayer en début d'après-midi et qui a ensuite joué, discuté avec Sarah avec beaucoup d'enthousiasme.

Un ancien joueur de tennis, devenu hémiplegique, habitant au centre Jean Jannin des Abrets, est venu faire un essai qui lui a procuré beaucoup de plaisir, et lui a donné envie de poursuivre.

Sylvain Berger



## Tournoi France Série de Gières 9-11 mai 2014

Pour la 7ème année consécutive, Grenoble Handisport et Gières Tennis organisaient leur traditionnel tournoi sur la magnifique plaine des Sports. Malgré un temps mitigé et quelques gouttes de pluie, grâce aux courts couverts, toutes les rencontres ont pu se dérouler sur place. Nous n'avons donc pas dû faire appel aux infrastructures de la Ligue Dauphiné-Savoie à Seyssins qui, comme toujours, nous offre une position de repli quand la météorologie l'impose.

Comme les années précédentes nous sommes un des très rares tournois ouverts aux quads (tétraplégiques) qui ont toujours du mal à s'opposer aux paraplégiques ou amputés disposant de tous leurs muscles des bras. Et, pour la première fois, ce sont deux dames qui ont complété les tableaux masculins. Et elles n'ont pas démerité puisque Sophie FRAIOLI n'a été battue qu'en demi-finale quads et a gagné en double quads.

### Résultats

Double quads : De MEYERE/FRAIOLI battent SILVA/ERISMANN 6/3 3/6 1/0

Double : CHESSEL/LOPEZ battent SELLIER/LAPORTE 7/5 4/6 1/0

Quads : ERISMANN bat HUGUENIN 6/1 6/2

2<sup>ème</sup> série : Pierre SELLIER (Sommières) bat Stéphane GOUDOU (Orléans) 6/2 2/6 6/2

3<sup>ème</sup> série : Arnaud LAPORTE (Montpellier) bat Brice PARENTEAU (Le Cannet) 6/1 6/3

Merci aux organisateurs, aux bénévoles notamment les ramasseurs de balles et bravo aux joueurs et en particulier aux dames qui osent affronter ces messieurs.

# Handi Escalade - A la rencontre de Mathieu

## Peux-tu nous dire en quoi consiste l'handi-escalade ?

L'handi-escalade et l'escalade consistent à gravir une paroi plus ou moins inclinée qui peut se présenter sous de multiples formes, soit sur du rocher naturel soit en salle. Cette pratique est très diverse. Plus ou moins hautes, les parois peuvent aller de deux à trente mètres voire plusieurs centaines, encordé ou non. Il est aisé de trouver sa place et dur de s'ennuyer. L'escalade étant un sport complet, il est facile et ludique de trouver une parade afin de compenser son handicap.

Intégrée au sein de la Fédération de la montagne et de l'escalade, FFME, l'équipe de France est composée de déficients physiques et neurologiques, d'amputés bras ou jambe et enfin de mal ou non voyants.

Malgré nos handicap variés, nous échangeons et arrivons tous à évoluer ensemble. En parallèle, la FFME propose de l'escalade aux déficients intellectuels appelée escalade adaptée et organise des rencontres.

## Tu es déficient visuel, raconte nous ta pratique :

Pour ma part, je suis mal voyant, je me situe donc dans la catégorie B2. Ma pratique diffère selon le milieu dans lequel j'évolue. En structure artificielle, c'est un sport d'équipe. Avant mon départ, mon guide me décrit la voie dans laquelle je vais évoluer, il m'annonce le cheminement de la voie, les volumes qui la composent et les mouvements que je vais devoir effectuer. Après mon départ nous restons en liaison radio, ce qui permet à mon guide de m'indiquer la position des prochaines prises grâce à un système de cadran horaire.

En milieu naturel c'est différent, plus besoin de guide, c'est plus calme. Je cherche mes prises, je tâtonne à la recherche d'appuis, j'essaie de comprendre le rocher. Un peu d'aide pour trouver les points d'assurage est bienvenue de temps en temps.

## Pourquoi fais-tu de l'handi-escalade et qu'est-ce que cela t'apporte personnellement ?

Je fais de l'handi-escalade depuis que

je suis déficient visuel, et pour moi, cela ressemble toujours à de l'escalade. Je pratique depuis l'âge de vingt ans et j'ai rapidement pris le virus. Je n'ai donc pas pu me résigner à arrêter suite à ma lourde chute en via ferrata. Durant mon année en centre de rééducation, j'ai dû réapprendre à marcher et à vivre avec ma déficience visuelle, je n'imaginai pas pouvoir regrimer un jour. Mais après de nombreux essais infructueux, et après avoir repris quelques forces, j'ai enfin réussi à gravir ma première voie (bon ok, une dalle, en moulinette, avec toutes les prises). Et depuis, l'escalade est devenue mon vecteur de rééducation. Les sensations sont certes différentes mais sont toujours très fortes et c'est ce qui m'a amené après quelques mois de pratique à vouloir rencontrer d'autres grimpeurs. Grâce à quelques échanges enrichissants et motivants je me suis retrouvé en contact avec l'équipe de France handi-escalade. Et depuis, je m'entraîne, je progresse, accompagné de mes guides qui sont toujours présents. J'espère un jour dépasser le niveau que j'avais auparavant et qui n'ai plus très éloigné de moi...

Il est possible de revivre ma rééducation en montagne en visionnant le court métrage « La vue au bout des doigts » réalisé par Bruno Sedat.

Mathieu Barbe



L'association BE API oeuvre pour la promotion du sport pour tous, son leitmotiv « bouger pour être bien dans son corps, dans sa tête et heureux ». Pour sa 2ème rentrée, elle continue de développer différentes pratiques, notamment grâce au BE API Boxing Club, pour le public en situation de handicap.

La saison dernière un groupe de jeunes très motivés a suivi des cours de handi-savate avec l'APF d'Eybens tous les mercredis. « L'objectif de ces entraînements est l'intégration future dans des cours en club, pour créer une mixité, cela a été un plaisir de travailler avec l'équipe de l'IEM d'Eybens » selon les 2 éducateurs sportifs Sébastien PILOT et Sami MAAMAR. Cette nouvelle saison se poursuit sur les chapeaux de roues : ouverture d'un créneau de savate boxe française pour les enfants (une première dans l'agglomération), arrivée d'un nouveau groupe loisirs dont 40 % de féminine, coaching des compétiteurs, formation des enseignants, initiation à la self-défense à la Foire Internationale de Grenoble... « Nous ne ménageons pas nos efforts, et nous recherchons activement des sponsors, des créneaux et des locaux » soulignent les 2 co-fondateurs de l'association. L'association va également à la rencontre des plus jeunes, pour les sensibiliser à la pratique du sport, en partenariat avec le service des sports de la ville d'Echirolles dans les cadres du périscolaire, de l'école municipale des sports, ainsi qu'en base de loisirs et avec des jeunes en décrochage scolaire.

Pour découvrir toutes les activités de l'association : [www.be-api.net](http://www.be-api.net) - 06.310.77.310

## Vivre ensemble un sport en Rhône-Alpes

**D**ans le prolongement du colloque sur le thème "Sport et Handicap : quels objectifs avec quels moyens" organisé par le Conseil Régional en 2009, le CROS Rhône-Alpes a souhaité favoriser l'accueil des personnes en situation de handicap, au sein des structures sportives valides.

30% des clubs, en France, accueillent des personnes handicapées (le plus souvent de façon ponctuelle) et moins de 10% ont un encadrement formé aux handicaps. Les sportifs handicapés représentent 0.9% des licenciés français. Un groupe de travail s'est donc créé à l'initiative du Conseil Régional et du CROS impliquant la Ligue Handisport, la Ligue Sport Adapté, la Direction Régionale Jeunesse Sports et Cohésion Sociale ainsi que les CDOS.

### Les objectifs majeurs

- Structurer la pratique sportive des personnes en situation de handicap,
- Améliorer l'image de la personne en situation de handicap ainsi que celle de son entourage (famille, médical, éducation spécialisée, etc...),
- Permettre un meilleur accueil pour une meilleure participation des personnes en

situation de handicap dans la vie sportive du club,

- Faire connaître, mettre en relation et développer les réseaux de personnes ressources,
- Informer et sensibiliser les clubs de valides avec des outils de formation pour aller de l'appétence à la compétence,
- Accompagner et sécuriser le porteur de projet.



**Un livret outil** de primo-information visant à répondre à vos questions a été édité. Il permettra de faire tomber un certain nombre d'a priori liés au handicap et de vous donner les clés pour développer et pérenniser vos projets.

Après avoir précisé quelques définitions indispensables, il aborde successivement :

- Les publics concernés
- Les sports concernés
- Les démarches à effectuer
- L'accessibilité
- L'encadrement
- La réglementation
- Les aides financières
- Et les contacts

Il évoque aussi le label « tourisme et handicap ».

Fort bien fait, il devrait figurer sur la table de chevet de tout dirigeant de club, et même s'il ne s'adresse pas en priorité à nos dirigeants de clubs handisport, il est des tas de questions auxquelles il répond très clairement qui ne manquent pas de nous interpeller notamment sur la législation et les financements.

Ce livret est disponible auprès du Conseil Régional Rhône-Alpes, de la Direction Régionale Jeunesse Sports et Cohésion Sociale Rhône-Alpes, du Comité Régional Olympique et Sportif Rhône-Alpes, de la Ligue Rhône-Alpes Sport Adapté, de la Ligue Rhône-Alpes Handisport, et bien évidemment de notre Comité.

Alain Bérard

## Assemblées Générales - Ligue Rhône-Alpes

**C**omme l'an passé, elle a eu lieu dans les locaux du lycée agricole de Dardilly.

Année de transition, 2013 n'a pas apporté de bouleversements dans la conduite de nos instances régionales. Non ! Ce qui fit l'intérêt de l'année, ce furent bien évidemment les Mondiaux d'athlétisme IPC dont le succès public, médiatique et organisationnel fut au rendez-vous. S'il était besoin d'une preuve de la vitalité de notre région, cette manifestation en fut la démonstration.

L'équipe de dirigeants autour du Président Christian NICOLAS fait du bon travail et poursuit sa route de meilleure région handisport de France. Avec plus de 3000 licenciés, plus de 35 sports de loisir ou de compétition dont 20 paralympiques, plus de 120 clubs, 8 Comités départementaux, 12% des sélectionnés aux Jeux Paralympiques d'été, et 70% des sélectionnés aux Jeux Paralympiques d'hiver, il ne saurait en être autrement. Et pour faire dans la prédiction (a posteriori), ce ne sont pas les

résultats des Paralympiques de Sotchi qui vont me contredire.

Tout roule en Rhône-Alpes mais l'ancien que je suis, à la lecture de l'actualité de ce printemps et l'évolution en préparation de nos régions administratives, se demande si nous ne devons pas, dans les mois à venir, retrouver le découpage régional qui nous liait à l'Auvergne il y a quelques années.

Alain Bérard

## Assemblées Générales - Comité de l'Isère

Là aussi tout va bien et le Président Gabriel CHAMPAVIER, bien qu'un peu ému par sa première assemblée générale, a pu tout à loisir nous détailler la masse de travail effectué pendant l'année 2013. Vous pouvez vous en rendre compte en lisant le bulletin d'information du Comité. C'est remarquable surtout dans les activités qui se développent un peu partout dans

le département sous l'impulsion et l'égide du Comité. Une fois l'activité sur les rails, le club soutenu et aidé au début peut, sans problème, prendre son envol en solitaire. Et, en cas de problème, il sait qu'il trouvera toujours un soutien au Comité. Cette année d'ailleurs a été mis l'accent sur l'ouverture aux clubs valides. En effet, de plus en plus, de nombreux

clubs valides souhaitent proposer leurs activités à des personnes handicapées, sans savoir toujours comment s'y prendre, comment trouver des renseignements, où trouver des formations spécifiques pour leurs cadres.

Alain Bérard



## Découverte du tir à l'arc handisport

Le Centre de Rééducation Fonctionnel de Bourgoin-Jallieu a invité le Comité Départemental Handisport Isère (CDHI) à faire découvrir le Tir à l'Arc, jeudi 04 septembre dernier, dans le cadre des Activités Physiques Adaptées (APA) dispensées dans l'établissement. Ciel bleu et chaleur ont rendu très agréable l'initiation proposée à l'extérieur. De 10 h à 15 h, Claire, enseignante en APA, a orchestré la participation de 28 patients, en 4 séances d'une heure. Les patients ont apprécié le contact chaleureux et les conseils techniques de Gabriel Champavier, Président du CDHI, Président des Archers du Drac et 14 fois Champion

de France de Tir à l'Arc. Différentes adaptations sont possibles en fonction des capacités de chacun. Certains salariés ont profité de la pause méridienne pour s'initier à ce sport de précision. Les patients ont exprimé leur intérêt à découvrir cette activité. Certains souhaiteraient poursuivre une pratique régulière en club. A ce titre, le Club de Tir à l'Arc de Villefontaine s'ouvre à l'accueil de personnes à besoins particuliers. Trois personnes à mobilité réduite viennent de rejoindre le club en ce début de saison sportive.

Sylvain Berger



Une convention de partenariat lie le CRF et le Comité Départemental Handisport Isère (CDHI) pour l'organisation régulière de découvertes d'activités Handisport et de temps d'information sur les disciplines Handisport.

Les patients qui souhaitent entreprendre la pratique d'une Activité Physique ou Sportive régulière en club peuvent bénéficier de l'accompagnement du CDHI. En effet, le CDHI met les patients en relation avec des clubs en mesure de les accueillir. Il soutient les clubs dans leurs démarches d'ouverture aux personnes à besoins particuliers. Il peut également prêter des fauteuils roulants de sport.

## Info - Ligue Tennis

Le projet sportif de la Fédération Française de Tennis est de rendre le tennis accessible à tous sans distinction. La ligue Dauphiné Savoie s'inscrit totalement dans cette politique. Dans cette perspective la commission des Actions Sociales Solidaires et Durables favorise le développement d'un tennis solidaire dans les clubs. Il s'agit donc de favoriser l'accès aux installations sportives à nos joueurs porteurs de handicap, assurer la formation d'un enseignement spécifique, sensibiliser les DE stagiaires à cette pratique, aider et organiser des événements fédérateurs. Pour répondre à l'ensemble de ses objectifs, la saison 2014 est marquée par l'organisation des championnats régionaux (par équipe et individuel), par une journée de sensibilisation du tennis en fauteuil envers les DE en formation, par l'aide financière et matérielle aux tournois d'Amphion et de Gières et par la mise à l'étude d'un nouveau tournoi France Série. Par ailleurs, une aide financière est apportée aux clubs par l'intermédiaire des appels à projets fédéraux. Dans le cadre de la coordination Rhône Alpes, pour certaines actions, la ligue Dauphiné Savoie peut s'appuyer sur le partenariat mis en place avec la Ligue Rhône Alpes Handisport et la Ligue de Tennis du Lyonnais.

Renée Rivail, Présidente de la Commission Actions Sociales Solidaires et Durables



Journée de sensibilisation au Tennis à La Tour du Pin pour les jeunes et adultes

## Conventions sportives interfédérales

La F.F.H. développe depuis de très longues années une relation forte avec les fédérations homologues (premier protocole d'accord signé en 1977 avec la FFCyclisme). Ces conventions reposent sur 2 types d'aide : soit en appui d'une pratique, soit en soutien des projets de fédérations engagées dans la démarche d'accueil et de développement de la pratique pour les personnes en situation de handicap. A ce jour, 32 conventions interfédérales ont été signées.

Le problème des licences (à bien différencier des cotisations) se règle généralement en offrant gratuitement cette adhésion sous réserve de posséder l'assurance nécessaire à la pratique ainsi que le certificat médical y afférant. En revanche, les

contractants s'engagent à ne pas accueillir dans leurs rangs toute personne qui serait exclue par l'autre. Il est même mis en place une Commission Nationale Mixte entre les deux signataires, composée de six membres, commission qui est chargée de l'application et du suivi de la convention. De son côté, notre fédération s'engage à respecter les règles techniques de l'autre signataire sous réserve, bien évidemment, des adaptations imposées par le handicap comme par exemple la fixation des fauteuils en escrime.

Bien sûr, tout cela s'applique aux instances régionales, départementales et locales des deux fédérations.

Alain Bérard



### Coupe de France de Ski Alpin

Samedi 10 janvier

Lieu : Chamrousse

Contact : Grenoble Handisport, 04.76.51.03.51, francois.magnin@wanadoo.fr

### Foulée Blanche pour les élèves de secondaire

Mercredi 14 janvier

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Randonnée en raquettes

Dimanche 25 janvier

Lieu : Chartreuse

Contact : ASVF Montagne, 06.20.60.40.15, mamielbonningue@gmail.com

### Découverte du Tir sous toutes ses formes

Jeudi 29 janvier

Lieu : Izeaux

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### 2ème tour de Critérium Fédéral de Tennis de Table

Dimanche 1er février

Lieu : Gymnase P. Picasso à Echirolles

Contact : Amicale Laïque Echirolles Handisport, 07.70.63.94.37, alechirolleshandisport@gmail.com

### Ski de Rando - Raquettes

Dimanche 1er février

Lieu : Pic Saint Michel (Vercors)

Contact : ASVF Montagne, 06.08.05.86.79, genthon.gerard@wanadoo.fr

### Coupe Départementale de Boccia

Mercredi 4 février

Lieu : Gymnase du Fayard à Oyeu

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Stage de Ski Nordique

Dimanche 8 février au Samedi 14 février

Lieu : Plateau du Vercors

Contact : Vercors Handisport, Claude Terraz, 06.84.52.53.70, contact@vercorshandisport.org

### Découverte des Sports de Glisse : Ski Alpin et Ski Nordique

Vendredi 27 et Samedi 28 février

Lieu : Méaudre (à confirmer)

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Championnat Régional de Natation

Samedi 28 février

Lieu : Piscine L. Refuggi à Fontaine

Contact : Grenoble Handisport, 04.76.51.03.51, grenoble.handisport@orange.fr

### Aquathlon - Natation et course à pied ou handbike (relais ou solo)

Dimanche 1er mars

Lieu : Villefontaine (à confirmer)

Contact : Club Nautique Porte de l'Isère, 04.74.94.57.29, club.nautique@akeonet.com

### Coupe Départementale de Sarbacane

Mercredi 4 mars

Lieu : Gymnase du Parc à Vizille

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Journée d'Information Handisport

Samedi 7 mars

Lieu : Villefontaine (BIJ)

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Ski de Rando - Raquettes

Dimanche 8 mars

Lieu : Arêches

Contact : ASVF Montagne, 06.83.20.62.30, louchet.remy@orange.fr

### Découverte de Sports de Raquette

Vendredi 13 et Samedi 14 mars

Lieu : à définir

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org



® S. Messenger

### Championnat de France de Ski Nordique Handisport

Vendredi 20, Samedi 21 et Dimanche 22 mars

Lieu : Autrans

Contact : Vercors Handisport, 06.84.52.53.70, contact@vercorshandisport.org

### VTT - FTT

Dimanche 22 mars

Lieu : Montagnieu

Contact : ASVF Montagne, 06.20.60.40.15, mamielbonningue@gmail.com

### Intercentres - Ateliers Multisports réservés aux usagers d'établissements spécialisés

Jeudi 9 avril

Lieu : Izeaux

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Rando pour Tous

Mercredi 29 avril

Lieu : Plage municipale de Paladru

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Journée Handisport

Samedi 9 mai

Lieu : Saint Jean de Bournay

Contact : Elan-Neuf, Frédéric Lafond, fredericl@orange.fr

### Handilac

Mercredi 03 juin

Lieu : Plage municipale de Paladru

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Traversée de Chartreuse Tout Terrain

samedi 20 et dimanche 21 juin

Lieu : Massif de la Chartreuse

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org

### Formule H - 30 ans du Comité - Découverte des sports pratiqués en Isère

Samedi 4 juillet

Lieu : Parc Paul Mistral à Grenoble

Contact : CDHI, 04.38.02.00.41, cd38@handisport.org



**1- Amicale Laïque Echirolles Handisport**

07.70.63.94.37  
alechirolleshandisport@gmail.com  
Danse, Gymnastique, Natation, Plongée, Tennis de Table (Echirolles)

**2- AS CEA ST Grenoble**

04.38.78.39.01  
ascea.grenoble@free.fr  
Cyclisme, Ski Alpin, Tir à l'Arc (Grenoble)

**3- Association Sportive Villefontaine**

04.74.82.43.94  
asvfd@wanadoo.fr  
Randonnée, Fauteuil Tout Terrain (Villefontaine)

**4- 1<sup>ère</sup> Compagnie d'Arc du Dauphiné**

06.31.55.63.01  
robertdenis@laposte.net  
Tir à l'Arc (Grenoble)

**5- Association 7 Laux Sport pour Tous**

06.28.32.66.75  
chppauget@gmail.com  
Fauteuil Tout Terrain, Handbike (Les 7 Laux)

**6- BE API**

06.31.07.73.10  
contact@be-api.net  
Boxe, Musculation (Echirolles)

**8- Chartreuse Belledonne Tennis de Table**

Crolles : 06.71.67.80.77 / isabelle.lafaye@free.fr

**9- Club Sportif Bourgoin-Jallieu Handisport**

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

**10- Club Loisir Pétanque des Sourds et Entendants**

jean-marc73@hotmail.fr  
Pétanque, Sports de Boules (Villefontaine)

**11- CIE Les Archers du Drac AS Fontaine**

06.70.34.04.40  
champavier.gaby@free.fr  
Tir à l'Arc, Boccia (Fontaine)

**12- D'croche-moi la Montagne**

06.24.92.30.85  
dcrochemoilamontagne@gmail.com  
Cimgo (Fauteuil Tout Terrain piloté), Randonnée (Joëlette et Pulka), Ski Alpin (St. Pierre d'Allevard)

**13- Et Cetera**

06.62.54.74.48  
et-cetera@laposte.net  
Tai Chi Chuan (Nord-Isère)

**14- Grenoble Foot Fauteuil Electrique**

06.98.27.14.28  
gffe38@gmail.com  
Foot Fauteuil Electrique (Grenoble)

**15- Grenoble Handisport**

04.76.51.03.51  
grenoble.handisport@orange.fr  
Athlétisme, Escrime, Hockey fauteuil, Hockey sur glace, Natation, Ski Alpin, Tennis, Torball (Grenoble)

**16- Handi Touch'**

06.88.64.44.19  
handitouch@gmail.com  
Sarbacanne, Boccia (Villefontaine)

**17- Handivienne**

07.71.03.35.99  
richard\_francois@ymail.com  
Cyclisme, Natation, Plongée, Tir aux Armes (Vienne)

**18- Huert Olympique Club**

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

**19- Judo Club Morestel**

04.74.33.05.06  
judomorestel38@orange.fr  
Judo (Morestel)

**20- Les Ailes Dauphinoises**

lesaillesdauphinoises@free.fr  
Vol à Voile (Cessieu)

**21- Les Archers de Chevalereuse**

p.j.godard@gmail.com  
Tir à l'Arc (Monestier de Clermont)

**22- Meylan Grenoble Handibasket**

06.11.53.21.22  
meylangrenoblehandibasket@gmail.com  
Basket en Fauteuil (Meylan)

**23- Nautic Club Alp'38**

04.76.09.05.44  
ncalp38@gmail.com  
Natation (Echirolles)

**24- Rhodia Club Loisirs et Handicaps**

04.74.29.71.66/ 04.75.33.55.07  
rhodiahandicap@orange.fr  
Natation, Tennis de Table, Tir à l'Arc, Tir aux Armes (Salaise-sur-Sanne)

**25- Vercors Handisport**

06.84.52.53.70  
contact@vercorshandisport.org  
Canoë, Cyclisme, Escalade, Randonnée, Ski Nordique (Villard de Lans)



Photos prises lors de la traversée de la Chartreuse en juin dernier. Si la montée est fatigante, la descente est un vrai plaisir !

**Handisport 38**, bulletin d'information du **Comité Départemental Handisport Isère (CDHI)**

Maison Départementale des Sports - 7, rue de l'Industrie - 38320 Eybens

**Tél./Fax : 04 38 02 00 41 - Courriel : cd38@handisport.org**

**Site Internet : isere-handisport.org**

Le **CDHI** est membre de la Fédération Française Handisport reconnue d'utilité publique le 17 juin 1983.

**Directeur de la publication :** Gabriel Champavier

**Comité de rédaction :** Sylvain Berger, Alain Bérard, Dr. Pierre Pauget, Karine Cannard.

**Maquette & mise en page :** Jean-Marc Combé, Karine Cannard

**Routage assuré par :** LMDES, née pour surmonter le handicap - ZI des Dodoux 26190 St. Jean-en-Royans - Tél : 04 75 48 37 73 - Fax : 04 75 47 30 86 - Courriel : lmdes@lmdes.fr - Site Internet : www.lmdes.com

**Routage financé par :** ERDF - Direction Territoriale Alpes Dauphiné - 11 rue Esclangon - 38040 Grenoble cedex - Site Internet : www.erdfdistribution.fr

**Edité en 2200 exemplaires**

