



## Qu'est-ce que l'Handi-Aviron ?

L'Handi-Aviron, c'est de l'Aviron de pointe ou de couple adapté au bénéfice de personnes présentant un handicap : physique, moteur, mental, visuel (paraplégie, quadriplégie, syndrome de Down, cécité, amputation, déficience visuelle, sclérose en plaque, paraplégie cérébrale, spina-bifida...).



Ce programme n'est pas nouveau pour la communauté de l'Aviron. L'Adaptive Rowing (L'Handi-Aviron) est, en effet, proposé par de nombreux clubs tant dans l'hexagone qu'à

l'étranger depuis des dizaines d'années. Une enquête, réalisée en France courant 2005, laissait supposer qu'à cette date près de 400 personnes handicapées pratiquaient assez régulièrement l'Aviron et que des actions occasionnelles en faveur de ce public ont toujours plus ou moins existé.

Plusieurs genres de déficience peuvent être représentées parmi un même équipage permettant une intégration parmi les incapacités et, en fin de compte, une intégration plus aisée dans les programmes courants des clubs.

Les techniques fondamentales de l'Handi-Aviron sont les mêmes que pour l'Aviron avec des personnes

valides. Les pratiquants handicapés apprennent les mêmes éléments du coup d'Aviron : phase de propulsion, phase de récupération et de glisse, prise d'eau, dégagé, manipulation de l'aviron (la rame), etc. La courbe normale d'apprentissage est comparable à celle de tout novice et les participants éprouvent le même plaisir à découvrir cette discipline sportive.

En fonction du ou des handicaps des pratiquants, les éducateurs ou les bénévoles qui les encadrent peuvent faciliter la pratique de l'Aviron ou son apprentissage en modifiant le contenu des séances d'entraînement pour l'adapter au plus près de leurs possibilités. Il en est de même pour le matériel et ce d'autant plus facilement si des embarcations peuvent être dédiées à cette pratique. Dans le meilleur des cas, il peut même être répondu pratiquement aux besoins spécifiques de chaque participant.

Dans quasiment tous les cas, les projets liés à l'accès de l'Aviron au profit de personnes présentant un handicap prévoient un encadrement plus conséquent afin d'offrir un apprentissage le plus individualisé possible dans des conditions de sécurité optimales.

## Les bénéfices pour les pratiquants

De nombreuses personnes font l'expérience d'un état dépressif, d'une perte de confiance et de la conviction que leur vie est limitée lorsqu'elles font face à la réalité d'une déficience. Les sports et les loisirs offrent une possibilité d'avoir du succès en très peu de temps, d'utiliser ce succès pour accroître l'assurance et se concentrer sur les possibilités au lieu de s'attarder sur ce que l'on ne peut plus faire.

Le sport de l'Aviron offre des possibilités pour les pratiquants handicapés de faire l'expérience de la collectivité et d'un sport d'équipe sans contact physique, d'accroître de bonne manière le niveau général de sa condition physique.

Les rameurs Handi-Aviron souhaitent ramer pour les mêmes raisons que les rameurs valides. Certains sont intéressés par une pratique compétitive, d'autres plutôt par l'aspect entretien de leur condition physique.



## Les bénéfices pour votre club

Un programme d'Handi-Aviron est généralement développé à la suite de plusieurs motivations et éléments déclencheurs. Certaines sociétés d'Aviron (clubs) découvrent que le programme peut se développer à cause d'intérêts personnels ou suite à un développement des antécédents professionnels de leurs sociétaires. D'autres développent le programme suite à la demande de leur environnement. Quelques soient les raisons initiales pour commencer le programme, il deviendra rapidement visible que ce programme peut s'ajouter favorablement aux divers aspects de votre club.

Pour les clubs, s'ouvrir aux personnes handicapées, c'est :

- le signe d'un renforcement du club, de ses cadres et de ses pratiquants dans leur implication dans la vie locale par l'ouverture de l'aviron au bénéfice de toutes les personnes vivant à proximité,
- augmenter le nombre des adhérents et des types de public,
- améliorer l'image du club par cette pratique,
- attirer l'intérêt des médias qui ne peut que rejallir sur l'aviron dans son ensemble,
- avoir des opportunités plus nombreuses de financements par des aides ou des dotations en matériels (bateaux, remorques de transport, palans...).

L'équipement pour votre programme Handi-Aviron peut, en outre, être partagé avec les autres programmes lorsqu'il n'est pas réservé par les rameurs Handi-Aviron, augmentant ainsi l'inventaire total du club.

## Paroles de rameurs :



"L'appartenance à un club d'aviron me permet d'oublier la différence.

Une fois sur l'eau, je laisse mon handicap sur le ponton.

Au club, je suis un rameur comme les autres !"

Patrick LAUREAU



# Démarrer votre programme Handi-Aviron

Même si chaque club offre des programmes ayant des variantes quelque peu différentes, l'Handi-Aviron peut différer en envergure, en disponibilité et en structure d'un club à l'autre.

Les choses à prendre en considération :

Un début de petite taille (se limiter peut être à 4 participants au début). La réussite de vos premières séances permettra à votre programme de s'accroître avec le temps. Conserver un nombre raisonnable de participants jusqu'à ce que vous sachiez que votre programme peut en satisfaire plus.

Déterminer quelles possibilités votre club peut offrir. Est-ce que votre club est accessible en fauteuil roulant ? Est-ce que vous aurez de l'équipement dédié ? Pouvez-vous soutenir toutes les déficiences ou vous limiterez-vous à offrir des programmes pour les déficiences visuelles ou auditives par exemple ?

Faire l'ébauche de la structure de votre programme. Il n'y a aucun besoin de créer une toute nouvelle approche ; considérer façonner votre programme sur votre structure courante d'apprendre à ramer. Il faudra déterminer votre rapport encadrant/pratiquant en fonction de chaque groupe et prendre en considération d'avoir des rameurs expérimentés dans les embarcations dans des buts de sécurité et d'équilibre lors des premières séances.

Déterminer le budget pour votre programme. Celui-ci n'a pas à être énorme mais vous devrez peut-être prendre en considération une rétribution pour vos bénévoles et/ou votre coordonnateur pour encourager le développement du programme, ainsi que tout équipement ou article que vous pouvez avoir besoin (gilets, gilets gonflables, sangles, tee-shirts, orthèses...). Vous pouvez utiliser ce budget avec votre ébauche de programme pour monter des demandes de subventions de diverses sources (votre ville, le département, la région, les associations qui soutiennent les personnes handicapées...)



Décider des dates pour votre programme et commencer à recruter les bénévoles parmi vos membres.

Entrer en contact avec les organisations communautaires ou de soutien dans votre région pour développer un partenariat et pour découvrir quel genre d'aide financière ou de soutien peut être disponible pour votre programme. Prenez en considération l'ajout d'annonces pour votre programme dans les bulletins offerts par les organisations de soutien. Certaines associations peuvent être intéressées à offrir un programme conjoint pouvant bénéficier à leurs propres membres. Ce genre de collaboration peut diminuer la période nécessaire que vous devrez utiliser pour faire connaître votre programme.

Offrir une journée d'information, de sensibilisation, et demander aux participants éventuels d'y participer. Ceci vous permettra d'évaluer votre capacité à soutenir leur déficience. Ceci permettra aussi aux participants d'évaluer votre club et de s'assurer qu'ils s'impliqueront au programme complet (éviter les abandons de première journée).

Ayez du plaisir ! La chose la plus importante est d'offrir à vos participants et à vos bénévoles une expérience plaisante et existante. On devrait encourager chaque participant à travailler pour atteindre ses objectifs personnels ; l'atteinte de chaque étape importante accroîtra la confiance et l'estime de soi. Effectuer des courses entre les embarcations et remettre une médaille à la fin du programme peuvent être des événements motivants (assurez-vous de prendre des photos pour votre journal local ou de les inviter à participer).

## MATÉRIEL SPÉCIFIQUE



FAUTEUILS



FLOTTEURS



GANTS (ORTHESES)



LUNETTES ZERO VISION



SANGLES

# Quelles embarcations utiliser ?



Le matériel n'est pas un obstacle à l'activité. Le parc français est, en quantité et en types d'embarcations, en nombre suffisant (yoles, yolettes, canoës, bateaux "Découverte", bateaux "Découverte à Huit", "Ramaplan, Skiffy"...). Il doit être choisi à chaque fois afin d'avoir une adéquation entre niveau de pratique, types de handicaps et sécurité.

Les difficultés sont essentiellement liées au temps disponible (tout est plus long), à l'encadrement (instructeurs, éducateurs et accompagnateurs), à l'accès et au transport des personnes handicapées de leurs lieux de vie au club, à l'accès à l'eau, à l'infrastructure souvent peu ou pas adaptée des clubs.

Une pratique mixte (valides + handicapés) facilite l'apprentissage et sécurise l'initiation. Comme pour tous les autres publics, des activités annexes sont recommandées pour une meilleure animation et une approche ludique : tank à ramer, ergomètre, musculation.



## Le niveau International

Trois catégories de bateaux : skiff (un rameur en couple), double-scull (deux rameurs en couple) et quatre rameurs en pointe avec barreur. Seuls des bateaux au standard FISA peuvent être utilisés. Trois classifications fonctionnelles et quatre épreuves.

Les trois classifications fonctionnelles sont :



### A

- **bras (skiff ou A1x hommes et femmes)**

Compétition en skiff pour rameurs ayant l'usage de leurs seuls bras, ramant sur un siège fixe.



### TA

- **tronc et bras (deux de couple ou TA2x)**

Compétition en deux de couple pour équipages mixtes : 1 femme et 1 homme, capables d'utiliser leur tronc et leurs bras, ramant sur un siège fixe.



### LTA

- **jambes, tronc et bras (quatre barré ou LTA4+)**

Compétition en quatre barré pour équipages mixtes : 2 femmes et 2 hommes (+ 1 barreur), avec un handicap minimal, capables d'utiliser leurs jambes, leur tronc et leurs bras, ramant sur un siège à coulisse.

Pour tout  
renseignement

Contactez la FFSA :

**aviron**  
france

Fédération Française des  
Sociétés d'Aviron

17, boulevard de la Marne  
94130 NOGENT SUR MARNE

TEL: 33(0)1 45 14 26 40  
FAX: 33(0)1 48 75 78 75

<http://www.avironfrance.fr>

> Pratiquer l'aviron  
> L'Handi-Aviron

