

**Dossier :**  
**Le sport, passeport**  
**pour l'inclusion et le**  
**mieux-être ?**  
**Pages 2 à 6**



## ÉDITO

D'ici quelques semaines, s'ouvriront les Jeux paralympiques de Tokyo 2021. À cette occasion, le monde entier va découvrir les performances de ces athlètes exceptionnels ! Une nouvelle fois, le public sera étonné, bouleversé par ces champions hors norme !

Dans 3 ans, Paris présentera des jeux olympiques et paralympiques réunis. Une avancée dans la mise en lumière des sportifs qui partagent les mêmes efforts, les mêmes sacrifices, les mêmes victoires. Une mise à égalité dans le droit à être champion, à être médaillé !

Qui sait si la vision de ces exploits n'incitera pas certains de nos jeunes en situation de handicap à essayer une activité, à se surpasser dans un sport, à rechercher la reconnaissance de leur valeur dans l'obtention d'une médaille !

Marie-Paule Bentéjac. Présidente.



## Le sport, passeport pour l'inclusion et le mieux-être ?

### Les bienfaits du sport

**Le sport est bénéfique pour les personnes en situation de handicap. Aussi bien sur le plan de la santé physique et psychique que sur le plan de l'inclusion sociale.**

**Article réalisé avec Florence Guillou, spécialiste en médecine physique et de réadaptation à l'Hôpital Armand-Trousseau à Paris.**

#### Les bénéfices physiques

Sur le plan médical, les bénéfices du sport pour les personnes en situation de handicap sont les mêmes que ceux observés dans la population générale : lutte contre la sédentarité, contre l'obésité et les morbidités qui en découlent (diabète, hypertension artérielle, insuffisance respiratoire majorée par l'hypotonie musculaire). Ce qui est précieux. Plusieurs études ont montré en effet, que, dans les établissements accueillant des personnes en situation de handicap mental, la prévalence de l'obésité pouvait atteindre le triple de celui de la population générale.

Autre atout du sport : le gain de force musculaire, notamment au niveau du tronc et des membres supérieurs. Ce qui permet d'optimiser l'endurance et l'autonomie des personnes porteuses de handicap (facilitation des transferts, augmentation des possibilités fonctionnelles...) Or, comme on le sait, la sédentarité génère une inadaptation à l'épreuve et le moindre déplacement peut vite représenter un effort insurmontable. Par ailleurs, la pratique sportive permet d'éviter les enraidissements articulaires fréquents parmi cette population et majorés par la nature du handicap et la sédentarité. Elle limite aussi le risque d'ostéoporose.

Quelle que soit la pratique sportive (natation, ski, équitation), si elle est régulière, elle entraîne l'amélioration des fonctions sensorimotrices et cognitives (amélioration du schéma corporel, meilleure coordination sensorimotrice...) ; elle est bénéfique aussi pour la coordination et la précision des gestes

En améliorant sa dextérité, une personne en situation de handicap va peu à peu recouvrer une indépendance de mouvement et mieux réussir à gérer son handicap

#### Les bénéfices psycho-sociologiques

Différentes études montrent aussi que l'activité sportive améliore l'état psychologique. Bouger, fournir un effort seul ou en groupe, essayer de se dépasser contribue à revaloriser l'image que l'on a de soi. L'estime de soi s'en trouve, de ce fait, renforcé.

Bien souvent, une personne en situation de handicap a tendance à se replier sur elle-même, à se sédentariser, à craindre le regard des autres et à éviter tout contact extérieur.

La pratique d'un sport peut lui redonner de l'élan. Lui

donner envie de sortir du cercle familial pour vivre de nouvelles expériences. Cette nouvelle dynamique va l'aider à lutter contre l'isolement et le mal-être.

Si le sport est collectif, sa pratique va permettre de renouer avec le groupe, de découvrir l'effort collectif et la coopération. C'est aussi l'occasion de se mesurer à une discipline personnelle, au respect d'autrui et à des règles. Bref, la pratique sportive, surtout en groupe, ouvre aux interactions sociales.

Elle permet de découvrir d'autres types de relation que celui d'aidant à aidé.

*Solange Frantz avec Florence Guillou.*



« C'est une fierté de la voir parler à l'oreille des chevaux »

**Anne-Laure 38 ans galope dès qu'elle en a l'occasion. Et participe à des compétitions.**

Depuis ses 5 ans, ma fille cadette, Anne-Laure, handicapée mentale, s'est prise de passion pour l'équitation. Elle a commencé à monter des poneys. Aujourd'hui, à 38 ans, elle pratique ce sport les week-ends et pendant les vacances. Classée Galop 2, elle est capable de faire galoper son cheval et de lui faire sauter des barrières... pas trop élevées. Elle participe aussi à des jeux de compétition dans les manèges et se réjouit de gagner. C'est une fierté pour nous ses parents, de la voir parler à l'oreille des chevaux de sa voix douce. Et c'est un plaisir de constater que, malgré son handicap, elle se soit épanouie dans cette activité sportive.

*Alain Minard*

## « Le sport est encore trop souvent le grand absent de la vie des personnes en situation de handicap ! »

La championne handisport de saut en longueur, Marie-Amélie Le Fur, par ailleurs présidente du Comité paralympique et sportif français, explique pourquoi le sport devrait faire partie de la vie des personnes en situation de handicap.



Amputée de la jambe gauche à 16 ans, à la suite d'un accident de scooter, Marie-Amélie Le Fur n'a pas renoncé à sa passion : l'athlétisme qu'elle pratique depuis l'âge de 6 ans. À 32 ans, elle se prépare pour les prochains jeux paralympiques de Tokyo. Mais elle a pris le temps de rédiger un texte sur les bienfaits du sport pour Papillons Actu.

« Le sport est bon pour la santé. Une expression qui amène au consensus en France. Il est une source de bien-être physique et mental. Il permet de s'épanouir, se découvrir, se développer tout en apprenant les valeurs essentielles de la vie : le dépassement de soi, la persévérance, le respect, l'entraide, etc. Le sport, qu'il soit de loisir ou en compétition, permet d'appréhender ses propres limites et à les repousser. En favorisant le développement de la confiance en soi, le sport est également un vecteur d'ouverture, d'inclusion et de lien social. Et pourtant, le sport est encore trop souvent le grand absent de la vie des personnes en situation de handicap, perçu comme non essentiel, victime de l'autocensure, de la censure parentale ou médicale, de son invisibilité, ou des craintes de l'encadrement... Les obstacles au développement de la pratique sportive des personnes en situation de handicap sont encore nombreux.

Pour que notre jeunesse en situation de handicap mental, psychique, physique ou sensoriel puisse s'épanouir par le sport, il faut faire connaître le mouvement parasportif, mettre en place des dispositifs incitants la pratique régulière du sport dans le parcours de vie, favoriser la pratique des jeunes sur le temps scolaire, accompagner la formation des acteurs de terrain, et renforcer les politiques publiques en faveur du sport handicap. Nous agissons ainsi sur la demande et l'offre de pratiques. Nous ne devons aussi cesser d'opposer les formes de pratiques du sport, en inclusion ou entre pairs, et au contraire renforcer les synergies pour que chaque personne en situation de handicap puisse trouver un sport correspondant à ses besoins, proche de chez lui.

En 2012, les athlètes déficients mentaux ont fait leur grand retour aux jeux paralympiques d'été.

## « Heureux qui comme Arnaud fonce sur son vélo rose et jaune »

Arnaud, 27 ans, jeune adulte handicapé mental sans diagnostic avec difficultés psychomotrices associées, a mis du temps avant de s'épanouir dans le sport. Il lui a fallu faire les bonnes rencontres.



Arnaud est le troisième d'une fratrie de quatre. Contrairement à ses frères et sœur, il n'a pu pratiquer ni le basket, ni le tennis, ni la danse, ni le judo. Petit, il s'est pris de passion pour le vélo avec « des petites roues ». Il en a fait tant que sa corpulence le lui a permis. À 14 ans, il nous a réclamé un vélo adapté (un tricycle adulte) que nous avons jugé trop onéreux. Alors, il a arrêté le vélo. Pendant presque dix ans, Arnaud a aussi pratiqué le ski alpin avec un moniteur individuel qui lui faisait monter et descendre la piste verte sans discontinuer, pendant son heure de cours. Un jour, il y a sept ans, il a déclaré : « Je ne veux plus faire de ski, la neige, c'est froid, ça mouille, j'ai peur ! » Nous lui avons proposé de tester l'équitation. Mais une mauvaise chute, qui lui a fracturé l'épaule, l'y a fait renoncer : « Je ne veux plus monter à cheval, ça bouge trop, je penche, j'ai peur ! » Il y a quatre ans, grâce à deux amies bonnes fées qui lui ont offert un premier cours individuel avec un moniteur, Arnaud a découvert le surf. Cela a été une révélation. Arnaud ne s'est pas encore mis debout, tout juste à genoux. Mais à plat ventre sur le surf, porté par la vague, il est heureux ! D'autant plus que les élèves des autres cours l'encouragent. En 2020, deux autres bonnes fées nous ont mis sur la piste d'un tricycle d'occasion, qui avait appartenu à une jeune fille. Arnaud tourne maintenant fièrement avec son coach sportif autour du square du Clos Feuquières sur son tricycle d'adulte rose et jaune. Il se déplace très à l'aise, apprend la droite, la gauche, à freiner. Enfin, il est (presque) comme tout le monde !

Elisabeth Bonneval-Lagarde

Bien que ce handicap soit invisible, nous devons renforcer la valorisation de ces athlètes pour démontrer le champ des possibles et pour que l'épanouissement par le sport devienne une réalité pour ces personnes en situation de handicap. Le sport est un bon moteur pour faire évoluer le regard porté sur le handicap et pour lever la peur qu'il inspire parfois. En 2024, la France accueillera les jeux olympiques et paralympiques à Paris. Ce contexte représente une opportunité unique que nous devons saisir pour faire (ré)agir le plus grand nombre. Si nous voulons amener plus de sport dans la vie des personnes en situation de handicap, nous devons tous agir ! Et agir vite».

Marie-Amélie Le Fur

### « La plongée procure un réel bien-être à ma fille »

Mireille partage son émerveillement de voir sa fille Anaïs tellement à l'aise sous l'eau.



Imaginez, si vous n'avez jamais plongé, ce que ça fait de se retrouver sous l'eau en étant capable de respirer et en situation d'apesanteur. Sensation de dépassement du handicap de ne pas pouvoir rester longtemps sous l'eau, silence et communication réduite au minimum, un ange gardien (le moniteur) qui vous accompagne, vous aide et vous surveille comme la prunelle de ses yeux.

En tant que parent, je constate depuis deux ans les bienfaits de cette activité pour ma fille : elle lui procure un bien-être général plus profond et un épanouissement incontestable tant sur le plan psychologique que physique. Je recommande à tous les parents d'offrir à leur jeune cette expérience inoubliable : un baptême en piscine ou une inscription dans un club de plongée. Ça lui ouvrira de nouveaux horizons sensoriels, émotionnels, cognitifs et relationnels. Des clubs Handisub partout en France proposent des baptêmes dès l'âge de 8 ans avec des moniteurs spécialement formés. Pour trouver un club :

[www.handiguide.sports.gouv.fr](http://www.handiguide.sports.gouv.fr)

Vous devrez fournir un certificat médical d'absence de contre-indication à la plongée sous-marine auprès d'un médecin de la Fédération <https://medical.ffessm.fr/trouver-un-medecin-federal> ou d'un spécialiste en médecine subaquatique et hyperbare (valable un an).

Mireille Dessevre

## 3 questions à... Florence Colle

« Il est possible de trouver une activité physique adaptée à chaque handicap ! » affirme l'ancienne championne du 100 m haies, Florence Colle, médecin, qui dirige aujourd'hui le service de médecine physique et de réadaptation de l'hôpital de Saint-Maurice (94)

### 1 Chacun peut-il trouver le sport qui lui convient, même en situation de handicap ?

Il est possible de trouver une activité physique adaptée à chaque cas. Au préalable, il faut cependant qu'un bilan approfondi de la personne présentant un handicap soit établi par un acteur de santé ou un éducateur en activité physique adaptée : cela permettra d'identifier les freins éventuels et les motivations. Il est essentiel de proposer une activité qui soit réalisable, non dangereuse et qui procure du plaisir longtemps. Voilà pourquoi, il est important que la personne présentant un handicap soit accompagnée dans le choix de son sport : qu'il soit à la fois adapté aux déficiences de la personne mais aussi aux difficultés en lien avec le transport, la motivation, le réentraînement à l'effort.

### 2 Le certificat médical de non contre-indication à une pratique sportive est le plus souvent exigé, mais n'exige pas de consultation approfondie. Dans quels cas est-il suffisant ? Insuffisant ? Quelle est votre position ?

La consultation d'un médecin sera éventuellement nécessaire pour bénéficier de bilans complémentaires comme des épreuves d'effort ou des épreuves fonctionnelles respiratoires. Cela permettra d'identifier les limitations ou les adaptations nécessaires. Évidemment, certaines pratiques sont contre-indiquées. Par exemple, à une personne épileptique, on interdira la plongée, le parapente, tous les sports automobiles, l'alpinisme, l'escalade, bref, tout sport qui pourrait représenter un danger en cas de perte de connaissance. À une personne tétraplégique, on déconseillera de faire des efforts lors de la présence d'une escarre.

### 3 Quel est le rôle des Maisons Sport Santé ?

Il s'agit d'un nouveau dispositif, promu conjointement par le Ministère des Sports et le Ministère de la Santé, qui vise à augmenter le nombre de pratiquants d'un sport ou d'une activité physique adaptée au long cours. Il s'agit d'orienter, de conseiller, d'évaluer afin de trouver une activité physique adaptée à chacun et notamment aux personnes porteuses d'une affection de longue durée ou d'un handicap. Chaque département dispose d'au moins une Maison Sport Santé. Dans le Val de Marne, par exemple, il en existe neuf, avec des objectifs différents et complémentaires. Aux hôpitaux de Saint Maurice, la priorité est d'orienter les personnes sortant de l'hospitalisation vers une activité physique adaptée à leur état en leur donnant des outils pour que cette activité physique dure dans le temps.

Propos recueillis par Elisabeth Bonneval-Lagarde

## Le sport qui confronte à l'échec fait-il toujours du bien ?

Le sport est bon pour la santé, oui, tout le monde le sait. Il apporte des bienfaits tant au niveau physique que psychologique. La docteur Florence Guillou et l'athlète paralympique Marie-Amélie Le Fur ont évoqué les nombreux aspects positifs de la pratique du sport pour personnes handicapées. Mais ne faut-il pas nuancer ? Pour un enfant handicapé, ou une personne, peu importe son âge, la pratique du sport, que celle-ci soit individuelle ou collective, ne confronte-elle pas aussi à des échecs ou à des peurs qui pourraient, à terme, freiner ou restreindre l'enfant dans son développement ?

Audrey Imbs, psychologue clinicienne spécialisée dans les enfants et adolescents, ainsi que Mireille Dessevre, psychologue clinicienne également, mère d'une jeune fille handicapée, répondent aux questionnements et appréhensions de nombreux parents.

**Envisager de faire du sport, pour une personne handicapée, qu'est-ce que cela entraîne ?**

**Mireille Dessevre :** Le sport confronte chacun à ses capacités et incapacités. Pour une personne handicapée, la pratique d'un sport va donc la mettre face à son handicap et à ses limites, ce qui peut, dans un premier temps, être vécu comme une grande source d'angoisse. Dans ce cas, le stress généré agit comme un paralyseur.

**Audrey Imbs :** La notion d'échec est forcément présente, mais celle-ci sera plus ou moins bien vécue en fonction de la personnalité, de l'environnement familial, et de l'investissement mis dans l'activité.

**Mireille Dessevre :** L'important, c'est de réussir à tenir les premières séances de l'activité sportive et de bénéficier d'un soutien bienveillant, de la part de la famille, bien-sûr, mais également des professeurs, des coaches, et de l'équipe, si le sport est collectif.

**Comment rendre la pratique sportive positive ?**

**Audrey Imbs :** Il faut être à l'écoute de la personne handicapée, la préparer psychologiquement et s'assurer du cadre : surveiller les réactions du groupe, vérifier la bienveillance du professeur et des autres élèves.

**Mireille Dessevre :** Le soutien bienveillant est nécessaire. Souvent, c'est le stress des parents qui se propage chez son enfant et le bloque. Il faut s'assurer que son rythme est pris en compte et respecté, que la limite de ses capacités est bien comprise, et surtout, il faut encourager. On n'est jamais trop gentil. Il faut insister sur le plaisir, pour donner la liberté et le courage de continuer. On a parfois l'impression que l'enfant jeune ou adulte n'est pas adapté au sport, mais bien souvent, c'est le professeur qui n'est pas adapté à lui ! Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à changer de club, de structure, de groupe ou de niveau.

**Faut-il favoriser le sport en équipe ou individuel ? En structure adaptée ou en milieu ordinaire ?**

**Audrey Imbs :** Je pense qu'il faut faire les deux, mais pas au même moment. Cela va dépendre de l'enfant, s'il est à l'aise avec les autres ou pas. Le sport collectif va pouvoir favoriser son estime de soi et développer ses habiletés sociales. De plus, l'apprentissage de l'activité sportive est plus rapide dans un groupe, dans lequel on se sent à l'aise. En revanche, s'il n'est pas à l'aise dans le groupe, mieux vaut alors commencer par une activité individuelle pour lui donner confiance.

**Mireille Dessevre :** En équipe, en milieu ordinaire, le risque est que les efforts soient trop conséquents, trop inaboutis et accentuent alors le handicap, par rapport aux autres. Si la personne n'exprime pas le fait qu'elle ne se sente pas à l'aise ou qu'elle veuille arrêter, elle risque de se blesser. Rien n'empêche alors de faire une pause et de reprendre plus tard, dans une structure adaptée ou pas. Cependant, l'avantage du groupe, c'est la diversité, l'ouverture d'esprit, la fraternité, le lien, les amitiés. C'est la possibilité aussi de s'extraire de la famille, qui est toujours très présente et ne permet pas forcément à l'enfant de vivre autre chose et de gagner en autonomie.

En outre, le sport expose à moins de difficulté de communication verbale que dans toute autre relation : c'est en effet par le corps qu'on entre en communication. Pour quelqu'un qui a des problèmes de communication verbale, le sport peut être un vecteur d'intégration. On arrive alors à se fondre dans le groupe en évitant le passage par la communication verbale.

**Quel est le rôle des parents, des professeurs, des coaches, de l'équipe ou même de la structure lorsqu'un jeune en situation de handicap commence ou pratique un sport ?**

**Mireille Dessevre :** Ils doivent être très présents au début, pour aider l'enfant à se relever, à lui donner envie de continuer et l'encourager dans ses nombreux efforts. Ce qui est compliqué pour les parents et les

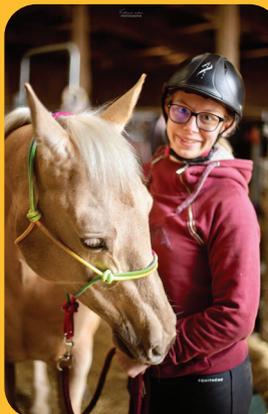
professeurs, c'est de se retirer pour laisser le jeune vivre son activité seul, après avoir été très présents.

**Audrey Imbs** : Le rôle des parents est d'accompagner, de soutenir, de renforcer, de motiver, d'encourager. Le maître-mot est la bienveillance.

### Quels conseils donneriez-vous aux parents ou aux jeunes dans le choix du sport ?

**Mireille Dessevre** : Dans la pratique musicale, c'est en entendant un instrument qu'on trouve beau qu'on a envie d'essayer. Alors, je conseille fortement aux parents de montrer à leurs enfants, des films ou des vidéos ou encore des photos de jeunes s'adonnant à un sport : ça leur donnera envie de s'identifier à eux. Il faut également proposer différents types de sports, en n'hésitant pas à puiser dans des registres peu habituels. Autre conseil : il est souvent bénéfique de commencer l'activité avec des amis, dans un climat de confiance. Par ailleurs, le fait d'être ensemble peut motiver à persévérer.

**Audrey Imbs** : Il y a deux points essentiels pour moi. Le premier, c'est que le sport plaise d'abord à l'enfant et non aux parents, et pour cela, il faut tester. La deuxième chose, c'est la personnalité du professeur et sa pédagogie.



### « L'équitation m'apporte de la sérénité »

**Louise, 25 ans, pratique l'équitation depuis l'âge de six ans et elle en retire des bénéfices dans sa vie personnelle et professionnelle.**

Depuis l'âge de 6 ans, j'ai choisi comme sport l'équitation. Je continue à me perfectionner dans deux disciplines, le dressage et le saut d'obstacles.

En décembre 2020, j'ai validé le niveau Galop 6. Avec mon salaire d'hôtesse de caisse dans un grand centre commercial, j'ai pu acheter ma jument, Elfy. Elle est en pension dans une ferme où je vais la voir trois fois par semaine. Là-bas, comme les autres jeunes, je participe aux travaux de la ferme et je donne des conseils aux débutants. Elfy est jolie à voir et douce à caresser. Je la fais travailler en même temps que moi. Je lui parle et elle m'écoute. L'équitation m'apprend le sens de l'effort et m'apporte de la sérénité dans mon travail, pas toujours facile avec les clients, surtout en cette période de pandémie. Je considère Elfy comme une amie : une vraie complicité nous unit et nous prenons soin l'une de l'autre. C'est important pour moi de faire de l'équitation et surtout d'avoir Elfy comme amie.

Il faut que ce dernier se montre positif, encourageant, amusant, ainsi le cadre conviendra à l'enfant.

### Faut-il forcer un jeune à faire du sport ?

**Mireille Dessevre** : Il ne faut forcer personne. Mais aller chercher la volonté, le désir, le jeu. L'effort doit se fondre dans le plaisir, sinon on lâche car cela devient trop dur. Les parents doivent proposer des choses, mais ne surtout pas forcer.

La dimension du jeu, du plaisir et du groupe est parfois ce qui est oublié dans le sport, trop souvent axé sur la performance. Et cela peut abîmer l'estime de soi. Il ne faut donc pas se fixer sur la performance, mais sur le relationnel. Et si l'enfant souhaite chercher la performance, le dépassement de soi, il ira de lui-même, mais ce n'est pas le but premier.

*Propos recueillis par Manon Blancpain et Solange Frantz*

### Le sport, un changement de regard sur soi et sur les autres

Quel est l'impact social et psychologique de la pratique d'un sport d'une personne handicapée mentale ? C'est ce que révèle une étude\* menée auprès des sportifs mais aussi de leurs aidants et des clubs auxquels ils adhèrent.

**86 %** des sportifs se sentent « comme les autres » depuis qu'ils pratiquent un sport adapté.

**95 %** considèrent que c'est un moyen important de se faire des amis et pour **83 %** d'aller plus facilement vers les autres.

**90 %** ont davantage confiance en eux et **78 %** acceptent mieux leur handicap.

**76 %** des aidants déclarent que le sport adapté est un levier d'inclusion plus fort qu'ils ne l'imaginaient ; à **86 %**, ils constatent que les sportifs sont mieux dans leur peau et plus ouverts aux autres pour **82 %**.

**67 %** des clubs sportifs reconnaissent que leur regard a changé sur les sportifs depuis qu'ils organisent du sport adapté.



*Dany Dobosz-Rybicki*

\* Enquête menée sur la mesure d'impact social de la Fédération Française de Sport Adapté par le cabinet Ellyx. Quatre enquêtes ont été réalisées auprès des sportifs (522), des aidants (400) des clubs affiliés sur toute la France (311) et des clubs non affiliés (220)



## Où pratiquer un sport à Paris et dans ses environs ?


**BAHAMAS**  
 Natation

L'association sportive Bahamas, affiliée à la FFSA, propose la pratique de la natation aux enfants à partir de 7 ans et aux adultes sans limite d'âge mentalement handicapés ou psychologiquement affectés. Les activités sont organisées en séances de piscine deux fois par semaine, encadrées par des psychomotriciens, des maîtres-nageurs diplômés et une dizaine de parents bénévoles. A noter que l'association a accompagné certains jeunes jusqu'à une médaille d'or au championnat du Monde des Tri-some Games.



À partir de 7 ans  
**Mardi** : 18h  
 Piscine A.Nakache (20ème)  
**Jeudi** : 19h  
 Piscine Cour des Lions (11ème)  
**Contact** : M. POULAIN  
**Tél** : 06.74.37.64.40  
**Email** : [bahamasnatation@gmail.com](mailto:bahamasnatation@gmail.com)  
**Site internet** : [bahamas.e-monsite.com](http://bahamas.e-monsite.com)

**AS SAINT MARCEL**

Activités motrices • Danse moderne  
 À partir de 14 ans  
**Samedi** : 9h30/10h30 -  
 10h30/11h30  
 Gymnase Amyot (5ème)  
**Contact** : Mme DUDOUEY  
**Tél** : 01.43.48.84.48 •  
 06.24.55.44.87  
**Email** : [cdudouet@aol.com](mailto:cdudouet@aol.com)

**AS MONTMARTRE**

Omnisports • Natation • Basketball  
 À partir de 14 ans  
**Samedi** :  
 Piscine Bertrand DAUVIN (18ème)  
**Dimanche** :  
 Stade Dauvin (18ème)  
**Contact** : M. BERTRAND  
**Tél** : 01.42.63.44.37  
**Email** : [salmontmartre@orange.fr](mailto:salmontmartre@orange.fr)

**AUTISME ÉVASION**

Sport et Séjours d'aventure  
 À partir de 6 ans  
 33 avenue de Ségur, 75007 Paris  
**Tél** : 06.37.00.53.26  
**Email** :  
[contact@autismevasion.com](mailto:contact@autismevasion.com)  
**Site internet** :  
[www.autismevasion.com](http://www.autismevasion.com)

**SASEP**

Natation  
 De 6 à 21 ans  
**Samedi** : 8h30/10h  
 Piscine de la Butte aux Cailles  
 (13ème)  
**Contact** : M. BOUVET  
**Tél** : 07.83.90.56.62  
**Email** : [association@sasep.net](mailto:association@sasep.net)  
**Site internet** : [www.sasep.net](http://www.sasep.net)

**JUDO CLUB BAUDRICOURT**

Judo • Danse • Yoga  
 Judo et Danse à partir de 4 ans  
 Yoga à partir de 7 ans  
**Lundi** : 15h30/16h30  
 Gymnase Stadium (13ème)  
**Samedi** : 16h15/18h  
**Vendredi** : 18h/19h  
 Gymnase Glacière (13ème)  
**Samedi** : 13h15/14h  
 Gymnase Charcot (13ème)  
**Contact** : Mme VITRY  
**Tél** : 06.81.92.40.97  
**Email** : [valerie.vitry@gmail.com](mailto:valerie.vitry@gmail.com)  
**Site internet** :  
[www.judo-club-baudricourt.fr](http://www.judo-club-baudricourt.fr)

**PARIS PING 14**

Tennis de table  
**Samedi** : 10h/12h  
 Centre sportif Jules Noël (14ème)  
**Contact** : M. PREVERAL  
**Tél** : 06.11.04.26.68  
**Email** :  
[david.preveral@ping-paris14.fr](mailto:david.preveral@ping-paris14.fr)

**TROPAGALO**

Équitation  
 À partir de 6 ans  
**Mardi, jeudi et dimanche**  
 USMT Équitation (78600)  
**Contact** : Mmes COURTOIS DE  
 PORTAL & BAULIEU  
**Tél** : 06.08.88.05.92 &  
 06.58.68.42.76  
**Email** :  
[association.tropagalo@gmail.com](mailto:association.tropagalo@gmail.com)

**CAPSAAA**

Athlétisme  
 À partir de 18 ans  
 Basketball  
 À partir de 8 ans  
**Samedi** : 9h30/11h30  
 Stade Charles Rigoulot (15ème)  
**Contact** : Mme BOURAS  
**Tél** : 06.26.83.61.13  
**Email** : [rivegauche@capsaaa.net](mailto:rivegauche@capsaaa.net)

**PUC ATHLÉTISME**

Athlétisme  
 À partir de 12 ans  
**Samedi** : 14h/17h  
 Stade Charléty (13ème)  
**Contact** : M. HATUNGIMANA  
**Tél** : 06.07.88.28.62  
**Email** : [athletisme@puc.paris](mailto:athletisme@puc.paris)

**GRS GLACIERE XII**

Gymnastique rythmique  
**Samedi** : 16h/18h  
 Gymnase Paris 7  
 9 rue Croix de Jarry (13ème)  
**Contact** : Mme BASSAGET  
**Tél** : 06.50.11.31.85  
**Email** : [grsglaciere13@sfr.fr](mailto:grsglaciere13@sfr.fr)

**C.A PARIS**

Football  
 À partir de 18 ans  
**Mercredi** : 19h/20h30  
 Stade Didot (14ème)  
**Contact** : M. GEPPERT  
**Tél** : 06.85.76.15.28  
**Email** : [max.geppert@orange.fr](mailto:max.geppert@orange.fr)



## JE FAIS DU SPORT Football adapté

Deux dimanches par mois, de 14h à 16h, deux entraîneurs passionnés et attentifs à leurs joueurs accueillent dans différents gymnases parisiens des personnes en situation de handicap mental de 16 à 50 ans.  
Pour un aperçu :  
<http://vimeo.com/jefaisdusport>



**Contact :** M. JOZE  
**Tél :** 06.25.02.24.43  
**Email :** [footballpourtous1@gmail.com](mailto:footballpourtous1@gmail.com)

## LE 8 ASSURE

Escalade / Montagne/Alpinisme  
À partir de 4 ans  
**Horaires sur le site web**  
Gymnase la Tour des Dames (9ème)  
Centre Sportif Jacqueline Auriol (8ème)  
Lycée Turgot (13ème)  
Gymnase Saint-Merri (4ème)  
**Contact :** M. LIONTOS  
**Email :** [contact@le8assure.club](mailto:contact@le8assure.club)  
**Site internet :** [www.le8assure.club](http://www.le8assure.club)

## JEUNESSE ATHLÉTIQUE MONTROUGE (JAM)

Football Parcours Moteur  
De 18 à 60 ans  
Pour les jours et horaires voir avec le club  
**Contact :** M. FOULADOU  
**Tél :** 06.46.15.42.38  
**Email :**  
[handisport@jamomnisports.com](mailto:handisport@jamomnisports.com)

## AMICALE MANINSPORT PARIS EST

Tennis  
De 14 et 18 ans  
**Jour non précisé :** 10h/12h  
Tennis des 7 Arpents (19ème)  
**Contact :** M. DAUBANNAY  
**Tél :** 06.58.33.45.38  
**Email :**  
[a.daubannay@manin-sport-paris.com](mailto:a.daubannay@manin-sport-paris.com)

## ASALP :

### Jeux de balle

Football, basketball, handball, tennis de table et badminton, athlétisme, gymnastique au sol...

Chaque samedi, un professeur de sport adapté, des stagiaires spécialisés dans le sport adapté et trois parents bénévoles accueillent au Stade Max Rousié des adolescents dès 13 ans et des adultes sans restriction de pathologie pour toutes sortes de jeux de balle. Clou de ces rencontres : la collation qui permet au groupe d'échanger dans la gaieté. Autre temps fort : la sortie annuelle, qui permet aux adhérents de découvrir de nouveaux lieux de loisirs.



**Samedi :**  
• 14h/16h : sport collectif  
• 16h/16h30 : collation  
Stade Max Rousié (17ème)  
**Contact :** Mme LOUIS  
**Tél :** 06.22.64.19.13  
**Email :** [association.asalp@gmail.com](mailto:association.asalp@gmail.com)  
**Site internet :** [www.associationasalp.fr](http://www.associationasalp.fr)



## UC UNIVERSITÉ CLUB

Sports divers  
Accueil de toutes personnes en situation de handicap, de tous âges  
17 avenue Pierre de Coubertin,  
75013 Paris  
**Tél :** 06.07.88.28.62  
**Email :** [laubyolivier40@gmail.com](mailto:laubyolivier40@gmail.com)  
**Site internet :** [www.puc.athle.org](http://www.puc.athle.org)

## TROTT'AUTREMENT

Équitation  
Zone géographique concernée  
Paris - 75, Seine-et-Marne - 77,  
Seine-Saint-Denis - 93  
10 Rue des Sources, 94360 Bry-sur-Marne  
**Tél :** 06.13.87.24.31

**Email :** [trottautrement@gmail.com](mailto:trottautrement@gmail.com)  
**Site internet :** [www.trottautrement.org](http://www.trottautrement.org)

## AICV - ASSOCIATION INSERTION CULTURE VÉLO

Forfait de 10 cours de 2 heures pour débutant ou confirmé  
38 bis quai de la Marne,  
75019 Paris  
**Tél :** 01.43.43.40.74  
**Site internet :** [www.aicv.net/activites-cours-ballades](http://www.aicv.net/activites-cours-ballades)

## ESCRIME SPORT ADAPTÉ

**Tél :** 01.43.62.20.50  
**Email :** [ffe@escrime-ffe.fr](mailto:ffe@escrime-ffe.fr)  
**Site internet :** [www.escrime-ffe.fr](http://www.escrime-ffe.fr)

## COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE SPORT ADAPTÉ

Formation et sensibilisation des intervenants à l'autisme  
182 rue Raymond Losserand,  
75014 Paris  
**Tél :** 07.71.22.63.61  
**Email :** [aurelie@cdsa75.fr](mailto:aurelie@cdsa75.fr)  
**Site internet :** [www.cdsa75.fr](http://www.cdsa75.fr)

## JUDO CLUB ALÉSIA

Accueil des personnes avec autisme exclusivement  
3 Villa d'Orléans, 75014 Paris  
**Tél :** 06.60.25.04.01  
**Email :** [fab.avignon@icloud.com](mailto:fab.avignon@icloud.com)

## DAUPHINS DU XVème

Natation adaptée

À partir de 19 ans

**Lundi** : 17h30

Piscine de la Plaine (15ème)

**Contact** : Mme DORADOUX

**Tél** : 01.46.44.37.20

**Email** : [hugdoradoux@orange.fr](mailto:hugdoradoux@orange.fr)



Le goûter de fin d'année est un grand moment pour les nageurs, l'encadrement, les parents et les amis. C'est à cette occasion que les coupes de participation remises au club lors des rencontres durant la saison sont redistribuées aux nageurs.



## " Oui à la pratique sportive... mais sur mesure "

**Rencontre avec Tristan Burnard et Alexandre Hamet fondateurs et animateurs de l'association *En Mouvement* qui propose des activités sportives originales et exigeantes aux personnes en situation de handicap mental.**

Alexandre et Tristan se sont rencontrés dans une université parisienne alors qu'ils préparaient une licence STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives) spécialité APAS (Activités physique et Adaptée et Santé). En clair, il s'agit d'une formation pour comprendre les publics à besoins spécifiques : handicap mental, maladies, chroniques, troubles moteurs et vieillissement. En parallèle, les deux étudiants ont participé en qualité d'animateurs et de responsables, à plusieurs séjours organisés par ACSV (À chacun ses vacances, organisme de séjours de tourisme adaptés) et Service plus (service à la personne et organisateur de séjours) durant lesquels ils proposaient une programmation sportive.

C'est à l'occasion de ces expériences, en échangeant avec des personnes en situation de handicap mental et leurs familles qu'ils ont identifiés deux problèmes : le manque de choix dans les propositions sportives destinées aux personnes en situation de handicap mental et la complexité d'accès à ces activités en raison des horaires difficilement compatibles avec les « plannings de ministre » de ces personnes. Il n'en fallait pas plus pour décider les deux passionnés de sport à créer *En Mouvement*. Son credo ? Proposer à la fois du sport à la carte et du sport sur mesure en soulageant les familles de la problématique des allées et venues. Tristan et Alexandre viennent chercher à domicile et raccompagnent leurs « élèves ».

Au terme de 5 ans d'activité, le bilan est enthousiasmant. *En Mouvement* accompagne une trentaine d'adhérents au long de l'année « scolaire ». Parfois durant plusieurs années successives. « Cela nous a permis de mesurer l'impact positif de la pratique du sport sur les personnes accompagnées. Et cela a confirmé notre positionnement exigeant : nous proposons des exercices et activités que personne n'aurait pensé applicables à des personnes en situation de handicap mental ».

Par exemple ? la pratique de la slackline qui nécessite de la concentration et permet d'éprouver des sensations de liberté. Le « sportif » évolue sur une (voire entre 2) sangle plate d'environ 5 cm tendue à quelques centimètres du sol entre 2 ancrages (2 arbres, 2 poteaux, 2 pylônes). Cela permet de réaliser pieds nus de nombreuses figures en toute liberté et sécurité. Tristan et Alexandre ont adapté ce matériel à leur public et constatent des progrès spectaculaires. Ils ont également invité les parents à tester le dispositif afin qu'ils se rendent compte des difficultés à surmonter. Résultat, lorsque les « sportifs » parviennent à apprivoiser la slackline, non seulement ils en sont très satisfaits et fiers, mais leurs parents aussi !

Autre originalité de l'offre d'*En Mouvement* : utiliser les ressources de proximité pour pratiquer une activité sportive : « on ne se cache pas, on s'entraîne dehors, sous les yeux des passants et des promeneurs qui, souvent, nous encouragent » précisent Tristan et Alexandre.

« Si une séquence sportive ne « tourne » pas comme on l'avait imaginé, on s'adapte. On change d'activité, on inverse les rôles (le coach devient l'élève), ou on propose un temps de pratique plus court sans recherche de performance. Ce qui nous paraît important est de développer la capacité à entreprendre, à faire des choix – tourner à droite ou à gauche durant une séance de vélo, par exemple ». Convaincus que le sport doit aussi être une source d'amusement, le mot échec ne fait pas partie de leur vocabulaire.

Et le sport d'apparaître alors comme un enrichissement personnel.

**Email** : [enmouvement.apas@gmail.com](mailto:enmouvement.apas@gmail.com)

*Propos recueillis par Elisabeth Bonneval-Lagarde*

## Stationnement gratuit pour les propriétaires de véhicules transportant un proche handicapé titulaire de la CMI-S

Depuis le 8 mars 2021, voici les nouvelles règles pour faire valoir votre droit à la gratuité du stationnement :

- Si vous êtes résident parisien, vous pouvez enregistrer votre véhicule sur

[paris.fr/stationnement](http://paris.fr/stationnement) ou par courrier à :

**Ville de Paris / DVD / SSVF**

**Demande de référencement**

**22 rue du Château des Rentiers**

**75013 Paris**

- Si vous êtes visiteur ou résident parisien non référencé : prenez un ticket HANDI, gratuit, valide pendant 24 heures, par téléphone via une des trois applications de paiement disponibles (PaybyPhone, ParkNow ou Flowbird) ou sur les horodateurs. Sur les voies rotatives : jusqu'à 24 heures consécutives au même emplacement. Sur les voies mixtes (présence d'une pastille jaune sur les horodateurs) : jusqu'à 7 jours consécutifs au même emplacement. Au-delà des 7 jours, le véhicule sera en stationnement abusif, verbalisé et mis en fourrière.

Attention, vous devez continuer d'afficher votre carte mobilité inclusion-mention stationnement ou votre carte européenne de stationnement de manière visible derrière le pare-brise du véhicule lors du stationnement.

Pour répondre au problème des forfaits post-stationnement FPS indument reçus consécutivement à la mise en place de la réforme, une adresse mail spécifique a été créée pour permettre aux personnes titulaires d'une CMI-S ou d'une CES de contester un FPS :

[annulation-fps-handi@paris.fr](mailto:annulation-fps-handi@paris.fr)

Des informations détaillées sont disponibles sur la page dédiée au stationnement du site internet de la ville de Paris : [www.paris.fr/pages/le-stationnement-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-7844](http://www.paris.fr/pages/le-stationnement-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-7844)

## Forfait 100% psy destiné aux mineurs

Destiné aux 3 à 17 ans, un forfait psychologique d'urgence a été mis en place depuis le mois de mai par le gouvernement pour répondre à la dégradation de la santé mentale des enfants et des adolescents durant la crise sanitaire. Conçu pour les mineurs présentant des troubles du comportement et des signes légers à modérés de détresse psychologique, ce forfait attribué sur prescription médicale avant le 31 octobre 2021 prend en charge à 100% dix séances d'accompagnement psychologique, sans avance de frais. A noter que le psychologue doit être choisi sur une liste nationale accessible sur [PsyEnfantAdo.sante.gouv.fr](http://PsyEnfantAdo.sante.gouv.fr).

## Handiconsult : Plateforme de prise en charge des adultes en situation de handicap

Initiée en partenariat avec l'Agence régionale de santé Île-de-France, la plateforme Handiconsult de l'hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP prend en charge les adultes en situation de handicap résidant à leur domicile ou dans un établissement médico-social parisien pour lesquels l'accès aux soins courants s'avère souvent difficile dans le droit commun.

Tél : 01 84 82 74 33

Adresse mail : [handiconsult.psl@aphp.fr](mailto:handiconsult.psl@aphp.fr)

[www.aphp.fr/contenu/handiconsult-une-plateforme-de-prise-en-charge-des-adultes-en-situation-de-handicap-lhopital](http://www.aphp.fr/contenu/handiconsult-une-plateforme-de-prise-en-charge-des-adultes-en-situation-de-handicap-lhopital)

## Bientôt la fin de la déconjugalisation de l'AAH ?

La Commission des affaires sociales vient d'adopter une version amendée de la proposition de loi visant à déconjugaliser l'Allocation adulte handicapé (AAH).

Voilà donc, réintroduites les ressources du conjoint, concubin ou pacsé dans le calcul de l'AAH qui se monte à 903,60 euros par mois à taux plein. La solidarité familiale devant primer sur la solidarité nationale ! Cette mesure ne répond pas à la demande de fond des personnes handicapées, qui plaident pour l'individualisation de l'AAH.

## Validité prolongée

Valable un an : c'est désormais la durée de validité du certificat médical nécessaire pour déposer une demande auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). [www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043328927](http://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043328927)

## À voir et à écouter pour se sensibiliser à la différence

- [INSHEA.fr](http://INSHEA.fr) Paroles d'inclusion. Une série de podcasts de 20 minutes à découvrir chaque premier mardi du mois.

Épisode 1 : Frédéric Reichhart, maître de conférences et chercheur en sociologie du handicap et accessibilité à l'INSHEA, nous parle d'accessibilité universelle.

Disponible aussi sur Youtube

- ["Float"](#) Full SparkShort, un film d'animation des studios Pixar. 7min17

## Famillathlon

Cette année, le grand rendez-vous de la famille et des sportifs se déroulera le dimanche 26 septembre.

À vos baskets pour venir découvrir et/ou pratiquer différentes activités sportives.

Pour plus d'info : [www.famillathlon.org](http://www.famillathlon.org)

# le coin des lecteurs

## Grandir avec un frère différent

« Soeur sans bruit », est l'histoire d'Anne-Laure Chanel, dont l'enfance et l'adolescence ont été rythmées par les handicaps très lourds de son frère Paulain : intimité familiale perturbée par les allées et venues des soignants, choix des sorties et des vacances conditionnées aux besoins de Paulain, projets impossibles, moments de répit rarissimes... Entre colère et culpabilité, Anne-Laure égrène avec honnêteté ce long parcours qui a été, est et sera toujours le sien.

Anne-Laure Chanel, Editions du Rouergue, collection « La Brune » - 21,80 €



En 36 pages, il recense toutes les informations utiles : on y trouve notamment le mode opératoire pour obtenir l'allocation adulte handicapé.

Cette année, trois aides font leur apparition, dont l'Allocation journalière du proche aidant, versée à toute personne qui cesse son activité pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie ou handicapé.

Guide des prestations de la CAF <https://informations.handicap.fr/a-aah-aeeh-ajpa-tout-savoir-prestations-caf-2021-30785.php>

## Quel sport choisir ? Réponse en dessins légendés

Il existe quantité de sports incroyables et ils sont tous merveilleux ! L'auteur-illustrateur Ole Könnecke leur consacre un imagier pas comme les autres, qui détaille les règles de chaque jeu, montre des animaux sportifs en pleine action et pose des questions essentielles : " As-tu déjà pensé à la chance que tu as de ne pas être un sac de frappe ?" De quoi susciter des vocations...

" Vive le sport ", Ole Könnecke, l'Ecole des loisirs, 2018, 13 €



## Mener une politique culturelle en direction des personnes en situation de handicap

Rédigé par deux spécialistes, ce livre propose un panorama des politiques destinées à favoriser l'accès à la culture des personnes en situation de handicap. Tout en présentant les aides techniques disponibles, il permet de se familiariser avec les problématiques d'accessibilité et présente les aides techniques disponibles.

Bastien Verdier et Jean-François Ferraille - Éditions Territorial, collection Essentiel - 45 €

## Mais qu'est-ce que l'autisme ?

Tout le monde a une idée de ce qu'est l'autisme, mais personne ne pense à la même chose. Les uns imaginent des enfants prostrés, incapables de communiquer et risquant de se taper la tête contre les murs. D'autres songent à des génies hors normes, un peu geeks et parfois artistes, maladroits en société mais d'autant plus subversifs. Cet ouvrage collectif répond aux grandes questions sur l'autisme, en proposant un panorama des recherches actuelles en sciences humaines et sociales (histoire, philosophie, psychologie...).

Les chapitres sont écrits par des chercheurs et chercheuses spécialisés, des journalistes, dans un style toujours clair et facile à comprendre. Pour tout public !

" L'autisme ", Fabien Trécourt – Éditions Sciences Humaines - 10,20 €

## L'autisme expliqué aux non autistes

Pourquoi une simple douche est-elle si douloureuse pour un autiste ? Qu'est-ce qui peut provoquer un épisode de crise ? Se peut-il que le handflapping, ce geste de balayage des mains, soit en réalité un outil de gestion pour prendre la mesure de l'espace et du monde ? Voici un livre qui déconstruit les idées reçues sur l'autisme : oui, le cerveau autiste est différent d'un cerveau neurotypique. Résultat : il ne traite pas les informations de la même manière. Cofondatrices de SACCADE (Québec), un centre d'expertise en autisme, ces deux auteures développent sous forme de questions/réponses, 50 notions indispensables pour mieux communiquer avec les personnes souffrant d'un TSA (Troubles du spectre autistique).

Brigitte Harrison et Lise St-Charles - Marabout, 2018 - 6, 90 €

## Halte à l'excès de perfectionnisme

Agir soi-même, quitte à trop prendre en charge, plutôt que confier une tâche à une personne qui l'accomplirait différemment : c'est un travers que connaissent beaucoup de proches aidants. Résultat, à trop chercher à viser la perfection et la maîtrise, ils s'épuisent quand ils ne culpabilisent pas de ne pas y arriver. L'autrice, une psychologue clinicienne, propose un programme en 9 étapes, inspiré des thérapies comportementales, pour se libérer de la pression du perfectionnisme.

"Et si vous étiez trop perfectionniste ?", Juliette Marty, Edition Eyrolles, 2021, 15 €

## Un parcours de résilience qui mène à l'or !

Tandis qu'elle rêvait de devenir sapeur-pompier, Marie-Amélie Le Fur s'est vue amputée de la jambe gauche à 15 ans, suite à un accident de la circulation (voir l'article du dossier). Dans ce livre, celle qui est devenue caporale d'honneur des pompiers, raconte comment elle a réussi à rejoindre le sport de compétition et à devenir triple championne paralympique et détentrice de deux records mondiaux en athlétisme. À travers son histoire et ses réussites sportives, Marie-Amélie Le Fur, par ailleurs présidente du Comité paralympique et sportif français, promeut le handisport et le sport adapté. Son ambition ? Que tout le monde puisse accéder librement et facilement à un sport.

" Fais de ma vie un rêve ", Marie-Amélie Le Fur, Plume d'Elephant Edition, 2019, 20 €



## Tout savoir sur les prestations familiales

AAH, AEEH, AJPA... Derrière ce jargon administratif, il y a des prestations de la Caisse des allocations familiales que le Guide Caf 2021 détaille avec précision.



## Code de la route en FALC

Ce livre, rédigé en Facile à lire et à comprendre, décline toutes les règles de la circulation à connaître pour passer le permis ADM pour conduire un cyclomoteur ou une voiturette.

Code de la route accessible à tous, François Baudez, Yvelinedition, 15 €



Le siège  
des Papillons blancs de Paris  
sera fermé  
du 9 août au 31 août 2021 inclus.

## Paris, plus inclusive avec les JO 2024 ?

### Les Papillons blancs de Paris et la Ville de Paris ont défini les contours d'une ville plus accessible à l'occasion des Jeux Olympiques 2024

Organiser « les premiers jeux 100 % accessibles » : c'est l'objectif que s'est fixé la ville de Paris pour les JO de 2024, qui se dérouleront du 26 juillet au 11 août dans la capitale. « On estime que 350 000 personnes viendront à Paris, et beaucoup auront des besoins spécifiques, se réjouit Pascal Mathieu, chef de projet dédié aux Jeux paralympiques. C'est une occasion fantastique d'améliorer l'accessibilité de la ville et de pérenniser les outils que nous aurons mis en place. Tous les volontaires des JO seront mieux formés à l'accueil et à l'accompagnement des personnes handicapées ».

Avec l'expertise des Papillons blancs de Paris \*, la Mairie souhaite profiter de cet événement pour développer une offre para-sportive plus large.

De nombreuses rencontres, prévues cet été, permettront de fédérer régulièrement les sportifs handicapés autour des jeux de Tokyo jusqu'en 2024 : création d'un stade éphémère au Trocadéro, animations autour des jeux paralympiques, notamment pour la journée internationale des personnes handicapées le 3 décembre, etc. Des « Olympiades culturelles » seront également organisées pour encourager l'accessibilité aux manifestations artistiques, expositions ou spectacles par exemple et des quartiers dits « à accessibilité augmentée » seront créés : repérages visuels, incitations auprès des commerces de proximité et des services publics, voies de circulation réservées aux alentours des sites olympiques afin de faciliter les déplacements.

Des start-up sont dès à présent mobilisées pour proposer des solutions innovantes : applications sur smartphone, mobilier urbain connecté, passages piétons, bornes, etc. Autant d'outils qui faciliteront la vie des personnes handicapées et profiteront à tous.

*Dany Dobosz-Rybicki*

\* La consultation des Papillons blancs de Paris a permis de sensibiliser sur des détails, apparemment sans importance, mais qui font toute la différence pour les personnes en situation de handicap mental :

- le fléchage des bâtiments à partir des transports en commun et celui des cheminements intérieurs
- le mode de fermeture d'un casier vestiaire ou d'une cabine
- la possibilité de déloger de l'extérieur des WC et des vestiaires
- la simplification des cheminements d'accès
- la réduction des différences de niveau au sol
- la sensibilité au bruit, la création d'un espace de retour au calme pour les personnes hyper sensibles

### La Nuit du Handicap

Le **12 juin dernier**, les Papillons blancs de Paris étaient présents à la Nuit du Handicap, sur l'Esplanade des Invalides. Moment inoubliable de partage chaleureux. Merci aux adhérents et bénévoles qui sont venus danser et jouer avec nous. Et à l'année prochaine.

### « À Paris », l'expo des Papillons Photographes

L'atelier photo des Papillons blancs de Paris s'expose **Jusqu'au 30 septembre 2021** au centre Paris Anim' Poterne des Peupliers, 1, rue Gouthière, 75013 Paris. <https://ligueo.ligueparis.org/centre/9-poterne-des-peupliers>



### Transquadra

Un couple d'architectes navigateurs, oncle et tante d'un jeune Grégoire concerné par le handicap mental, participera à la Transat Transquadra au départ de Marseille **le 13 août 2021**. ([www.transquadra.com](http://www.transquadra.com)). Leur bateau 'Cinq' naviguera aux couleurs des Papillons blancs de Paris, hissées haut lors de chaque escale.

### Portes ouvertes des Papillons blancs de Paris

Rendez-vous le **25 septembre** pour (re)découvrir toutes nos activités et participer à des ateliers créatifs. 85 rue La Fayette 75009 Paris, Métro : Poissonnière.

### Salon Autonomic

Du **12 au 14 octobre prochain**, les Papillons blancs de Paris seront à la Foire internationale de l'aide aux personnes en situation de handicap et aux personnes âgées.