



**aviron
france**

Handi Aviron



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

La FFA souhaite rendre accessible la pratique de l'aviron au plus grand nombre. Actuellement, près de 350 personnes en situation de handicap profitent des joies de la glisse en France.

Pourquoi pas vous ?

Le Para-Rowing (Handi-Aviron) est proposé par de nombreux clubs tant dans l'hexagone qu'à l'étranger depuis des dizaines d'années. La plupart des manifestations sportives organisées au niveau national, régional ou local sont accessibles.

Les équipages peuvent être composés avec des personnes ayant des déficiences différentes, permettant ainsi une intégration aisée dans tout groupe de pratiquants.

Les techniques fondamentales de l'Handi-Aviron sont les mêmes que pour l'aviron avec des personnes valides. Les pratiquants en situation de handicap apprennent les mêmes éléments du coup d'aviron : phase de propulsion, phase de récupération et de glisse, 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.

Les éducateurs et/ou bénévoles qui encadrent les rameurs et rameuses en situation de handicap adaptent la technique et les programmes d'entraînement en fonction des capacités de chacun. L'adaptation du matériel peut être effectuée selon la disponibilité d'équipement dédié et selon les besoins de chaque pratiquant. L'encadrement est en général renforcé pour offrir un entraînement quasi individualisé durant la phase d'initiation.



**aviron
france**



MAIF
assureur militaire



**Fondation
Française
FDJ**

Les bénéfices pour votre club

Du fait de la diversité des handicaps, tous les clubs, qu'ils soient accessibles ou non à des personnes en fauteuil, peuvent développer la pratique handi-aviron.

Un programme Handi-Aviron peut être mis en place soit par volonté du club de s'ouvrir à un nouveau public, soit par la prise en charge d'un pratiquant en situation de handicap qui pousse la porte du club. Quelles que soient les raisons initiales pour commencer le programme, il deviendra rapidement visible que les intérêts de cette pratique sont multiples.

Pour les clubs, s'ouvrir aux personnes en situation de handicap, c'est :

- renforcer l'implication du club, de ses cadres et de ses pratiquants 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 rejaillir sur l'aviron dans son ensemble,
- avoir des opportunités plus nombreuses de financement 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 le parc matériel du club.

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 occasion trouver du plaisir en très peu de temps, d'utiliser ce sentiment de bien-être pour accroître l'assurance et se concentrer sur les possibilités au lieu de s'attarder sur ce qu'elles ne peuvent plus faire.

L'Aviron permet aux pratiquants en situation de handicap de faire l'expérience d'un sport d'équipe sans contact physique, d'accroître significativement le niveau général de leur condition physique et de faire partie de la vie associative locale.

Les rameurs handis souhaitent ramer pour les mêmes raisons que les rameurs valides. Certains sont intéressés par une pratique compétitive, d'autres plutôt par l'aspect santé et loisir.



Parole de rameur

«J'ai trouvé une grande solidarité dans les clubs d'aviron, cela m'a permis d'apprendre sereinement à ramer et de pratiquer en même temps que les valides. L'aviron est pour moi un soutien moral et physique, il me permet de me dépasser et chaque progrès est une victoire.»

Guylaine MARCHAND

Démarrez votre programme

Handi Aviron

Chaque club peut s'investir à son niveau. L'offre sera variable en fonction de la disponibilité des encadrants, professionnels ou bénévoles, des installations et du matériel.

Les choses à prendre en considération

Commencer avec un effectif limité. La réussite de vos premières séances permettra à votre programme de s'accroître avec le temps. Conserver le nombre de participants jusqu'à ce que certains des rameurs soient confirmés et/ou autonomes, avant d'accueillir de nouveaux débutants.

Déterminer quelles sont limites de votre structure. Est-ce que votre club est accessible en fauteuil roulant ? Est-ce que vous aurez de l'équipement dédié ? Pouvez-vous accueillir tous les handicaps 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, mais juste d'adapter votre façon d'apprendre à ramer. Il faudra déterminer votre rapport bénévole/pratiquant et essayer d'avoir des rameurs expérimentés dans les embarcations pour assurer sécurité et équilibre lors des premières séances.

Déterminer le budget pour votre programme. Cela vaut la peine de financer la formation des salariés ou bénévoles qui auront la charge de ce public, et d'investir dans tout équipement ou article dont vous pouvez avoir besoin (gilets, gilets gonflables, sangles, tee-shirts, orthèses...). Bien définir le projet et les besoins permet monter des dossiers de demande de subventions (ville, département, région, associations qui soutiennent les personnes handicapées, ...).

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

Demander des outils de communication (affiches, plaquettes, film) à la FFA pour démarcher partenaires, associations spécialisées, centres de rééducation, professionnels de santé (prothésistes, ergothérapeutes, kinésithérapeutes,...).

Indiquer la capacité d'accueil de personnes en situation de handicap sur le site internet du club.

Proposer une journée d'information, de sensibilisation, de découverte. Indiquez sur les affiches de vos journées portes ouvertes que vous pouvez accueillir du public en situation de handicap. Expliquer lors des initiations que les premières séances nécessiteront une adaptation du matériel, mais que le plaisir sera garanti par la suite !

Avoir du plaisir ! La chose la plus importante est d'offrir à vos participants et à vos bénévoles une expérience enrichissante.

Encourager chaque participant à travailler pour atteindre ses objectifs personnels, ce qui renforcera la confiance et l'estime de soi. De plus en plus de manifestations (randonnées, compétitions en salle ou en bateau) sont ouvertes au public handi. Y inscrire les rameurs en situation de handicap permet de les intégrer complètement dans la vie sportive de l'association.

MATERIEL SPECIFIQUE



FAUTEUILS



FLOTTEURS



GANTS (ORTHÈSES)



SANGLES



LUNETTES ZÉRO VISION



Quelles embarcations utiliser?

Le matériel n'est pas un obstacle à l'activité. Le parc français est suffisant, en quantité et en types d'embarcations (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, type de handicap et sécurité.

Une pratique mixte (valides + handis) 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),
 - deux de couple,
 - quatre avec barreur.

Seuls des bateaux au standard FISA peuvent être utilisés.

- ⇒ Trois classifications fonctionnelles et quatre épreuves.



Classifications fonctionnelles



AS

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 LTA4x+ et deux de couple ou LTA2x)

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 siège à coulisse.