

LES FORMES DE PRATIQUES DE LA FFSA :

- Les activités motrices et les parcours moteurs : Propres à la FFSA, destinées aux personnes en situation de handicap mental sévère ou profond. Leurs capacités motrices demandent à être sollicitées voire évaluées.
- Le sport loisir : activité sportive régulière ou ponctuelle, ludique, pratiquée sans enjeu de compétition, pour le plaisir et le bien-être de la personne.
- Le sport de compétition : Championnats départementaux, régionaux et nationaux, individuels et collectifs, programmés très souvent sous la forme d'un classement intégral. Cette pratique nécessite un entraînement régulier.
- Le sport international : accessible aux sportifs sélectionnés par la commission nationale FFSA. Ces pongistes ont un niveau FFTT départemental et régional voire national.
- Le sport unifié : pratiqué par des équipes formées de sportifs du Sport Adapté et de sportifs de la FFTT d'un niveau de performance sensiblement équivalent.
- Le sport adapté jeune : propose des programmes de pratiques sportives spécifiques pour les jeunes, intégrées dans leur scolarité et ce, quelles que soient leurs capacités. Des championnats régionaux et national sont organisés chaque saison.

À FAIRE

1. ACCUEILLIR
2. ANIMER
3. ECHANGER
4. CREER SA SECTION
5. ORGANISER UNE MANIFESTATION

Des idées dans les clubs

Le sport adapté offre la possibilité aux personnes atteintes d'un handicap mental de pouvoir s'épanouir à travers le sport :

- Valorisation des capacités
- Meilleure santé
- Meilleure autonomie
- Meilleure concentration et contrôle de son corps
- Travail sur le changement d'environnement et l'adaptabilité
- Développement du goût de l'effort
- Renforcement de la confiance en soi
- Meilleure intégration sociale.

Accueillir ou créer sa section

un club affilié à la FFTT peut créer une section spécifique affiliée à la Fédération de Sport adapté. Dès lors, les licenciés

pourront avec une licence dans chaque fédération participer aux actions de celles-ci et notamment aux compétitions.

Accueillir un centre spécifique

Louer ou prêter sa salle à un centre spécialisé d'accueil d'handicapés mentaux pour qu'ils puissent découvrir et pratiquer une activité physique et sportive sous couvert de leur tuteur, d'un intervenant.



Dans cette démarche, le club peut mettre à disposition son éducateur professionnel ou bénévole pour apporter un complément technique à la séance.

Mélange et solidarité

Accueillir les sportifs Sport Adapté sur les séances d'entraînement du club avec le groupe loisirs par exemple pour permettre le partage de la pratique et apporter un peu de solidarité autour d'une activité.

Aller plus loin !

Vous pouvez vous rapprocher de l'Agence Régionale de Santé (ARS) et/ou de la Ligue du Centre du Sport Adapté pour connaître les structures médico-sociales, les associations Sport Adapté et les personnes en situation de déficiences intellectuelles proches de votre club.



Coordonnateur Tennis de Table :
Grégory Caux - 06 13 80 60 46

Ligue du Centre de Tennis de Table
Tél. 02 54 96 14 28
Email : liguecentre.tt@wanadoo.fr
Site Internet : liguecentrett.com

CONTACTS

Ligue du Centre de Sport Adapté
Tél. 02 38 76 27 88
Email : c.r.s.a.centre@orange.fr
Site Internet : www.sportadaptecentre.fr



LE PING SPORT ADAPTÉ

Recruter sans compter n°7

ÉDITO

On évoque beaucoup le public Handisport mais assez peu le public Sport Adapté. Au-delà du handicap physique, il existe également de nombreuses formes de handicap mental que la Fédération Française de Sport Adapté regroupe pour leur permettre de pratiquer une activité sportive. Le Tennis de Table a un rôle à jouer pour permettre à ce public de pratiquer une activité adaptée pour eux... on a tous à y gagner !



AVEC LE SPORT ADAPTÉ ... CREUSET DE VALEURS... ESSENCE DE VIE !

Les valeurs éthiques du Sport Adapté sont unanimement reconnues par le mouvement sportif depuis toujours, à travers le comportement exemplaire de ses sportifs et de ses encadrants. C'est en partageant des valeurs à connotation sportives et humanistes tant avec la ligue du centre de tennis de table qu'avec le C.M.P.J.M. Ingré Tennis de table que nous concrétisons actuellement un partenariat né il y a plus d'une décennie. C'est réconfortant pour le mouvement sportif qui ne cesse d'évoluer au rythme de notre société et qui veut faire de la

discipline sportive un véritable outil de promotion individuelle, d'intégration sociale autant qu'un espace de loisirs, d'échanges et de solidarité dans la différence.

Notre engagement tripartite scelle une ouverture sur une vraie mixité sociale qui redonnera tout au sens au vivre ensemble de manière durable et solidaire.

Espérons que le chemin sur lequel nous évoluons sera source d'une meilleure reconnaissance du sport respectueux du potentiel de chacun et permettra de modifier le regard de la société sur les personnes en situation de handicap.

Ainsi nous pourrons sur le concept de l'égalité des droits et des chances, avec la pratique du tennis

de table en Région Centre dans un contexte amical et de sérénité faire reconnaître des sportifs à part entière sans discrimination.

C'est un principe d'intérêt général, qu'ensemble ambassadeurs de terrain nous consolidons au quotidien sur la base de notre triptyque citoyen suivant :

La compétition stimule La coopération renforce Et la solidarité unit.

Salutations amicales et sportives.

Camille Monin
Président de la Ligue
du Centre de Sport
Adapté



POUR FAIRE DU SPORT ADAPTÉ DANS SON CLUB, IL FAUT :



UNE PRATIQUE ADAPTÉE

C'est à dire mettre à disposition les besoins (salle, tables, intervenants, arbitres...)



UNE PRATIQUE ENCADRÉE

l'intervenant doit connaître et savoir appréhender ce public pour encadrer en sécurité



UNE PRATIQUE SOLIDAIRE

partagez entre valides et déficients moteurs la même séance, les mêmes difficultés pongistes

Connaître et Accueillir le public « Sport Adapté » dans son club.

La pratique sportive de la personne s'inscrit dans un projet de vie ; le Projet Personnalisé. Il est nécessaire d'établir un lien avec un éducateur spécialisé et éventuellement de conventionner avec la structure afin de définir « ce qui sera fait » et « qui fera ? ».

Vous pouvez proposer plusieurs services :

- Réaliser des interventions ponctuelles ou régulières dans la structure ou au club
- Libérer un créneau pour l'accès d'une association sport adapté
- Intervenir auprès d'un groupe régulièrement (encadrement soumis à une réglementation AQSA)
- Favoriser l'accès aux créneaux loisirs, encadrés, jeunes.



PUBLICS	STRUCTURES	TEMPS D'ACTIVITÉS SPORTIVES	NIVEAU ET TYPES DE PRATIQUES
Jeunes	IME : Institut Médico-Educatif ITEP : Institut Thérapeutique, Educatif et Pédagogique EEAP : Etablissement et service pour Enfants et Adolescents polyhandicapés	La semaine et sur le temps scolaire	Niveau hétérogène permettant l'initiation, la compétition et la pratique loisir
Adultes	ESAT : Etablissement et services d'aide par le travail Foyer d'Hébergement	En dehors du temps de travail	Niveau hétérogène permettant l'initiation, la compétition et la pratique loisir
Adultes	Foyer de vie ou foyer occupationnel Foyer d'Accueil Médicalisé	En journée la semaine et le week-end	Niveau hétérogène permettant les parcours moteurs et les activités motrices

QUELQUES CHIFFRES

1406

licenciés Sport Adapté en 2013, pour 14000 personnes en situation de Handicap Mental dans la Région.

90

pongistes pour 804 licenciés Sport Adapté dont 585 hommes et 219 femmes

246

licenciés Sport Adapté (non-compétiteurs)

10

clubs Sport Adapté pratiquant le tennis de table

3

sections Sport Adapté rattachées à un club FFTT

SE FORMER AVEC L'ATTESTATION DE QUALIFICATION SPORT ADAPTÉ (AQSA)

L'A.Q.S.A. permet aux titulaires d'un Brevet d'Etat, d'un BP JEPS, d'un Certificat de Qualification Professionnel, et sur dérogation, à des personnes bénévoles d'acquérir de compétences pour intervenir auprès de personnes déficientes intellectuelles ou atteintes de troubles psychiques. Le cursus de formation s'articule autour de 3 modules : le module 1 généraliste, le module 2 spécifique à l'activité et le module 3 où un stage pédagogique en situation et une soutenance finalise la formation.

Renseignements :
Ligue du Centre du Sport Adapté

SE FORMER AU CERTIFICAT DE SPECIALISATION (CS)

« ACCOMPAGNEMENT ET INTÉGRATION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (AIPSH) »

Le CS AIPSH composé de 3 unités capitalisables (UC) permet aux titulaires ou stagiaires d'un BP JEPS et aux éducateurs sportifs en formation continue d'attester des compétences de l'animateur à assurer en autonomie pédagogique l'animation d'APS en direction des personnes en situation de Handicap (tous types).

Renseignements :
CREPS de BOURGES.

Que proposer lors des séances d'entraînements ?

Par Grégory Caux

• • •

Il est préférable d'avoir un créneau encadré et spécifique pour l'entraînement sport adapté, les sportifs réclament en effet une autre attention que les valides.

Cependant faire une séance mélangée une fois de temps en temps reste bénéfique pour les sportifs et leur intégration.

Quelques conseils :

Individualiser les objectifs à atteindre et entrer en relation avec le sportif. Organiser la séance d'entraînement en tenant compte du niveau de handicap des sportifs. En effet, des sportifs n'auront pas la capacité d'effectuer certains mouvements ou gestes techniques, alors que d'autres seront plus à l'aise. Prendre le temps d'expliquer, de démontrer la technique ou l'exercice.



Il est important d'apporter à chaque sportif une correction et une évaluation de sa prestation.

L'adaptation permanente et la répétition régulière des exercices sont nécessaires.

L'encadrement de séance :

Si la construction des séances reste standard, le contenu varie notamment sur la longueur des exercices proposés.

- un échauffement ; à varier à chaque entraînement avec une préférence pour le



training avec déplacement, travail des appuis et de la coordination qui facilite l'apprentissage moteur des sportifs.

- un corps de séance avec des exercices simples mais long (2*10 mins voir 2*15 mins) avec beaucoup de régularité.

- Prévoir des exercices de bases à répéter à chaque séance et à faire évoluer quand les sportifs commencent à augmenter leur pourcentage de réussite (cela peut prendre des semaines voir des mois selon le niveau et l'handicap).

- Travail sur les déplacements.
- Insister sur la variation des placements de balle qui est un élément souvent difficile à assimiler pour les sportifs de sport adapté.
- Travail du service et des remises, d'abord sur la variation du placement, puis de la profondeur, enfin si le niveau le permet, sur les effets.
- Des étirements de fin de séance peuvent aider les sportifs à mieux maîtriser leur corps.

Quelques spécificités :

- Utiliser des repères (plots, cordes, marques sur le sol, etc.) pour faciliter l'apprentissage.
- Adapter le style de jeu en fonction de l'handicap.



UNE FÉDÉRATION AUSSI !

Au même titre que le club de tennis de table valide est affiliée à la FFTT, chaque association ou section sportive est affiliée à la FFSA.

La FFSA compte plus de 50000 licenciés et gère plus de 50 disciplines sportives réparties en commissions fédérales plus ou moins autonomes avec pour certaines disciplines l'existence de 5 Pôles France agréés MJS et de Pôles d'Entraînements Régionaux pour les disciplines reconnues Haut-Niveau : Basket-ball, Natation, Athlétisme, Football, Ski Alpin, Ski Nordique et Tennis de table.

Le Tennis de table est l'une des disciplines phares de la FFSA notamment avec la consécration d'une médaille de Bronze au JO Paralympique de Londres remportée par Pascal PERIERA-LEAL (2018pts clst fftt nov2013), et avec une équipe de France très souvent sur les podiums internationaux.

- Prévoir un temps de pause et de récupération pendant la séance.
- Quelques relanceurs de temps à autre pour augmenter la qualité de balle.
- L'arbitrage est un élément à développer rapidement pour la compréhension du jeu.

Vivre le ping ensemble :

Les sportifs de division 1 et certains de division 2 peuvent intégrer des créneaux d'entraînement (compétiteurs ou loisirs encadrés), après une phase d'intégration et d'observation.

Certains de ces sportifs peuvent être intégrés dans le championnat par équipe FFTT.

Parcours moteurs pongistes pour les handicaps plus importants :

Les objectifs vont être centrés sur l'amélioration de la motricité, le bien-être, la santé, l'aspect social et les échanges.

Pour ces sportifs, le nombre d'encadrants doit être plus important : un encadrant par atelier est idéal. Le temps de concentration des sportifs est souvent limité, de plus ils fatiguent vite. Il faut donc prévoir des temps de pause régulier.

Nous pouvons les stimuler avec un échauffement ludique, la mise en place d'ateliers de jeux pour se familiariser sur les notions de service, d'échanges, de déplacements, etc.

Un retour au calme avec petit bilan collectif et individuel apportera une meilleure compréhension de l'activité aux sportifs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les rencontres en Sport Adapté sont organisées en 3 divisions, en fonction des capacités des sportifs :

Division 1 : les sportifs sont capables de pratiquer une discipline sportive dans des conditions réglementaires des fédérations délégataires.

Division 2 et Division 3 : Les sportifs sont capables de pratiquer le tennis de table avec une adaptation au service.

Reconnaissance ministérielle du Haut Niveau : Mars 2009

Réintégration aux JO Paralympiques : Novembre 2009.