La boîte à outils

Les activités physiques

Introduction

Ce thème aborde la notion du mouvement qui concerne le bien-être, la conscience de son corps et «sa mise en action».

Le maintien du mouvement permet de conserver sa mobilité dans les activités pour conserver son indépendance dans le quotidien.

La personne se donne les moyens de retrouver le goût et le plaisir du mouvement, de faire du sport et d'entretenir l'équilibre physique et psychologique.

Elle s'intègre dans un groupe ou recherche une activité sportive adaptée.

Les incontournables des activités physiques

Le partage des expériences de chacun a permis la mise en lumière des stratégies aidantes.

Aborder l'activité

- J'ai essayé plusieurs sports et activités depuis que je vois mal, pour enfin trouver celui qui me convient vraiment.
- J'ose faire part de ma malvoyance.
- J'envisage ma participation à des activités sportives avec plus de volonté, de ténacité et d'humilité.
- Je dois faire preuve de persévérance pour ne pas me décourager.
- J'ai renoncé à pratiquer certaines activités, car le lieu du cours était inaccessible pour moi.
- J'ai compris que c'était à moi d'initier les personnes qui m'entouraient, de les sensibiliser à mon handicap.

- J’ai expliqué que je voyais mal et la monitrice m’aide si nécessaire.

Lire et reconnaître

- Je lis le calendrier des activités sportives avec une loupe ou un appareil de lecture. Je m’aide aussi d’une voix de synthèse.
- J’utilise un poste informatique adapté à mes besoins pour surfer sur Internet.
- J’agrandis les documents et je surligne les informations qui m’intéressent.

Préparer et organiser

- Je me renseigne sur les différentes activités sportives d’Handisport.

Adapter l’environnement

- Dans la salle de sport, je repère les espaces délimités avec du scotch contrasté et des tubes en mousse de couleurs vives.

- Je repère les foulards de couleurs que la monitrice de gymnastique utilise.
- Dans la salle de danse, je masque le miroir avec un tissu pour que le reflet ne m'éblouisse pas.

S'adapter à l'environnement

- J'ai trouvé un cours à côté de chez moi.
- Je vais dans une autre salle mieux éclairée pour m'entraîner s'il fait plus sombre.
- Je demande d'éteindre les rampes de néon dans la piscine pendant les cours d'aquagym afin de ne pas être éblouie.
- Je porte des lunettes de soleil et une casquette pour me protéger de l'éblouissement.
- Je me fie aux sons pour me déplacer.
- J'évite les sentiers escarpés dans mes randonnées et je préfère les itinéraires que je connais.

Assurer sa sécurité

- J’ai appris à respecter mes limites, je ne cherche plus à être perfectionniste.
- Je ne vais jamais seul en montagne faire des randonnées.
- J’anticipe les obstacles avec le bras ou ma canne.
- Je skie uniquement sur des pistes que je connais.

Solliciter l’aide d’un tiers

- Je me fais accompagner dans toutes mes activités sportives.
- Je skie en suivant ma femme ou ma fille.
- Je demande à mon accompagnant de me prévenir quand il y a des racines qui déforment le chemin.
- Je demande qu’on m’accompagne sur le chemin du retour quand il fait nuit.

Solliciter l’aide de professionnels

- Je me place à côté de la monitrice de gymnastique pour mieux voir les

mouvements et capter les consignes.
- Je touche la personne pour suivre les exercices.
- J'ai proposé à mon professeur de danse de s'habiller en noir afin de mieux percevoir les mouvements à reproduire.

Solliciter des prestations spécifiques

- J'ai découvert la pratique du vélo avec un tandem grâce à Taupenivo.
- Je pratique la natation avec Handisport.
- En hiver, je pratique les sorties en raquettes avec Handisport.
- Je prends part au groupe de marche de la Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants (FSA).
- Je marche dans un groupe du Mouvement des Aînés (MDA).
- J'ai un jardin au Centre d'Animations pour retraités (CAD).
- Je skie avec le Groupement Romand des Skieurs Aveugles et malvoyants (GRSA).

Découvrir des accessoires

- Loupes électroniques et appareils de lecture (divers distributeurs).
- Moyens optiques - loupes éclairantes, lunettes, monoculaires (opticiens).
- Poste informatique adapté (voix de synthèse, logiciel d'agrandissement, ligne braille).
- Smartphones (commerces).
- Cannes blanches (UCBA).
- Bâtons de nordic walking (commerces).
- Bâtons de randonnée blancs (UCBA).
- Brassards, gilets (UCBA).
- Balles sonores (UCBA).
- Boussoles (UCBA).
- GPS (divers distributeurs)

Astuces

Les facettes de l'activité se sont enrichies par le partage des trucs et astuces découverts et mis en œuvre par les membres du groupe.

Pour maintenir le mouvement

- Je trouve du plaisir dans l'activité que j'ai choisie.
- Je monte et descends les escaliers dans ma villa.
- Je privilégie la marche pour aller faire les courses.
- Je maintiens mon équilibre en suivant les conseils de mon physiothérapeute.
- Je m'intègre dans un groupe de sport pour me motiver à bouger.

La marche

- J'ai adopté la marche avec les bâtons du nordic walking, c'est rassurant.

- J’ai redécouvert la marche comme activité sportive et j’ai acquis un GPS pour m’orienter.
- Je me suis intégré dans un groupe de marche.
- Je marche avec des bâtons de randonnée.

Le vélo

- J’ai acheté un vélo tandem pour pratiquer le vélo en famille.
- Je pratique le vélo d’appartement pour ne plus être confronté aux dangers de la route.

Les activités en piscine

- Je participe à des cours d’aquagym.
- Je participe à un cours de natation dans la piscine de mon quartier.

La gymnastique et le fitness

- Je prends des cours organisés dans mon quartier par Gymnastique Sénior.

- Je vais trois fois par semaine dans une salle de fitness pour faire du vélo.
- Je participe à une semaine de bien-être organisé par la FSA, à Solsana.

La danse et le mouvement

- Je pratique la danse dans l'atelier d'impressions et d'expressions corporelles «Imagine».

La rythmique sénior

- Je maintiens mon équilibre en suivant des cours de l'Institut J. Dalcroze.

Le Tai Chi

- Je préserve la souplesse et la conscience de mon corps avec le Tai Chi.

Les sports de balle

- Je joue au ping-pong avec mes enfants, je me guide avec le son de la balle.
- Je pratique le torball, jeu d'équipe spécifique aux aveugles.

Adresses utiles

- Le shop de l'UCBA (Union Centrale pour le Bien des Aveugles), Suisse: **http://snipr.com/27szqpx**
- CAD - Centre d'animations pour retraités, Genève: **http://snipr.com/27szv33**
- MDA - Mouvement des Aînés, Genève: **http://snipr.com/27szu8g**
- FSA - Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants: **http://snipr.com/27szuq8**
- Handisport, Genève: **http://snipr.com/27szvfi**
- Taupenivo, Genève: **http://snipr.com/27v39ai**

- GRSA - Groupement Romand des Skieurs aveugles et malvoyants: **http://snipr.com/27v39eh**
- L'atelier d'impressions et d'expressions corporelles «Imagine»: rue de la Coulouvrenière 19, 1204 Genève, tél. 078 732 00 31
- Institut J. Dalcroze: cours de rythmique senior, mobilité et équilibre, Genève **http://snipr.com/27v39mq**
- Gymnastique Senior, Genève: **http://snipr.com/27v39ts**
- Télévox, 031 390 88 88: **http://snipr.com/27sztdh**

Notes

Les livrets des boîtes à outils du quotidien:

- ■ Le livret introductif
- ■ Les soins personnels
- ■ Les courses
- ■ L'administration
- ■ La cuisine
- ■ La communication
- ■ L'accès à la culture
- □ **Les activités physiques**
- ■ Les voyages

Copyright, édition et distribution:
Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA) août 2013

Auteurs: Marie-Cécile Cardenoso, Marie-Paule Christiaen et Daniel Nicolet

Graphisme: Burolabo, Carine Crausaz

Publié avec le soutien financier de la Fondation Pro Visu.

ISBN: 13 978-2-9700087-6-7

ABA
Place du Bourg-de-Four 34
CH-1204 Genève
Tél. +41 22 317 79 19

aba@abage.ch
www.abage.ch

Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants

Genève