



# A vos prothèses, prêts...partez!

Plus de handisport dans mon collège.  
CDJ 2024-2025

[gironde.fr/cdj](http://gironde.fr/cdj)   



# Conseil Départemental des Jeunes

Les conseillers départementaux jeunes, issus des classes de 5ème et 4ème, se présentent en binôme paritaire et sont élus par leurs camarades en début d'année scolaire. Ils deviennent les représentants de tous les collégiens girondins le temps de leur mandat d'un an. Ils participent à la commission thématique de leur choix : Lutte contre les discriminations et inégalités, Sport et Santé, Écologie et Développement Durable, Culture et Territoires, Collèges, Concertation Politiques Jeunesse Départementales ou encore Europe et International.

Les jeunes élus se réunissent à cinq reprises afin d'échanger leurs idées, rencontrer des intervenants locaux, et construire pas à pas leur projet. Les travaux donnent lieu à des réalisations concrètes et variées telles que : affiches, jeux, chansons, meubles ou événements ayant vocation à être diffusées dans tous les collèges de Gironde.

En 2024-2025, 86 collèges ont élu leurs représentants, soit 176 jeunes. Les séances se sont déroulées sur un format inédit, entre Bordeaux et les bassins de vie des jeunes élus, en liant présentiel et digital.



# La commission Sport et Santé

## Les élus

Collyne D., Laly L., Arthur G., Léandro D., Augustine V., Juliette L., Joaquim Z.,  
Jannat G., Melvin R., Amy N., Mathilde R., Louise P., Matthieu R.,

## Accompagnés par

Sylvie Allain, Jean-Eric Filleau et Nathalie Burtin-Dauzan.

*Mandat 2024-2025, Sport et Santé, Sud Gironde.*



# A vos prothèses, prêts...partez !

## Présentation

### Quelques mots



*"J'aime aller à la rencontre de jeunes responsables, à l'esprit ouvert, afin d'aborder avec eux mon parcours, ils sont attentifs face à une situation qui peut encore faire peur. Ils osent poser des questions, ils sont à l'écoute et prêts à partager cette expérience. Le handicap n'est pas une fin de vie, il peut parfois être le commencement d'autres choses."*

#### **Karen Faimali-Meger**

Athlète paralympique en Volley assis

# A vos prothèses, prêts...partez !

## Présentation

### Les participants

Nous, Elus du Conseil Départemental des Jeunes du Sud Gironde réunis au sein de la commission Sport Santé, nous nous sommes intéressés à la question des bienfaits du sport, tant physiques que psychologiques.

Le sport crée des liens sociaux, renforce la confiance en soi. C'est un vrai moyen d'inclusion, qui rapproche les individus quelles que soient leurs différences et qui permet d'inclure les personnes en situation de handicap.

Après notre rencontre avec Karen FAIMALI-MEGER, athlète paralympique de volley assis, nous avons souhaité orienter notre réflexion sur la pratique du sport en mixité (handi-valide).

Son intervention nous a sensibilisés aux préjugés liés au handicap et a changé notre regard sur les capacités physiques et sportives des personnes handicapées. A notre tour maintenant de promouvoir cette pratique dans tous les collèges de Gironde !

Ce livre permettra d'aider toute personne au sein d'un établissement qui souhaiterait organiser une action autour de cette thématique.

Suivez-nous au fil des pages pour découvrir différents sports (basket fauteuil, cécifoot, volley assis, tennis de table assis) à pratiquer pour et par tous. Vous y trouverez leur fiche d'identité (historique, conditions de pratique et règles). Il en existe plein d'autres qui pourront s'adapter parfaitement à la vie du collège.

Et comme dans le sport, tout est une affaire d'équipe !  
N'hésitez pas à vous appuyer sur toutes les ressources partenariales et matérielles référencées à la fin de ce livret.

Maintenant, à votre tour !

**Vous êtes prêts ? Lancez-vous ! Osez la différence !**

# Les sports



# A vos prothèses, prêts...partez !

## Le Basket Fauteuil

### Fiche d'identité

Créé aux Etats-Unis à la fin de la Seconde Guerre Mondiale par des médecins pour les blessés du conflit, le basket-fauteuil est apparu aux Jeux paralympiques en 1960 à Rome et en 1968 à Tel Aviv pour des équipes féminines.

Il est pratiqué dans plus de 80 pays et dans plus de 50 clubs en France.

### Athlètes à suivre

- Marion Blais, amputée d'une jambe enfant suite à un accident domestique
- Sofyane Mehiaoui, atteint de poliomérite.

### Matériel

Terrain identique aux valides (28mx15 m) avec un panier à 3m05 de hauteur.

### Règles

Nombre de joueurs : 5

Matchs de 4 périodes de 10 min.

Ce sont les mêmes règles que le basket valide sauf pour 2 situations :

- la reprise de dribble, qui est autorisée au basket-fauteuil. Un joueur peut donc stopper son dribble puis le reprendre sans être pénalisé.
- la règle du marcher se compte ici en poussées. Un joueur peut faire un maximum de deux poussées avant / arrière ou simultanée / alternative entre chaque rebond.



# A vos prothèses, prêts...partez !

## Le Céci-foot

### Fiche d'identité

Créé en France en 1987 par le club de Saint Maden, il est reconnu à l'international dès 1996 avec la création des règles actuelles. Apparu aux Jeux paralympiques d'Athènes en Grèce en 2004, il compte 734 clubs en France et est pratiqué dans plus de 30 pays.

### Athlètes à suivre

- Hakim Arezki, a perdu un œil suite à une blessure lors d'une manifestation à 18 ans.
- Jessica Zizzo, déficience visuelle.

### Matériel

Terrain : 40 m X 20 m avec barrières en mousse ou gonflables autour

- 1 ballon à grelot
- Masques occultant / bandeaux



### Règles

Nombre de joueurs : 5+2 encadrants (4 joueurs de champs, 1 gardien, 1 entraîneur sur la touche et 1 guide derrière le but avec 1 outil métallique pour guider).

Matchs de 2 périodes de 20min pour les non-voyants, 25 min pour les mal-voyants. Le masque occultant est obligatoire pour chaque joueur. Le gardien n'est pas contraint d'être en situation de handicap. Chaque joueur qui ne porte pas le ballon a l'obligation de se signaler en criant le mot "voy", afin que le porteur du ballon connaisse la position de ses adversaires.

Pas de hors-jeu.

**Fautes :** Un joueur commet une faute lorsqu'il nuit à l'intégrité physique de son adversaire. Comme au football, les fautes donnent lieu à des coups-francs. Ils peuvent être directs (le joueur tire directement au but sans passer le ballon à un coéquipier) ou indirects (avec passe). Les joueurs de l'équipe adverse doivent se trouver à au moins 5 mètres de l'endroit où le coup-franc.

*Exemples de fautes :* charger ou pousser un adversaire, contrôler le ballon avec le bras ou la main, tenir un adversaire pour l'empêcher d'évoluer vers ou avec le ballon, frapper ou essayer de frapper un adversaire.

# A vos prothèses, prêts...partez !

## Le Volley-Assis

### Fiche d'identité

Créé en 1956 par des médecins et thérapeutes au Pays Bas, il apparaît en 1980 aux Jeux paralympiques des Pays Bas.

Il est pratiqué dans plus de 80 pays, on compte plus de 1352 clubs, et 35 joueurs pro en France.

### Athlètes à suivre

- Karen Faimali-Meger, amputée d'une jambe suite à un accident d'équitation.
- Cyril Chahboune, ancien militaire amputé des 2 jambes suite à une mission en Irak.

### Matériel

Terrain : 6m de large pour 10m de profondeur (5m dans chaque camps). Le terrain dispose d'une zone avant de 2m de profondeur et d'une zone arrière.

- Filet de 1m15 pour les hommes, 1m05 pour les femmes, 1m10 pour les pratiques mixtes.

### Règles

Nombre de joueurs : 6  
Matchs de 3 sets gagnants de 25 points chacun. L'éventuel 5ème set se joue en 15 points. Les sets doivent être gagnés par 2 points d'écart.

3 joueurs dans la zone avant et 3 joueurs dans la zone arrière qui n'ont pas le droit d'attaquer la balle s'ils passent en zone avant.

Position assise dans toutes les phases de jeu.

Au moment du contact de balle, une partie du corps entre les fesses et les épaules du joueur doit être en contact avec le sol

Possibilité de contrer le service pour les lignes avant.

Les autres règles du Volley s'appliquent.



# A vos prothèses, prêts...partez !

## Le Tennis de Table Assis

### Fiche d'identité

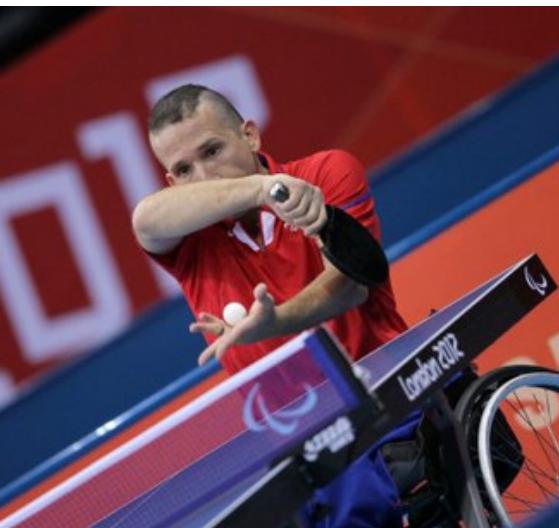
Créé en 1950, il est apparu aux Jeux paralympique en 1960 à Rome. Pratiqué dans plus de 100 pays, c'est le 3ème sport le plus populaire des handisports. On compte 1600 structures officielles en France.

### Athlètes à suivre

- Emeric Martin, paraplégique suite à un accident de la route.
- Flora Vautier, tétraplégique suite à un accident.

### Matériel

Tables identiques entre valides et non valides.



### Règles

Match en simple ou en double.

Un match se dispute au meilleur des 5 manches : le vainqueur est le premier joueur qui remporte 3 manches de 11 points.

Au service, la balle doit rebondir dans chaque camp. Si elle touche le filet, mais passe au-dessus, il y a «let» et le service est remis. Chaque joueur a 2 services consécutifs. À 10 partout, chaque joueur n'a plus qu'un seul service. Interdiction de servir sur les petits côtés de la table.

Après le service, le relanceur (le joueur qui reçoit la balle engagée) doit laisser la balle rebondir une fois de son côté. Il doit renvoyer la balle directement dans le camp adverse en évitant le filet. Toucher le filet ne changera pas le déroulement du jeu tant que la balle fait un rebond dans le camp adverse ! Toucher un bord de table ne change pas non plus le déroulement du jeu, la balle devra être jouée par celui qui la reçoit.

En double, 3 règles s'ajoutent :

- le service se fait toujours en diagonale, depuis le carré droit du serveur vers le carré droit du relanceur
- la balle doit être jouée à tour de rôle par les 2 membres d'une équipe
- tous les joueurs doivent servir 2 fois, à tour de rôle.

# Partenaires

## Ressources

### Comité Départemental Olympique Sportif

<https://cdos33.org>  
[gironde@franceolympique.com](mailto:gironde@franceolympique.com)  
05 56 00 99 05



Le CDOS propose des expositions sur le sport et réalise de nombreux outils pédagogiques qui sont à votre disposition :

- exposition Femme et Sport : au-delà des clichés
- sport santé
- sport et interrogations
- jeux de piste handicap
- kit test'aform
- les émotions du sport
- quiz : sport et handicap.

### Comité Départemental Handi-Sport

<https://www.cdh33.org/sensibilisations/>  
[cd33@handisport.org](mailto:cd33@handisport.org)  
05 56 48 56 59



Propose des initiations au basket fauteuil, au handisport d'athlétisme et à la Boccia. Ils peuvent également accompagner la construction de projets de sensibilisation.

### Comité Départemental Sport Adapté

<https://www.cdsa.org>  
[contact@cdsa33.org](mailto:contact@cdsa33.org)  
07 66 70 99 58



Le CDSA propose en sport adapté : de l'athlétisme, de l'aviron adapté, du badminton, du basket, du canoë-kayak, de la boxe et de la course d'orientation.

# Merci.

Défi sportif au sein de mon collège  
CDJ 2024-2025

[gironde.fr/cdj](http://gironde.fr/cdj)   

