



523864 - SPORTING CLUB ANJOU

Initiation et sensibilisation sur le handicap et le sport (foot)

ACTION

Nom de l'action

Initiation et sensibilisation sur le handicap et le sport (foot)

Date de l'action

24/02/2026

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

12

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Dans le cadre du stage U11 organisé le mardi 24 février, une journée a été consacrée à la sensibilisation et à l'initiation au handicap dans le sport, et plus particulièrement dans le football. Cette action avait également une dimension humaine et solidaire. En effet, au sein du club, le frère d'une licenciée est atteint d'un handicap depuis ses trois ans à la suite d'un arrêt cardiaque. Afin de soutenir son combat contre la maladie et d'aider au financement de son traitement, le club organise une semaine de mobilisation et de solidarité. Dans ce cadre, plusieurs actions sont mises en place :

- une journée dédiée le dimanche 22 mars (matches seniors)
- une partie des recettes de la buvette reversée
- une cagnotte en ligne
- une cagnotte physique au club
- une initiation et sensibilisation des jeunes sur le handicap dans le sport lors du stage de février

L'objectif est de mobiliser les licenciés, les familles et les bénévoles autour d'une cause solidaire, tout en sensibilisant les jeunes joueurs aux réalités du handicap. Les activités mises en place durant la journée du 24 février:

Parcours de motricité avec et sans les bras: La première activité consistait en un parcours de motricité chronométré. Les joueurs ont réalisé le parcours dans deux conditions :

- un passage en utilisant leurs bras et leurs jambes
- un passage sans utiliser les bras

Cet exercice permettait aux joueurs de prendre conscience de l'importance de certaines capacités physiques que l'on considère souvent comme acquises. Les enfants ont rapidement constaté la difficulté supplémentaire lorsque l'usage des bras était limité. Cette mise en situation a permis d'ouvrir un premier temps d'échange sur les difficultés que peuvent rencontrer certaines personnes en situation de handicap.

Slalom avec finition avec contrainte physique: Dans la continuité, un atelier technique avec ballon a été proposé. Les joueurs devaient :

- réaliser un slalom entre des plots
- puis terminer par une frappe au but

L'exercice a été réalisé :

- une fois sans contrainte
- deux fois avec les bras immobilisés

Cette situation a permis de travailler la coordination, l'équilibre et la gestion du ballon, tout en mettant les joueurs face aux difficultés rencontrées lorsque certaines capacités sont limitées. Un temps d'échange collectif a ensuite été organisé pour recueillir les ressentis des joueurs sur l'exercice et les sensations éprouvées.

Quiz sur le handicap et le sport: Un moment plus pédagogique a ensuite été proposé sous forme de quiz additionné à un exercice de conduite + tir. Le premier des deux joueurs à marquer obtenait le droit répondre à la question et tenter de remporter un point pour son équipe. Les thèmes abordés étaient :

- le cécifoot
- les Jeux olympiques et paralympiques
- les valeurs du sport et de l'inclusion

Ce quiz a permis aux jeunes joueurs de découvrir différentes disciplines adaptées et de comprendre que le sport est accessible à tous, quels que soient les handicaps. Cela a également été l'occasion de rappeler les valeurs fondamentales du sport :

- respect
- solidarité
- dépassement de soi
- inclusion

Match de football en marchant: Un match de football en marchant a ensuite été organisé. Dans cette variante :

- les joueurs n'ont pas le droit de courir
- ils doivent se déplacer uniquement en marchant

Cette pratique existe réellement dans le monde du football et permet notamment aux :

- personnes âgées
- personnes ayant des limitations physiques
- anciens joueurs de continuer à pratiquer le football.

Les enfants ont pu constater que même avec cette contrainte, le jeu reste plaisant et technique, mais demande davantage de placement, de réflexion et de jeu collectif.

Match de football silencieux: Un autre match a été proposé sous forme de football silencieux. Dans ce jeu :

- les joueurs n'ont pas le droit de parler
- toute communication doit se faire par le regard, les gestes ou le placement

Cet exercice permettait de sensibiliser les enfants à la pratique sportive des personnes sourdes ou malentendantes. Les joueurs ont rapidement compris l'importance de :

- la communication non verbale
- la lecture du jeu
- la compréhension des déplacements des partenaires

Cela a également renforcé l'esprit d'équipe et l'attention portée aux autres.

Remise de diplômes : "Super coéquipier" Pour clôturer cette journée de sensibilisation, une remise symbolique de diplômes a été organisée. Chaque joueur a reçu un diplôme de

“Super coéquipier”, valorisant : • l’entraide • l’écoute • l’engagement • le respect des autres

Cette remise de diplômes a permis de valoriser les comportements positifs observés pendant la journée et de rappeler que les valeurs humaines sont aussi importantes que les performances sportives. Bilan de la journée Cette journée a permis aux jeunes joueurs de :

- découvrir différentes formes de handicap dans le sport
- comprendre les difficultés que certaines personnes peuvent rencontrer
- développer leur empathie et leur solidarité
- réfléchir aux valeurs d’inclusion dans le football

Au-delà de l’aspect sportif, cette action a contribué à sensibiliser les enfants à l’importance de l’entraide et du respect, tout en soutenant une cause importante pour le club.

Lien de la vidéo

https://docs.google.com/videos/d/1RN42a8RT6oN4rO2azVHolkBDaeSv_xJDfKbi-AIAyvM/edit?usp=sharing

Photo(s)











