

LUMEN MAGAZINE

Le magazine GRATUIT d'informations sur le HANDICAP VISUEL

#25
DÉC. 2021

06 #DOSSIER

JEU PARALYMPIQUES

Le pouvoir des Jeux sur le
VIVRE ENSEMBLE

14 #SANTÉ

Le métier d'orthoptiste

Par Camille Faure

15 #TECHNOLOGIES

La technologie NFC

pour interagir avec son
environnement

SOMMAIRE

4 ÉDITO

7 ACTUALITÉS

13 DOSSIER

**JEUX PARALYMPIQUES : LE POUVOIR DES JEUX SUR LE
VIVRE ENSEMBLE**

31 SOCIÉTÉ :

LE SPORT ET TOUTES SES VERTUS

36 SOCIÉTÉ :

**ACCESSIBIL'HISTOIRE : L'ÉDITION ADAPTÉE MISE À
L'HONNEUR**

42 SOLUTIONS :

HANDICIVIQ : LE SERVICE CIVIQUE ACCESSIBLE À TOUS

47 SOLUTIONS :

CIEL D'OCCITANIE : LES ASTRES À PORTÉE DE MAIN !

52 SANTÉ :

LE MÉTIER D'ORTHOPTISTE PAR CAMILLE FAURE

58 TECHNOLOGIES :

LA TECHNOLOGIE NFC POUR INTÉRAGIR AVEC SON ENVIRONNEMENT

63 INSPIRATIONS DE NICOLAS TABARY

LES YEUX SONT DES ÉTOILES DANS LA NUIT

Éditeur : UNADEV

Directeur de la publication : Magalie GREA

Rédactrice chef : Laetitia DAILH

Rédaction : Benjamin LABRO, Camille PONS, Marjorie MENSAH, Maxime BERMONT, Florence CHARRIER, Laura CABASSU, Stéphanie VERGEZ, Hélène DOREY, Nicolas TABARY.

Conception Graphique : LVP Global

Impression : Groupe IMPRIM

Nombre d'exemplaires : 11 000 tirages

N° Dépot Légal : ISSN 2431-9031

Magazine trimestriel

EDITO

Des étoiles pleins les yeux !

La fierté du dépassement de soi, mais aussi une extraordinaire sensation d'être considéré comme tout le monde. Ces sentiments sont décrits avec beaucoup de justesse dans le dossier de ce magazine à travers les témoignages recueillis auprès de différents athlètes. Au-delà des efforts et de la ténacité nécessaires pour devenir une ou un athlète de haut niveau, les sportifs non et malvoyants proposent, comme souvent, une réflexion profonde à l'ensemble de la société. Si les athlètes paralympiques adorent l'ambiance des jeux, c'est parce qu'on ne se retourne pas sur eux du fait de leur handicap, qu'ils peuvent se sentir, durant ce magnifique événement, des citoyens comme les autres. C'est notre regard à tous qui doit changer afin de considérer chaque personne pour ce qu'elle réalise et non pour ce qu'elle peut représenter, du fait de ses origines, son milieu social, un handicap ou une caractéristique physique. Pour cela et afin que

les personnes aveugles et malvoyantes poursuivent leur chemin avec fierté, des étoiles plein les yeux comme nos athlètes, il revient à chacun d'entre nous de surmonter nos peurs et nos idées reçues pour aller véritablement à la rencontre de l'autre, quelles que soient ses différences.

Dans ce numéro, vous pourrez également découvrir le dispositif Handiciviq de l'Union Française des Centres de Vacances qui propose d'associer jeunes valides et en situation de handicap dans un objectif commun d'enrichissement mutuel, mais aussi d'insertion sociale et professionnelle. Les idées reçues sont aussi balayées dans ces pages par l'association Ciel d'Occitanie. Aux côtés d'autres passionnés, elle propose aux mal- et non-voyants d'observer l'astronomie, avec des adaptations par le toucher et le récit. Au-delà des expériences, le message fondamental est de proposer une émotion qui puisse également être partagée par tous.

Benjamin Labro

LUMEN C'EST QUOI ?

Créé par l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels), ce magazine se destine à tous les acteurs du handicap visuel. Il a pour but de leur apporter des informations utiles et des réponses concrètes pour les aider dans leur action auprès des personnes déficientes visuelles.

Lumen en latin signifie lumière. C'est également une unité du flux lumineux, c'est-à-dire de la quantité de lumière émise par une source donnée. Notre ambition est de mériter ce nom et de vous apporter tous les éclairages dont vous avez besoin, de faire la lumière sur les grands sujets de la déficience visuelle, d'apporter des repères.

Ne parlons plus de handicap, parlons de besoins concrets et de toutes les informations nécessaires pour y répondre !

La PCH attribuée pour 10 ans en 2022



Prestation Compensation Handicap est une aide financière qui permet de rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie. Pour en bénéficier, les personnes en situation de handicap doivent remplir plusieurs conditions (perte d'autonomie, âge, ressources et résidence). Jusqu'ici, sa durée d'attribution maximale dépendait du type d'aide financé par la PCH. Afin de simplifier les choses, un décret publié au Journal Officiel le 29 octobre 2021 fixe cette durée d'attribution à 10 ans dès le 1er janvier 2022.

Enfin des livres en braille au même prix que ceux en librairie !



C'est l'histoire d'un don par l'intermédiaire de l'association Un Rien C'est Tout et la réalisation d'un

projet qui tenait à cœur aux membres du Centre de Transcription et d'Édition en Braille (CTEB) depuis longtemps : faire des livres en braille dès leur sortie littéraire et aux mêmes prix qu'en librairie! Comme pour les voyants quoi... 20 romans adultes de la rentrée littéraire 2021 + 10 livres jeunesse inspirants pour cette fin d'année, à retrouver à petits prix, comme par exemple le Prix Renaudot d'Amélie Nothomb, Premier sang chez Albin Michel.

A LISTE À RETROUVER SUR LE SITE DU CTEB DE TOULOUSE

Calendrier de l'Avent de l'UNADEV Un jour, une question



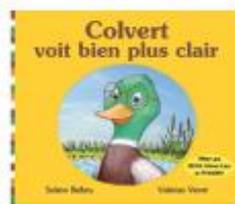
Comme l'année dernière, l'UNADEV vous invite durant le mois de décembre à découvrir, au jour le jour, son calendrier de l'avent. Cet almanach virtuel cachera, chaque jour du mois de décembre, une question et sa réponse sur la déficience visuelle, permettant à chacun de mieux comprendre ce que vivent les personnes non — et malvoyantes au quotidien. Au travers de cette application ludique, il y a une volonté d'informer, de sensibiliser et de

changer les regards sur les personnes en situation de handicap visuel. www.unadev.com

Callo Callo Le téléphone, pour recréer des rencontres humaines simples et puissantes

C'est une plateforme de conversation téléphonique 100 % vocale et gratuite qui permet de rompre l'isolement en échangeant librement, anonymement et de manière sécurisée et bienveillante. Son accessibilité et sa facilité d'utilisation suscitent beaucoup d'intérêt auprès des personnes aveugles et malvoyantes naturellement, mais aussi des seniors précaires. Le service est accessible au 01 76 27 68 24. Il suffit d'appeler, de répondre à quelques questions et la mise en relation se produit, tout simplement. Rien n'est enregistré, aucune donnée personnelle, mais le service et sa technologie permettent déjà de bloquer d'éventuels débordements. Enfin, plus le nombre d'utilisateurs sera conséquent, plus l'expérience sera unique et exaltante. PLUS D'INFOS SUR : callocallo.fr

Colvert y voit plus clair



L'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels (UNADEV) est fière de financer l'impression du livre jeunesse Colvert voit bien plus clair, écrit par Sabine Ballery, qui sensibilise les enfants et leurs parents sur l'importance des troubles visuels et sur le handicap visuel. Il est distribué gratuitement aux enfants par HOYA Vision Care, qui conçoit des verres freinant la myopie chez les enfants, HOYA MiYOSMART, auprès de son réseau partenaire d'opticiens et d'ophtalmologues. Cet ouvrage a récemment remporté le prix jeunesse au Salon du Livre National de Rambouillet.

JEUX PARALYMPIQUES : LE POUVOIR DES JEUX SUR LE VIVRE ENSEMBLE



Plus qu'un dépassement de soi ouvert à tous, les Jeux paralympiques apportent une pierre importante à un édifice qui se construit depuis des années : la

reconnaissance de la capacité au-delà du handicap. Modèle inspirant pour inciter les personnes en situation de handicap à pratiquer du sport, ils sont aussi, en agissant sur les représentations sociales, un vecteur de transformation de la société.

« Ce qui est très fort? Dans le village paralympique, vous croisez des personnes avec des handicaps très divers sur lesquels malheureusement, dans nos rues, on se retournerait. Là, on se contrefiche de la façon dont les athlètes déambulent, mangent, parlent... C'est un peu la société idéale : pendant quelques semaines, je vis dans un monde tel que je le rêve! »

Jean Minier est le Directeur des sports du Comité paralympique et sportif français (CPSF). Ce qui le fait vibrer, après pas moins de 13 participations aux paralympiques en tant que chef de mission, incluant celle aux Jeux paralympiques de Tokyo 2020 qui se sont déroulés du 24 août 2021 au 5 septembre 2021¹ , c'est avant tout « cette parenthèse enchantée qui donne beaucoup d'espérance», parce qu'elle invite à «dépasser les apparences ». Les athlètes, aveugles et

malvoyants inclus, soulignent aussi cet « effacement » de leur handicap aux yeux des autres. « Ça gomme la différence, on est tous à égalité dans l'effort et les gens osent plus facilement nous aborder, car on vit la même chose », observe Annouck Curzillat, qui a décroché la médaille de bronze au triathlon avec sa guide Céline Bousrez. Même si évidemment, ils sont là avant tout, pour s'affronter lors de la compétition sportive la plus emblématique au monde. Et pour faire le plein d'émotions. « Les 300 derniers mètres, je n'ai plus conscience de mon corps, ma guide me crie d'aller plus vite, là, s'opère un vrai dépassement de soi. Après la première décharge émotionnelle, j'apprends que je suis passée devant Alison Peasgood que je n'ai jamais battue jusque-là, et là c'est le raz-de-marée! », se souvient ainsi Annouck.

INSPIRER...



« Émotion énorme » aussi pour le cycliste double médaillé Alexandre Lloveras, lorsqu'il comprend, après avoir franchi la ligne, qu'il a décroché l'or en contre-la-montre avec son pilote Corentin Ermenault². Suivie ensuite d'un « moment inoubliable » lorsque sera jouée la Marseillaise sur le podium. Pourtant, son parcours n'a pas été exempt de difficultés. Passé d'abord par l'athlétisme, il aura vu la « lumière s'éteindre » durant 2 ans et demi, à cause d'une blessure au pied, avant de la voir « se rallumer » lorsqu'il se découvrira davantage de prédispositions pour le cyclisme. Mêmes émotions pour Timothée Adolphe qui, lui, n'en est pas à ses premiers Jeux. Avec son guide Bruno Naprix, il a

remporté la médaille d'argent sur 100 m T11, en courant en 10"90, son meilleur temps.



Pour cet athlète de 31 ans, qui se souvient avoir pris des claques parfois « violentes » dans sa carrière, des portes de clubs fermées au nez parce qu'ils avaient « autre chose à faire que de s'occuper d'un aveugle », ou à Rio quand il est disqualifié au 400 m après un appui intérieur sur la ligne et à Tokyo lorsque le lien avec son guide se défait avant la ligne d'arrivée, décrocher l'argent c'est « l'aboutissement de 10 ans de travail et un grand moment d'émotion, très très fort ». Le message qu'il aime aujourd'hui transmettre aux autres? « Tout est possible, même s'il peut y avoir des désillusions, comme sur tout chemin. Et si on peut inspirer des jeunes, même un seul, c'est une réussite. »

UN SUJET RECONNU POUR SES CAPACITÉS ET NON PLUS DÉSIGNÉ PAR SES « MANQUES »



Montrer que tout le monde peut faire du sport est l'un des messages que tous les athlètes et ceux qui gravitent autour du monde du handicap aiment en effet faire passer alors qu'aujourd'hui 48 % des personnes en situation de handicap ne pratiquent pas d'activités physiques et sportives³. Car les bénéfices qu'ils perçoivent dans la pratique vont au-delà de ceux régulièrement mis en avant (lutte contre les effets de la sédentarité et les risques accrus d'obésité qui en découlent, amélioration de la mobilité, meilleure perception de son corps...). « C'est d'abord un vecteur de développement personnel », explique le chercheur Jean-Pierre Garel de l'université de Bordeaux, ancien professeur d'EPS et formateur de l'INS HEA (Institut national supérieur de formation et de recherche pour l'éducation des jeunes handicapés et les enseignements adaptés). « La pratique permet un développement des ressources qui débouche sur l'autonomie et concourt donc à l'inclusion. Et aussi au développement de la participation sociale, car le sport permet d'être intégré et reconnu dans un groupe de pairs ». Quant au sport de haut niveau, il

permet de démultiplier ces bénéfiques. « Si chaque individu a besoin d'être reconnu, quand il peut l'être à un niveau d'excellence, le bénéfice est immense! Car il est reconnu en tant que sujet capable de, pour des capacités extraordinaires, alors que souvent il est plutôt désigné par ses "manques". Ce à quoi s'ajoute une véritable ouverture sur le monde. » Encourager la pratique dès le plus jeune âge apparaît donc indispensable aussi pour ce chercheur, mais en évitant « un travers », celui qui consisterait à faire penser que tout le monde peut accomplir ces performances exceptionnelles, car « tout le monde n'est pas un super héros, et c'est valable aussi pour les valides ».

« Le sport permet d'être intégré et reconnu dans un groupe de pairs »

QUAND LES JEUX AGISSENT SUR LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES

Les Jeux ont une autre vertu, celle d'agir « sur les représentations sociales » et donc de « faire évoluer

la société », comme le souligne Jean Minier. Mais à condition qu'ils soient visibles.



À ce titre, les fédérations sportives dédiées aux handicaps — la Fédération française handisport, la Fédération nationale des sourds de France et la Fédération des sports adaptés⁴ — ont joué un rôle moteur : elles ont non seulement « structuré le sport dans un contexte de lutte et de revendication, car personne ne s'intéressait au départ à cette cause », mais aussi contribué à donner naissance au Comité paralympique et sportif français (CPSF). Celui-ci compte aujourd'hui, parmi ses missions, celle d'essayer de faciliter la rencontre entre une offre de pratique (les clubs) et les pratiquants « qui ne savent pas eux-mêmes qu'ils sont accessibles pour eux », de « mettre en lien les grandes associations représentatives, les professionnels du handicap, les médias... pour que

le sport soit facilité partout » ou encore celle de «mener des opérations pour détecter des talents ». L'impulsion est aussi venue « d'en haut » : après avoir notamment invité à ce que le sport de haut niveau, avec les athlètes handicapés, soit développé par les fédérations sportives et non par celles dédiées au handicap, le ministère des Sports franchissait un cap de plus en 2021, en décidant de créer une équipe de France « unifiée », englobant désormais les sportifs olympiques et paralympiques concourant sous la même tenue et le même emblème.

LE POUVOIR DE LA MÉDIATISATION

Enfin, la médiatisation des Jeux joue évidemment son rôle dans ce changement de regard de la société. Ce à quoi œuvre le Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) depuis quelques années, face à une très forte sous-représentation dans les programmes de télévision des personnes en situation de handicap (0,9 % dans les programmes et retransmissions sportifs)⁵. Pour ces Jeux notamment, le CSA a incité les médias audiovisuels français à intégrer

davantage de retransmissions sportives, ainsi que des sujets, émissions et interviews consacrés au parasport et aux acteurs du monde du handicap. Il a organisé, en partenariat avec le ministère chargé des Sports, le secrétariat d'État chargé des Personnes handicapées et le CPSF, l'opération « Jouons Ensemble », du 17 au 23 mai 2021, destinée à valoriser les parcours inspirants des athlètes du parasport. De son côté, l'État a créé un fonds de soutien, géré par l'Agence nationale du Sport, pour financer une partie des coûts de production d'événements et de reportages. Cette année, même si on est encore loin de la diffusion des JO (France Télévisions a proposé 3 600 h de diffusion et jusqu'à 30 directs en simultané), les paralympiques disposaient néanmoins d'un peu plus de 100 h d'antenne, dont huit heures de direct. Des programmes de la chaîne L'Équipe ont complété ces temps, alors que d'autres diffusaient des portraits d'athlètes en amont et pendant les Jeux (NRJ 12, Chérie 25 et Franceinfo pour sa série Incassables). Et l'audience télévisée, replay compris, augmente

depuis une dizaine d'années, même si elle reste inférieure à celle des JO (qui comptabilisent autour de 50 millions de spectateurs à chaque fois) : de 7,9 millions de spectateurs en France pour les Jeux paralympiques de Pékin en 2008, ils sont ainsi passés à 16,4 millions aux Jeux de Londres en 2012, puis à 28,7 millions de spectateurs pour Rio en 2016, et autant pour Tokyo (28,8). C'est donc un progrès, comme le souligne le chargé de mission du CPSF pour qui la médiatisation a des indéniables « effets positifs sur le vivre ensemble ». Pour autant, prévient-il, « suivre les jeux ne suffit pas ». Pour lui, une nécessaire continuité entre deux Jeux est à travailler pour que, pour Paris 2024, « des spectateurs viennent aussi pour voir des athlètes qu'ils auront appris à connaître » ...

UN PEU D'HISTOIRE

Le nom Jeux paralympiques est apparu en 1988 et les premiers Jeux ont eu lieu à Rome en 1960. Mais la première initiative remonte à 1948, lorsqu'un médecin

juif-allemand exilé en Angleterre, Ludwig Guttman, a organisé une compétition sportive pour les blessés de guerre de son hôpital, à Stoke Mandeville. Il existe 22 sports différents, deux fois moins qu'aux JO, mais il y a plus d'épreuves. Trois catégories de handicaps sont représentées : les handicaps physiques, mentaux ou psychiques, et déficients visuels. Les malentendants ont leur propre compétition, les Deaflympics. Chaque athlète est classé dans une catégorie, composée d'une lettre et de deux chiffres. La lettre correspond à la discipline (T pour « track », les courses en athlétisme, S pour « swimming », la natation...). Le premier chiffre indique le type de handicap, le second son degré de gravité. Plus celui-ci est bas, plus le handicap est important. Cette classification vise à garantir que les athlètes concourant dans une même catégorie ont des aptitudes fonctionnelles identiques ou similaires.

TOUJOURS PLUS HAUT

Avec 54 médailles décrochées par la Délégation paralympique française aux Jeux de Tokyo (11 d'or,

15 d'argent et 28 de bronze), la France dépasse l'objectif qu'elle s'était fixé, 35 médailles, le record des Jeux de Pékin en 2008 (52 médailles) et rafle 17 médailles de plus qu'à Rio de Janeiro en 2016. Elle ramène également plus de médailles d'or qu'à Rio (9) et Londres (8) et compte 3 fois plus d'athlètes, au moins double médaillés, qu'à Rio (12 multimédaillés contre 5 en 2016). En revanche, elle termine à la 14e place du classement général des nations contre la 12e à Rio.

Un soutien en progression mais peut mieux faire

L'évolution du soutien direct ou indirect au parasport de haut niveau est belle et bien réelle. Mais des progrès restent à faire. Surtout du point de vue des sportifs pour lesquels ces avancées ne se font pas forcément à leur rythme ou en fonction de leurs besoins individuels.



Le mouvement est en marche depuis le début des années 90. Aujourd'hui, outre l'augmentation sensible des fonds donnés aux Fédérations pour le parasport via l'Agence nationale du sport, les sportifs handicapés ont droit aux mêmes aides de l'État que les valides : prise en charge d'une partie du salaire versé directement à l'employeur en contrepartie d'aménagements d'emploi, aides aux projets sportifs et de formation, primes à la performance, remboursement de frais, primes aux médaillés (65000 euros pour l'or, 25000 pour l'argent et 15000 pour le bronze)... Co-construite avec le secrétariat d'État chargé des Personnes handicapées, le CPSF et les

acteurs du mouvement sportif et du handicap, la Stratégie Nationale Sport et Handicaps 2020- 2024 du ministère chargé des Sports confirme également cet engagement vis-à-vis du parasport de haut niveau, en plus de prévoir des mesures pour tout l'écosystème du sport (offre de pratique, environnement social, accessibilité, formation, encadrement, transports...). Le Projet de Loi de Finances 2022 prévoit aussi des crédits supplémentaires qui seront investis pour partie dans les équipements dédiés aux Jeux olympiques et paralympiques de 2024, mais aussi en faveur de la haute performance : plus de moyens pour les centres de ressources et d'expertise dédiés à la formation de l'élite sportive de la Nation et à la formation professionnelle et du développement de la pratique sportive pour tous, notamment les CREPS et l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), centre d'entraînement et de préparation olympique et paralympique pour les équipes de France...

DES SOUTIENS À REVOIR EN FONCTION DES HANDICAPS ET DES DISCIPLINES?

Enfin, de plus en plus de collectivités s'engagent aussi, alors que le sport ne fait pas partie de leur compétence. Le Département de Haute-Garonne, par exemple, porte une politique volontariste, y compris en direction des sportifs en offrant des bourses pour les jeunes espoirs en fonction de critères sportifs et sociaux, des bourses pour des « ambassadeurs » et des bourses pour ceux qui sont sélectionnés aux Jeux. On peut encore faire mieux. Le directeur des sports du CPSF plaide pour un « engagement de manière individuelle » afin de tenir compte des besoins différents, selon le handicap et la discipline. Par exemple, certains déficients visuels dans des sports comme la course, le cyclisme, le triathlon ont besoin de recourir à des guides ou des pilotes, ce qui a un coût. Le coureur Timothée Adolphe aimerait bien d'ailleurs que les fédérations puissent un jour salarier ces guides.

Camille Pons

1 - Suite au report dû à la pandémie de Covid-19

2 - À laquelle s'ajoutera le bronze en course en ligne, catégorie B

3 - INJEP 2018

4 - La première est dédiée aux handicaps physiques et sensoriels, la seconde au handicap auditif et la troisième aux handicap mental ou psychique

5 - Source CSA (baromètre de la diversité de la société française)

SOCIETE

Le sport et toutes ses vertus



L'activité physique apporte de nombreux bienfaits à la santé physique (système pulmonaire, cardiovasculaire...), la santé mentale (stress,

anxiété...) ou tout simplement au bien-être général (mouvement, autonomie...). Même si la société actuelle tend à une vie sédentaire, une grande partie de la population continue à pratiquer régulièrement une activité physique, qu'elle soit de loisir, organisée, compétitive, voire à haut niveau.

Le constat est le même chez les personnes porteuses de handicaps (moteurs ou sensoriels). En effet, 3 personnes sur 4 déclarent pratiquer une activité physique de temps en temps (la moitié au moins une fois par semaine) 1. 9 personnes sur 10 pensent le sport « important » et 1 personne sur 3 le trouvent même « essentiel » 1. C'est le cas de Mohamed et Souleyman, qui pratiquent au moins une fois par semaine, conscients des bénéfices pour leur santé et leur bien-être. Mohamed, Souleyman, Arnaud et Allan, sportifs malvoyants pratiquant le goalball et/ou le cécifoot (sports collectifs spécifiques à ce handicap) ont choisi un sport collectif pour l'aspect social, la cohésion et pour « retrouver et fréquenter

régulièrement des personnes avec le même handicap, on se comprend et on s'entraide. » Certains déclarent même attendre impatientement ce rendez-vous car, dans le cas du cécifoot, ce sport spécifique et adapté du football leur permet de vivre une passion qu'ils n'auraient jamais pu pratiquer autrement avec leur handicap. C'est le cas d'Allan et Cyril, supporters de longue date du RC Lens, qui ont trouvé dans le cécifoot une opportunité de pratiquer un sport ressemblant à celui qui leur procure tant d'émotions. D'autres sportifs peuvent seulement vouloir garder une activité physique pour se maintenir en forme (perte de poids, gain de masse musculaire...) et pour les bénéfices qu'ils peuvent en retirer au niveau de l'image de soi : Mohamed a choisi par exemple d'engager un coach sportif pour éviter de prendre du poids. Cependant il arrive souvent que ces personnes soient freinées dans leur pratique par deux facteurs : en premier, le peu de clubs ou de structures accueillant les malvoyants ou proposant des pratiques adaptées ; il n'existe que 10 clubs de goalball masculins pour 5 clubs féminins en France

(certains sont même mixtes) tandis que 10 clubs de cécifoot se disputent les championnats et coupes de France. 3 équipes seulement proposent la pratique du showdown en club. Cependant il existe des structures spécifiques accueillant des jeunes malvoyants qui peuvent proposer ce genre de pratiques. Découlant de ce premier facteur, un deuxième peut être observé : la difficulté à se déplacer de manière autonome. Des covoiturages et ramassages en voiture ou en mini-bus peuvent par exemple être organisés si les pratiquants n'ont pas accès à des transports en commun. Il peut même arriver que certains se déplacent de plusieurs centaines de kilomètres pour pratiquer leur activité favorite, c'est le cas de Kévin, joueur de cécifoot, dépendant des trains pour se déplacer de la Belgique à la France; ou celui d'Audrey, joueuse de goalball, habitant à Marseille et n'ayant pas de club dans sa ville, forcée de se déplacer pour bénéficier d'entraînements spécifiques à cette discipline. Pour conclure, les motivations et envies des personnes malvoyantes ou non voyantes peuvent donc varier,

mais celles-ci restent conscientes de l'importance et des bénéfices de l'activité physique.

Par Maxime Bermont

1 - Source : Étude TNS Sofres, 2015

SOCIETE

ACCESSIBIL'HISTOIRE : L'ÉDITION ADAPTÉE MISE À L'HONNEUR



Découvrez les lauréats de l'appel à projets Accessibil'histoire visant à faciliter l'accès des jeunes non et malvoyants à la littérature jeunesse, grâce aux livres adaptés (audios, tactiles, braille et gros caractères).

Le fonds de dotation Lucie Care a pour mission d'améliorer le quotidien des enfants non et malvoyants pour leur offrir les mêmes chances de développement et de réussite que les autres enfants.

Pour y parvenir, Lucie Care identifie, sélectionne et accompagne des projets innovants qui remplissent une mission d'intérêt général en leur faveur en agissant sur divers aspects du quotidien.

UN APPEL QUI A ÉTÉ ENTENDU

Six lauréats, dont un coup de cœur, ont été retenus sur les 20 candidatures présentées. L'appel a été largement relayé, ce qui a permis au fonds de recevoir des projets originaires de 18 départements dans 11 régions de France métropolitaine et d'outremer. L'éveil à la lecture est gage d'épanouissement pour petits et grands. Les jeunes en âge de lire ont un vrai appétit pour les histoires, mais seulement 7 % des livres sont adaptés à l'usage des aveugles et malvoyants : avoir une offre diversifiée de littérature jeunesse reste un réel défi pour eux. En plus de soutenir le secteur de l'édition adaptée depuis 5 ans, Lucie Care a créé Accessibil'histoire le 23 avril dernier à l'occasion de la journée mondiale du livre. Les résultats ont été

annoncés le 4 octobre dernier à l'occasion de la journée nationale des aveugles et des malvoyants dans le but de rappeler que l'accessibilité de la littérature jeunesse adaptée aux déficients visuels doit être défendue grâce à de belles initiatives.

SIX LAURÉATS QUI DONNENT DU POUVOIR AUX HISTOIRES

Les projets sélectionnés allient innovation et qualité. La plupart contribuent à créer une culture commune afin que les jeunes déficients visuels puissent partager l'univers de leurs camarades, qu'ils soient voyants ou non-voyants. Le projet Coup de cœur du Jury, Manga en relief, est porté par l'association L'Image au Bout des Doigts (LIBD). Il consiste en la conception, l'impression et l'édition d'un manga en relief. L'association développe l'accès à l'image des déficients visuels en se lançant notamment dans la réalisation d'albums graphiques ludiques pour combler le manque d'ouvrage de ce genre. Après avoir constaté une forte demande de manga en relief de la part des jeunes, LIBD s'est sentie prête à relever

ce nouveau défi d'innovation en utilisant toutes les connaissances et compétences acquises ces dernières années. La cérémonie de remise des prix aura lieu en marge du Salon du livre et de la presse jeunesse de Montreuil en décembre 2021.

COMPOSITION DU JURY

Le Jury est composé de personnalités aux champs d'expertise complémentaires : de professionnels du monde de l'édition et de la littérature jeunesse, Laure SAGET, Directrice du développement du livre Audio, Ecoutez lire Gallimard et Karine LECLERC, Directrice éditoriale secteur BD Nathan, entres autres, de référents sur la déficience visuelle et d'administrateurs de Lucie Care. Près de la moitié de ses membres sont en situation de handicap visuel. Les échanges ont été riches, dynamiques et ont mis en valeur les atouts de chaque projet.

POUR EN SAVOIR PLUS : [https:// www.lucie-care.org/accessibilhistoire-4/](https://www.lucie-care.org/accessibilhistoire-4/)

AUTRES PROJETS LAURÉATS



Sagas Disney en braille avec illustrations en relief ,

Par le Centre de Transcription et d'Édition en Braille (CTEB)

Création d'un livre jeunesse à partir de 4 ans, illustré et mis en voix par des apprenants en situation de handicap pour des enfants déficients visuels, par Creative Handicap

Histoire et voyage pour tous : Adaptation de 12 livres de l'École des loisirs avec une valise d'éléments sensoriels, Par l'association Voir Ensemble/SAFEP de l'Allier

Conception, fabrication et diffusion de 3 nouveaux albums jeunesse tact'illustrés de 18 mois à 10 ans,

Par la maison d'édition associative Les Doigts Qui Rêvent

Adaptation sensorielle d'un conte scientifique: la forêt merveilleuse, Par l'association Les Petits Débrouillards

Par Marjorie Mensah

SOLUTIONS

HANDICIVIQ, le service civique accessible à tous !



Volontariat au service de l'intérêt général, le service civique est ouvert à tous les jeunes âgés de 16 ans à 25 ans, et jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap. Pour lever les freins à l'implication de ces derniers, et faire de cet engagement une possibilité d'orientation intégrée dans leurs parcours, retour sur le dispositif HANDICIVIQ.

Mettre le service civique à la portée de tous et favoriser son accès : voilà l'ambition poursuivie par l'Union française des centres de vacances (Ufcv) avec le dispositif HANDICIVIQ. Soutenu en région par les Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES), ce projet se déploie progressivement. Il est actuellement décliné en Occitanie, en Bourgogne–Franche-Comté, dans les Hauts-de-France et en Nouvelle - Aquitaine.

UNE PORTE D'ENTRÉE VERS LA VIE PROFESSIONNELLE

Pour renforcer l'universalité du service civique, l'Ufcv adopte un rôle pivot. L'association organise des sessions d'information auprès des jeunes en situation de handicap et se fait l'intermédiaire auprès de leurs familles, établissements scolaires ou établissements sanitaires et médicosociaux. Elle accompagne les jeunes volontaires en évaluant leurs besoins et les adaptations nécessaires au bon déroulement des missions. L'Ufcv se charge de faire

le lien entre les candidats et les structures d'accueil qui disposent d'un agrément au service civique. Elle sensibilise et soutient ces dernières dans leurs pratiques d'accueil de volontaires en situation de handicap, via des formations, des outils ou encore des rencontres avec des interlocuteurs ressources pour préparer la mission. « Au-delà de l'engagement citoyen, le service civique est bénéfique à chaque parcours de vie. Les personnes en situation de handicap rencontrent souvent des difficultés d'accès à l'emploi : pour un jeune, c'est là une occasion de réfléchir à son projet d'avenir. Le but est bien que cette expérience valorisante soit valorisable par la suite. C'est pourquoi nous travaillons à construire des partenariats avec des acteurs de l'orientation et de l'insertion, tels que les centres régionaux d'information jeunesse (CRIJ) ou Cap'Emploi », explique Sirena Colucci, chargée de mission projet HANDICIVIQ à l'Ufcv Nouvelle-Aquitaine.

L'ENGAGEMENT VU PAR ET POUR DES JEUNES AVEUGLES ET MALVOYANTS

En région Occitanie, où le projet HANDICIVIQ a été lancé fin 2018, l'Ufcv, en partenariat avec l'UNADEV, a engagé une réflexion pour la création d'outils de communication sur le service civique, adaptés et coconstruits avec de jeunes aveugles ou déficients visuels. Résultat : une mission de service civique a vu le jour, avec un binôme de volontaires, l'un voyant, l'autre malvoyant, Julie et Éric en 2021 et Margaux et Franck en 2021-2022. Cette action permettra à la fois de sensibiliser au handicap visuel, de repérer les freins qui entravent l'implication des jeunes en situation de handicap visuel et de recenser les activités pour lesquelles ils aimeraient s'engager. Si peu de chiffres existent, le dispositif étant récent, on note malgré tout une augmentation des sollicitations de la part des jeunes aveugles et malvoyants : elles représentent 14 % en 2020, alors qu'elles atteignaient 8 % en 2018-2019. Plus globalement, les enquêtes menées après chaque accompagnement montrent que le service civique peut être un véritable tremplin. « La majorité des jeunes évoque une incidence positive sur leur confiance en eux, sur leurs

compétences. Cette expérience de quelques mois leur permet de découvrir un monde professionnel qu'ils qualifient d'ouvert, au regard du milieu adapté dans lequel ils ont l'habitude d'évoluer. C'est pour eux une source d'enrichissement social, qui déclenche de nouveaux projets professionnels, avec souvent une reprise de formations à la suite », conclut Sirena Colucci.

Par Florence Charrier

SOLUTIONS

Ciel d'Occitanie : les astres à portée de main !



Rendre accessible à tous, et plus particulièrement aux personnes aveugles et déficientes visuelles, la compréhension de l'univers et des planètes qui l'habitent, c'est le pari un peu fou que s'est lancée l'association d'astronomie Ciel d'Occitanie. Un pari qui aurait pu sembler à des années-lumière de ce qui est possible, pourtant une poignée d'hommes passionnés, engagés et tournés vers les autres l'ont rendu possible.

« C'est le simple plaisir de voir des yeux s'illuminer », résume Jacques Croiziers, président de l'association ariégeoise qui œuvre depuis 2019 à rendre l'astronomie accessible à tous. Un projet inclusif qui veille depuis ses débuts à accueillir un public aussi large et différent que possible. Afin d'aller à la rencontre de personnes non et malvoyantes, Ciel d'Occitanie s'est rapprochée d'associations comme l'UNADEV pour leur proposer de participer à leurs ateliers et conférences. « Ça a tout de suite très bien marché, tout le monde a très vite adhéré. C'est un public en demande de faire des activités diversifiées, car très peu de choses sont adaptées à leur situation. Ce n'est pourtant pas compliqué! Il faut simplement se creuser un peu la tête! », assure l'astronome amateur.

DES TRAVAUX QUI PROFITENT À TOUS

Systeme solaire en 3D et à l'échelle, cratère de Copernic imprimé en 3D à taille réelle, dessin imprimé sur du papier gaufré... les membres de l'association ne manquent pas de créativité et d'ingéniosité pour

rendre les astres accessibles à tous. Un travail minutieux qui permet de mieux appréhender ce qui se passe à des milliers de kilomètres audessus de nos têtes. « Ils peuvent toucher pour bien comprendre et bien entendu nous accompagnons toujours le geste à des explications. Très vite, nous nous sommes aperçus que ce travail permettait à tout le monde de mieux comprendre l'astronomie! », s'enthousiasme Jacques Croiziers. L'association compte parmi ses membres des astronomes et astrophysiciens amateurs, mais également des professionnels dont certains sont déficients visuels comme Ludovic Petitdemange ou Aziz Zogaghi. « Ils nous apportent une vision scientifique, mais aussi pratique que l'on n'a pas. En tant que voyant, on porte un regard très restrictif sur les choses. C'est comme écouter et entendre! Ils nous permettent de mieux voir les choses ! »

LA NUIT DES ÉTOILES

Outre ce travail de modélisation, l'association organise de nombreuses conférences et invite à venir

observer les astres notamment lors de la fameuse Nuit des étoiles. Une fois de plus, les membres de l'association brisent les préjugés et usent d'astuces simples afin de mettre les étoiles à portée de tous. « le monde est invité à venir regarder dans le télescope. Pour ceux qui ne le peuvent pas, on place une caméra dans l'oculaire qui projette l'image sur un écran géant. L'image est grossie et fortement contrastée afin que les personnes malvoyantes puissent la lire aisément », explique l'astronome amateur. Pour les personnes aveugles, les membres de l'association préparent des feuilles sur lesquelles des nébuleuses, des galaxies, des constellations... sont reproduites.

« À l'aide de colle, de sucre ou de semoule on fait ressortir les formes générales. Cela donne une surimpression tactile facile à comprendre. C'est tout bête comme idée et cela demande peu de moyens ! », assure Jean-Claude Bioteau, membre en charge de l'animation. Pour ce conteur hors pair, il n'était pas pensable de ne pas profiter de ces moments étoilés

pour narrer les aventures de l'Odyssée, d'Andromède et Cassiopée, de Pégase ou encore de Persée.

PROJET D'OBSERVATOIRE

La suite? L'association ariégeoise ne manque pas d'idées ! Tout d'abord, elle souhaite réussir à faire sortir de terre le projet d'observatoire afin d'avoir un lieu d'accueil et de rencontres pour les curieux et passionné d'astronomie. Et puis continuer un travail scientifique de vulgarisation avec l'aide de ses membres, mais aussi d'éminentes personnalités comme l'astrophysicienne, atteinte de cécité, Wonda Diaz Merced ou encore l'appui des étudiants de l'école SupAéro. « Et pourquoi pas développer un pôle scientifique sur les nouveaux moyens de perceptions ! Tout cela a pour objectif majeur de prouver aux mal et non-voyants qu'ils peuvent tout faire sans problème. Ils sont en situation de handicap et non pas handicapés ! », nuance Jacques Croiziers.

Par Laura Cabassu

SANTE

Le métier d'orthoptiste par Camille Faure



Camille Faure âgée de 28 ans travaille en région lyonnaise depuis bientôt 5 ans. Passionnée par son métier, elle s'investit au quotidien dans la rééducation visuelle des petits et des grands.

Bien consciente que son action ne se limite pas aux consultations en cabinet, Camille a décidé d'aller plus loin en proposant un outil ludique à destination des enfants... Les Yeux de Camille, livret incontournable pour poursuivre sa rééducation de façon autonome.

POURQUOI DÉCIDE-T-ON UN JOUR DE DEVENIR ORTHOPTISTE?

Je souhaitais travailler dans le domaine médical et surtout auprès des enfants. Un membre de ma famille qui se faisait suivre par un orthoptiste me dit en rentrant de sa consultation que la salle d'attente était pleine à craquer, cela m'a incité à me renseigner sur cette profession. Après mon année de médecine, j'ai donc décidé de passer le concours de l'école d'orthoptie de Clermont-Ferrand, dont je suis sortie diplômée en 2015. J'ai obtenu en suivant un Master handicap sensoriel et cognitif.

EN QUOI CONSISTE PRÉCISÉMENT LE MÉTIER D'ORTHOPTISTE?

Ce métier paramédical permet d'estimer, d'évaluer les troubles visuels, et proposer ensuite une rééducation et une réadaptation de la fonction visuelle à l'aide d'exercices pratiques. Nous participons à des actions de dépistage des troubles visuels et pratiquons des examens complémentaires à l'exploration de la vision. Nous exerçons

obligatoirement sur ordonnance médicale. En raison d'une pénurie d'ophtalmologues, depuis 2020, tout comme les opticiens, nous pouvons, sous certaines conditions, assurer le renouvellement et l'adaptation d'équipements optiques comme les lentilles de contact ou les verres correcteurs. En ce qui me concerne, je consulte à mon cabinet en début de semaine et je consacre ma fin de semaine à la recherche et à des interventions en hôpital psychiatrique. Une séance d'orthoptie dure entre 25 minutes et une heure. Elle est plus longue quand nous faisons le bilan lors de la rencontre. Cela nous permet d'établir un programme adapté en suivant. Fatigue visuelle liée aux écrans, troubles DYS, neuro-visuels, de l'équilibre, DMLA chez les personnes âgées... les motifs de consultation sont nombreux.

COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE DE RÉALISER « LES YEUX DE CAMILLE » ?

J'ai toujours eu à cœur de sensibiliser les professionnels de santé, les parents et même les enfants, à l'importance d'une vision optimale et

efficace! La vision est bien souvent la première porte d'entrée pour toute sorte d'apprentissages, à tout âge. La contrôler, et la rendre plus efficiente au besoin est donc primordial pour s'assurer que l'enfant puisse capter au mieux les informations. L'idée de ces cahiers m'est donc venue pendant le 1er confinement. Nous devons poursuivre à distance les séances, et ce sans support concret. Je ne pouvais pas non plus laisser les enfants sans accompagnement. L'école à distance n'étant pas simple à gérer pour la plupart d'entre eux, les priver de leur rééducation n'était pas envisageable. J'ai donc imaginé des cahiers d'exercices visuels, de difficulté progressive, contenant plusieurs types d'activités permettant de stimuler les capacités visuelles de l'enfant de manière ludique et à son rythme. Il ne se substitue pas à un suivi orthoptique, mais il permet à l'enfant de réaliser les différents exercices en autonomie ou semi-autonomie afin d'optimiser certaines de ses aptitudes visuelles, ou bien simplement de les entretenir. Ce petit livret a pour but d'encourager une meilleure recherche,

stratégie et attention visuelle de l'enfant améliorant ainsi ses capacités d'apprentissage (lecture, écriture notamment). Aujourd'hui, les enfants l'utilisent pendant les vacances.

LE SUCCÈS DE CE CAHIER VOUS A-T-IL INCITÉ À EN CRÉER D'AUTRES?

En effet, en février 2021, j'ai créé un livret destiné aux enfants déficients visuels. Nous avons opté pour une police de caractère spécifique, la Luciole, en taille 20 et avons fait un énorme travail sur le choix du papier, pour qu'il ne présente aucune brillance qui pourrait nuire à la lecture. Aujourd'hui, plusieurs structures qui travaillent avec des enfants malvoyants s'en servent comme support. Il est même disponible depuis septembre dans la première librairie parisienne spécialisée dans la déficience visuelle. Curieuse, passionnée de développement de l'enfant, j'adore faire évoluer ma pratique, l'aborder sous un autre angle et échanger avec des patients, tout comme avec des collègues. Et face au succès de ces ouvrages (plus de 500 exemplaires écoulés NDLR),

cela m'a incité à en proposer d'autres, qui cette fois-ci seront destinés à des publics adultes.

Par Stéphanie Vergez

OÙ SE PROCURER LES YEUX DE CAMILLE ? En vente sur lesyeuxdecamille.com

TECHNOLOGIES

La technologie NFC pour interagir avec son environnement



Qu'est-ce que la Near Field Communication (NFC) ou Communication en Champs Proche (CCP) en français ? C'est une technologie de communication à courte portée et à haute fréquence utilisée notamment pour le paiement sans contact. Deux jeunes lyonnaises ont imaginé une utilisation de cette technologie en direction des personnes en situation de handicap visuel. Rencontre avec les créatrices de Vocaléo.

Vocaléo est une application mobile qui permet d'associer un enregistrement vocal personnalisé à un objet ou un lieu grâce à des balises. Cette idée novatrice, offrant l'opportunité aux déficients visuels d'interagir avec leur environnement, grâce à la réalité augmentée sonore, est accessible depuis janvier 2021. À l'origine du projet Marion Thièrion et Marion Dufrenne. Mais pourquoi une telle application? « Je suis sensibilisée à la problématique de la déficience visuelle depuis mon enfance, explique Marion Dufrenne, car mon père est atteint de la maladie de Stargardt (maladie génétique qui provoque une altération progressive de la rétine) [voir LUMEN N° 24].

Il n'est pas normal que mon père ne puisse pas être autonome, alors quand j'ai pu faire quelque chose, je l'ai fait avec mon amie Marion Thièrion, avec laquelle j'ai suivi des études de marketing digital dans une école de management. » « Le fonctionnement ne nécessite que trois étapes, poursuit Marion Thièrion. L'utilisateur ou un aidant pour la première manipulation,

crée sur l'application Vocaléo des enregistrements vocaux qu'il associe aux balises. Il les positionne ensuite sur un objet ou un dispositif physique grâce à un adhésif. Pour écouter l'enregistrement vocal, il suffit d'approcher son téléphone à proximité de la balise. » Afin de vérifier la simplicité de leur produit, les deux jeunes femmes ont fait des tests auprès d'une vingtaine de personnes aveugles et malvoyantes. Qui mieux que ce public, en effet, pour faire remonter les bonnes informations? Résultats concluants puisque les ventes ont démarré dès le jour du lancement.

PARTICULIERS ET ENTREPRISES : À CHACUN SON UTILISATION

Dans la sphère privée, cette technologie permet par exemple d'étiqueter vocalement les médicaments avec des informations essentielles comme le nom, la posologie, ou les contre - indications, les modes d'emploi d'appareils électroménagers avec des conseils d'utilisation, les aliments avec le nom, la date de péremption et des indications de préparation.

Et aussi de laisser des petits mots. Le post-it traditionnel a du souci à se faire. De leur côté, les entreprises améliorent leur dispositif de communication et rendent accessibles leurs produits et services en les étiquetant vocalement. Les bâtiments recevant du public peuvent y enregistrer les horaires d'ouvertures et les informations d'accessibilité. Marion Dufrenne précise, « l'objectif de Vocaléo est que chaque utilisateur gagne en autonomie, qu'il retrouve le plaisir de faire par soi-même, mais aussi qu'il maîtrise à nouveau son environnement en toute sécurité et confort. » Comme souvent, cet outil peut aider les voyants. Ainsi, l'association Bonzai — La part du colibri, basée dans le nord de la France, a eu l'idée d'utiliser ces balises de manière originale. Elle récupère des arbres malades pour les remettre en forme, avant de les revendre en pépinière. Désormais, elle ajoute à chaque végétal une balise qui permet d'écouter l'histoire de la plante, les conseils d'entretien, etc. Autre initiative, celle de la Galerie de la Halle dans le Doubs, où les visiteurs ont l'occasion de saisir

l'essence des œuvres, connaître l'histoire des tableaux, les anecdotes par la voix de l'artiste peintre Bénédicte Watteau. « Les applications sont infinies, complète Marion Dufrenne, et le prix tout à fait abordable. » Une solution made in France, qui n'en est qu'à ses débuts. Les deux pétillantes jeunes femmes ont bien d'autres idées...

Par Hélène Dorey

ELLES ONT PENSÉ À TOUT

Les balises Vocaléo sont réutilisables, il suffit de créer un nouvel enregistrement vocal et il remplace automatiquement l'ancien.

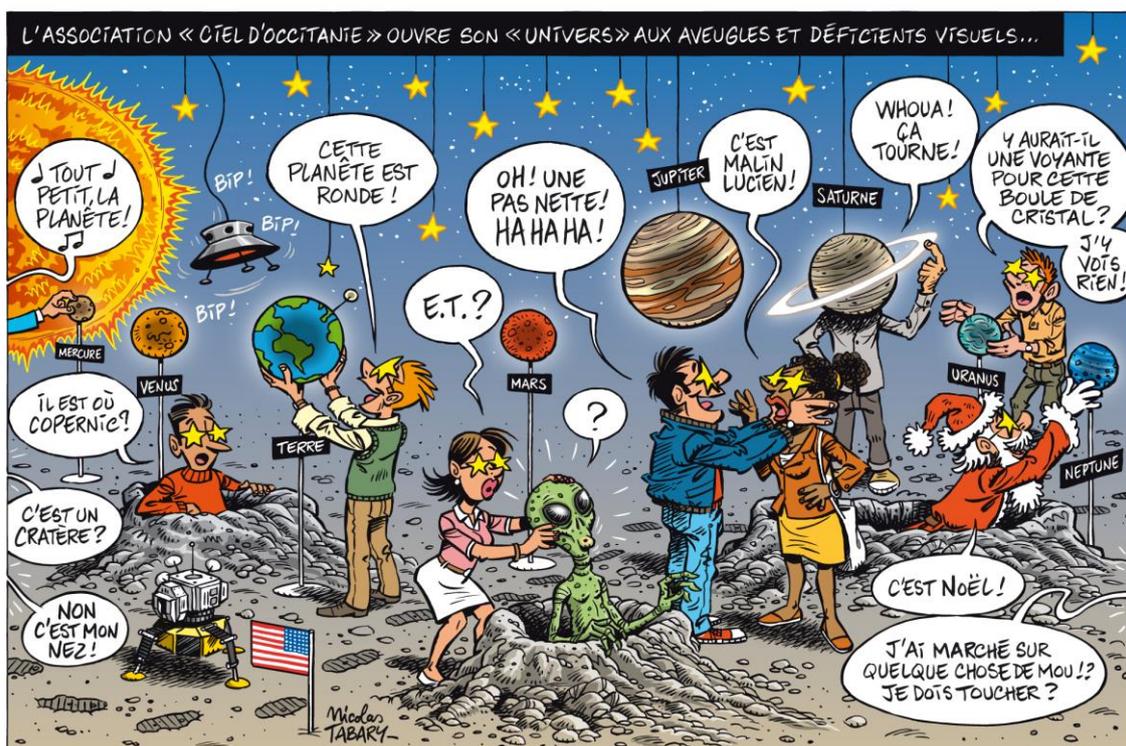
- Plusieurs balises sont disponibles pour une utilisation intérieure, extérieure, résistant au froid.**
- Des balises résistantes au passage en machine à laver seront bientôt proposées.**
- L'application est disponible en téléchargement gratuit sur l'App Store et Google Play Store.**

EN SAVOIR PLUS : <https://vocaleo-app.com>

INSPIRATIONS

LUMEN DONNE CARTE BLANCHE À NICOLAS TABARY

pour croquer des moments de vie quotidienne des personnes déficientes visuelles



★ LES YEUX SONT DES ÉTOILES DANS LA NUIT ★

Descriptif :

Scène humoristique et ludique rassemblant des aveugles et déficients visuels lors d'une exposition leur présentant le système solaire en 3D et divers matières et accessoires.

TITRE :

« LES YEUX SONT DES ETOILES DANS LA NUIT »

Prochain numéro : Lumen N°26 : Génération ADO 2005

LUMEN est un magazine gratuit, il ne peut être vendu. Il est également disponible sur www.lumen-magazine.fr Vous pouvez vous inscrire pour recevoir gratuitement chaque trimestre la version papier, audio ou la version numérique à l'adresse suivante : contact@lumen-magazine.fr

Magazine édité par l'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels