FAF-LR News

Dans ce numéro

Raconte ta commission :

La FAF-LR sensibilise les élèves de Grabels à la déficience visuelle

Page 1

A la rencontre de... :

Jacky Richeux nous présente le tir à l'arc adapté

Page 2

FAF Culture :

Etude Homère : la non et la mal voyance au quotidien

Page 3

Du côté du CA :

Page 4

Raconte ta commission

La FAF-LR sensibilise les élèves de Grabels à la déficience visuelle

Le Vendredi 14 Avril, trois adhérentes de la FAF-LR et leur super bénévole Rachel ont eu le plaisir de participer à une journée de sensibilisation aux handicaps destinée aux classes de CM1-CM2 de la commune de Grabels. Certains enfants ont pu expérimenter le déplacement à la canne Blanche sur un parcours sécurisé aidés par les bons conseils de Lizbeth. D'autres ont pu s'initier à l'écriture Braille accompagnés avec bienveillance par Laure, ou tester des lunettes de simulation de divers formes de malvoyance.

La FAF-LR est très attachée à ces journées qui sensibilisent les citoyens de demain et favorisent le vivre ensemble.

Nous remercions très chaleureusement l'équipe de Grabels pour son accueil et son engagement .

Nima Askar

A la rencontre de...

Jacky RICHEUX nous présente le tir à l'arc adapté

Si historiquement le tir à l'arc a été utilisé pour la chasse et le combat, c'est aujourd'hui une activité sportive aussi bien de loisir que de compétition. Il fait partie des Sports Olympiques et on le retrouve aussi en art martial Japonais « Le KYUDO ».

Il a l'avantage d'être multi générationnel (de 7 à 77 ans et +) et est très accessible aux personnes handicapées. La puissance de l'arc est adaptée à chaque personne, et la pratique demande de la concentration alliée à la technique afin d'obtenir de la précision et de la régularité.

Jacky Richeux, adhérent à la FAF-LR, a pratiqué ce sport pendant 35 ans en tant que voyant compétiteur, aux côtés de sa femme Jackie. Après avoir perdu la vue, il a souhaité maintenir sa pratique et a voulu en faire profiter d'autres personnes. C'est ainsi qu'il propose le tir à l'arc à la FAF-LR en partenariat avec le Comité Départemental de Tir à l'Arc dont Jackie est présidente, et qu'il nous présente aujourd'hui son sport.

LE TIR A L'ARC ET L'HANDICAP VISUEL

La pratique est identique à celle des personnes valides. Il existe deux techniques pour adapter le tir à l'arc à la déficience visuelle. Nous pouvons soit remplacer le système de visée par un système tactile c'est-à-dire un plateau au sol afin de caler ses pieds en bonne position, et une potence (poteau avec repère pour savoir à quel niveau mettre l'arc pour viser la cible). Celle-ci se règle en fonction de la taille du tireur et de la cible. L'autre système, dénommé « IRIS », est sonore : le tireur est muni d'un casque qui lui renvoi un signal sonore de plus en plus aigu lorsqu'il s'approche du centre de la cible. Ce dernier est utilisé seulement par quelques compétiteurs, le système tactile étant moins stressant surtout en tir loisir.

Je voudrais signaler que pour nous DV nous avons un petit avantage : nous nous concentrons moins sur le centre de la cible, et plus sur la technique et le positionnement. Notre handicap nous permet de mieux ressentir nos gestes et d'avoir une meilleure concentration (ce n'est qu'un constat personnel).

LE TIR A L'ARC ET LA FAF-LR

Proposé à la FAF-LR depuis 4 ans, les séances de tir à l'arc sont encadrées par des professionnels diplômés. Nous utilisons des arcs classiques et des cibles anglaises (cibles à 5 couleurs, mais il existe aussi des cibles animalières ou volumétriques utilisées par des voyants).

Il s'agit de séances que je qualifierai de « sport loisir bien être » faites en mixité avec des archers séniors dans une ambiance détendue et conviviale, soit sur un terrain spécifique aux beaux jours, ou dans un gymnase en saison hivernale. Les séances ont lieu une fois par mois le jeudi. Une séance type commence par un petit échauffement et le réglage du

matériel. Ensuite chacun tire 10 fois 5 flèches, sur une cible de 60cm de diamètres située à une distance de 10 à 15 mètres. A un niveau débutant un tireur lance l'équivalent de 10kg par flèche.

N'hésitez pas à venir découvrir le tir à l'arc lors de la journée multisports organisée par la FAF-LR le jeudi 25 mai, sur le terrain des archers de Pérols. Celle-ci commencera par un pique-nique convivial à partir de 11h, puis vous pourrez tourner sur les différentes activités proposées de 13h à 16h, pour se clôturer par un verre de l'amitié.

Pour toute question concernant le tir à l'arc, vous pouvez contacter Jacky au 06 12 70 92 13.

Jacky RICHEUX

FAF Culture

Etude Homère : la non et la mal voyance au quotidien

L'étude HOMERE, conduite au niveau national, permet de mieux connaitre l'univers auquel nous appartenons. Cette étude permet de mieux comprendre ce que les personnes vivent au quotidien, mais aussi ce qu'elles savent de leur déficience visuelle

L'étude porte sur 1865 répondants, dont 46% sont aveugles, 24% malvoyants sévères et 30% malvoyants moyens. Les femmes représentent 55% de l'échantillon ; 5% des répondants ont entre 0 et 15 ans, 5% entre 16 et 39 ans, 34% entre 40 et 59 ans et 56% 60 ans et plus. La déficience visuelle survient à la naissance pour 33% des répondants.

Homère lève de nombreux à priori, conforte ou infirme un certain nombre de sujets. Prenons 5 illustrations :

La maîtrise du braille est une compétence essentielle pour l'autonomie de la personne aveugle ou malvoyante sévère. Elle a toutefois des progrès à faire. 62% des répondants n'ont aucune maitrise du braille. 10% seulement le maitrisent en abrégé ou intégral. Les pratiquants sont souvent aveugles de naissance avec une niveau d'étude supérieur ou égal à bac +2. La pratique varie considérablement en fonction de de l'âge de survenue de la déficience : 79% des personnes aveugles de naissance sont braillistes, contre 15% après 40 ans et 0% après 60 ans. Rien n'est perdu pour les plus âgés.

L'audiodescription est utilisée par toutes les tranches d'âge, dès 16 ans. Ainsi, 58% des 16-59 ans et 53% des 60 ans et plus, l'utilisent essentiellement pour la télévision et le cinéma.

Le numérique. 65% des répondants utilisent Internet tous les jours ou presque. Écrire des courriels de façon autonome est simple pour 60% des personnes alors que réaliser des démarches en ligne de façon autonome ne l'est que pour 10% des répondants.

Les déplacements. Si l'utilisation des aides (canne blanche…) est indispensable aux personnes aveugles ou malvoyantes sévères, 59% des répondants malvoyants moyens n'en utilisent aucune.

A noter que 53% font des déplacements autonomes ; 2/3 ont besoin d'être accompagnées.

Le sport : 73% des répondants pratiquent un sport au moins une fois par semaine, essentiellement la marche et la randonnée (72%) et, dans une moindre mesure, la natation, le vélo ou la danse (20%). Le principal frein à la pratique du sport est l'accessibilité, les moyens d'y accéder.

Conscient de l'importance des résultats de cette étude, la FAF-LR va crée un groupe de travail pour adapter le mieux possible ses services à ses adhérent-e-s. C'est d'autant plus nécessaire que près des trois quarts des répondants de tous âges ont le sentiment que la prise en charge a permis d'être autonome.

Du côté du CA

Le Showdown fait peau neuve. La cagnotte participative que nous avons lancé en février en partenariat avec la plateforme Human&Go pour financer l'achat d'une nouvelle table de Showdown a été un succès. Nous avons pu récolter 2540€, grâce à 22 donateurs. Un grand merci à eux pour leur soutien!

La FAF-LR auprès des enfants. En 2022, 115 enfants ont été accompagnés, dont 72 dans l'Hérault et 43 dans le Gard. C'est une belle réussite qui témoigne de la volonté de la FAF-LR d'être présente sur toutes les tranches d'âge.

Le Gala dans le noir sera reconduit cette année. La réussite 2022 a été totale. Cela va devenir un rendez-vous annuel qui fait du bien, à la fois à nos finances (solde excédentaire de 21 433,40€ grâce aux dons reçus et à la vente aux enchères), et à la fois à notre notoriété et notre image auprès des acteurs économiques et institutionnels de la région.

Après Montpellier et Béziers, une antenne de la FAF-LR sur Sète. Michèle SARLOUTE propose d'animer un après-midi par semaine à Sète dans un lieu à trouver. Ce sera un succès compte tenu des attentes sur la ville.

Un concert à l'issue de l'AG du 13 mai. C'est une grande première. Pour faire de l'AG une journée hors normes, il a été décidé de faire appel à un groupe : « Le bon maitre me le pardonne », qui fait du swing sur les chansons de Brassens. Nous sommes arrivés à avoir leur participation et nous en sommes très fiers et heureux. Il jouera de 14h15 à 16h15. Vos accompagnants ou amis peuvent y participer gratuitement. Il leur suffit d'être sur place à 14h15 à l'Ecole Saint Odile à Montpellier où a lieu l'AG.

Quelques dates à venir

13 mai : Assemblée Générale de la FAF-LR

24 mai : Atelier des Ainés - programme indéfini

25 mai : Sports - Journée Multisports

26 mai : Loisirs - Atelier de musicothérapie

26 mai : Arts Accessibles - Un Hamlet de moins, spectacle audio-décrit

30 mai : Sensibilisation - Educap' City

3 juin : Loisirs - Visite du Domaine des Belles Pierres

16 juin : Loisirs - Atelier de musicothérapie

17 juin : Loisirs - Rencontre Béziers au Parc des Poètes

19 juin : Sport - Initiation au Judo

22 juin : Atelier des Ainés - programme indéfini

1er juillet : Loisirs - Sortie à Sète

7 juillet : Loisirs - Atelier de musicothérapie

Prochain numéro le 15 septembre 2023.

Enigme du mois

Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé.
Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé.
Qui suis-je ?

Réponse : Un secret

Comité de rédaction
Directeur de publication : Claude HUGONNET
N'hésitez pas à nous envoyer vos articles ou vos idées de sujets : j.bretillot@faf-lr.fr

Fédération des Aveugles et Amblyopes de France-Languedoc Roussillon
420, allée Henri II de Montmorency
34000 MONTPELLIER
Tél : 04.67.50.50.60
Courriel : accueil@faf-lr.fr
Site web : www.faf-lr.fr
Twitter : twitter.com/faf_fr
Facebook : facebook.com/FAFLR34/