GUIDE PRATIQUE

« SPORT ET CÉCIT£ »

Extrait du guide pratique "sport et d®ficience visuelle"
¨ consulter en ligne dans sa totalit®
sur le site http://www.deshayes.asso.fr

« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »
Jean Giraudoux

Un sondage sur l'activité physique en 2006 a été envoyé aux parents des enfants ayant une déficience visuelle qui fréquentent les écoles de Montréal. Ce sondage a révélé un manque d'activité physique chez ces jeunes, autant à l'école qu'à la maison. Ce phénomène était plus apparent chez les filles que chez les garçons. Les parents ayant complété le sondage ont souligné que le manque de ressources et d'informations concernant les sports pour les jeunes ayant une déficience visuelle était un obstacle majeur à la participation de leurs enfants aux différents sports. Un sondage similaire a été proposé par le Service pour Jeunes Déficients Visuels du Morbihan, aux jeunes suivis par le service et leur famille en 2008. Le résultat est similaire, il semble qu'il y ait un manque d'informations sur le sport et la déficience visuelle.

C'est pour tenter de répondre en partie à ce manque d'information que ce présent guide a été élaboré. Bien conscient que des enseignants adaptent leur pratique sur le terrain tout comme certains éducateurs dans les clubs du département, nous n'avons pas l'ambition à travers cet ouvrage, de présenter les choses qu'il faut faire absolument !

L'idée était de mutualiser certaines adaptations, de donner quelques pistes et renseignements.

Ce guide, a été rédigé pour montrer diverses possibilités qui s'offrent aux jeunes ayant une déficience visuelle, de s'inclure dans les activités physiques et **tenter ainsi de « briser l'isolement »**[1] **dans lequel ils se retrouvent parfois.** Le lecteur qu'il soit enseignant, jeune déficient visuel ou parent y trouvera nous espérons quelques pistes et réponses.

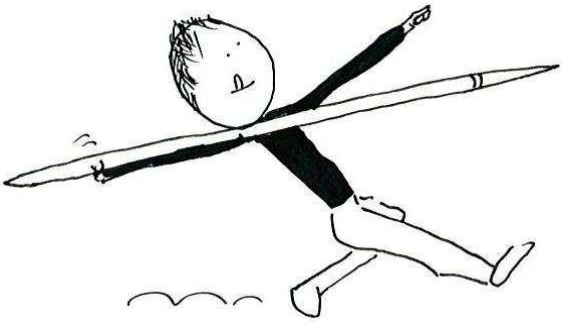
1 Extrait de l'introduction du guide « activités physiques pour les personnes Déficientes visuelles » par l'association sportive des aveugles du Québec

DES ACTIVITÉS SPORTIVES À L'ÉCOLE

- *Comment évaluer les compétences requises par une activité sportive en prenant en compte la déficience visuelle ?*
- *Comment l'élève aveugle peut-il évoluer et s'inscrire activement dans l'interaction ?*

C'est dans ces réflexions que tentent de se situer les adaptations suivantes.

ATHLÉTISME



COURSE DE LONGUE DURÉE

Compétences attendues	Connaissances engagées	Difficultés rencontrées
Courir pendant une durée donnée à une vitesse correspondant à ses capacités aérobie proche du maximum. Quelques définitions *Capacité aérobie* = utilisation de l'oxygène par l'organisme *VMA* = c'est la vitesse de course maximale qu'un coureur peut soutenir en condition aérobie VO2 max = La consommation maximale d'oxygène ou VO^2 Max est l'aptitude maximale de l'individu à capter l'oxygène, à le transporter et à l'utiliser au niveau musculaire	Endurance, dosage et régularité de l'intensité de l'effort Connaître sa VMA Souplesse, relâchement, continuité et rythme des actions	Se repérer dans l'espace Avoir confiance Ne pas se décourager (l'endurance est aussi une activité mentale) L'observation

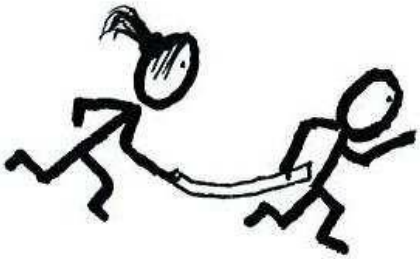
ADAPTATIONS POSSIBLES en course de demi-fond

Il est préconisé de mettre l'élève en situation avec un guide. Mais pour que les conditions soient idéales, l'élève qui guide doit avoir la même VMA. Les adaptations suivantes ont été réalisées par Mme Nicolas (enseignante d'EPS d'une classe de 3e) suite à certaines observations :

L'élève aveugle court avec une ou deux copines qui la guident, voire avec l'AVS. Or elles n'ont pas la même VMA, qui détermine l'allure. L'objectif des adaptations suivantes est donc d'aller vers une quasi autonomie de l'élève aveugle dans son allure, sa foulée…. sa course.

Adaptations situationnelles et Matérielles :

- A .avec guide + relais-mousse



- B. élastique + gant + foulards

- C. à la voix

« tac tac tac tac »

Remarques

- L'espace de la situation (B et C) étant bien défini l'élève prend de l'assurance, se redresse
- Ses gestes ont plus d'amplitude
- Ses foulées sont plus grandes
- Sa vitesse croît au fil des séances
- Elle semble apprécier de courir seule en quasi autonomie et il s'avère qu'elle était sans doute freinée lorsqu'elle courait avec une camarade la guidant

Autres activités en athlétisme

- La course de vitesse : les adaptations peuvent s'inspirer de celles du demi-fond.
- Le saut en longueur : pour un élève aveugle, moquette pour planche d'appel possible, mais idéal = zone de farine ou poudre, de laquelle on mesure le dernier appui et la zone de réception.
- Le saut en hauteur
- Les lancers : possibles sans adaptations

BADMINTON

Impossible.

Des petits ateliers peuvent être mis en place pour une approche des sensations et des compétences gestuelles. On peut envisager un travail avec ballon classique (service comme au volley) ou bien encore avec un ballon de baudruche doté de clochettes à l'intérieur.

Un travail sur le déplacement peut par contre prendre du sens s'il est proposé à toute la classe, en adaptant le mythique « shadow » que tous les joueurs de badminton connaissent, qui consiste à se déplacer sur les 6 coins du terrains de façon répétitive et rapide.

DANSE : CHORÉGRAPHIE COLLECTIVE

ompétences attendues	onnaissances requises	fficultés rencontrées
pproche des notions suivantes : Production Création Composition Interprétation : être spectateur suivant un code	Maîtriser des Formes Déplacements Volumes Trajets Différencier «début-développement-fin» Relation avec monde sonore Concret/abstrait Relation avec partenaires	Intérioriser les « rendus » d'expressions (postures, formes gestuelles) Gérer son stress (tenir un rôle devant ses camarades) Utiliser tout l'espace Apprécier les prestations des autres (impossible)

IDÉES D'AMÉNAGEMENTS

- Guider tactilement
- Décrire verbalement les déplacements
- Se repérer dans le temps grâce à la musique, les rythmes
- Délimiter l'espace= bandes podo-tactiles entourant la scène (voire tapis ?)
- Schématiser : dessiner les déplacements sur une feuille spéciale qui permet le dessin en relief

PISTES DE JEUX ET D'EXERCICES

Le déplacement, la locomotion.

Dans tout l'espace, les élèves marchent en changeant de direction à un signal son (peut-être l'arrêt de la musique, ou si l'exercice s'effectue sur le silence : coup tambourin ?)

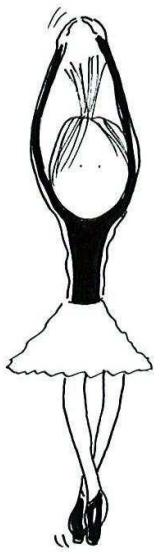
Les élèves ne doivent pas se toucher en se croisant

« se caler » sur un rythme et le varier suivant les évolutions sonores

chacun choisit un mode de déplacement, debout, accroupi, sur les pointes et le change c signal sonore

chacun choisit une vitesse de déplacement (course, grands pas, tout doucement, normal et la change au signal sonore

Se déplacer normalement, et prendre une pause à un signal (possibilité de proposer troi pauses au choix : une au sol, une fléchie et une debout)



Le travail en groupe sur une chorégraphie commune

Ce genre d'activité (comme en acro-gym) permet un travail de partenariat très intéressant pour un jeune élève aveugle.

ESCALADE

Compétences attendues	Connaissances engagées	fficultés rencontrées
Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction afin de réaliser une performance tout en conservant assez de lucidité pour assurer sa sécurité à la montée et à la descente » *extrait du BO session 2008* **Conduire son déplacement de manière fluide** selon des itinéraires variés en direction et en volumes afin de réaliser une performance et conserver assez de lucidité pour assurer sa sécurité lors de manipulations de cordes »	Différents rôles : **Le grimpeur** : S'équiper Prendre des informations judicieuses lors de sa montée (lecture des prises) Gérer sa tonicité musculaire **L'assureur** : Gérer la longueur de corde à travers des prises de repères (kinesthésiques) Être à l'écoute	Accepter de perdre momentanément des appuis Gérer ses appréhensions · (hauteur, perte d'équilibre..) Faire confiance à son partenaire · avoir confiance dans le matériel Se détendre musculairement à certains moments Savoir mettre en jeu tous ces membres (la poussée des jambes est souvent laissée au profit des bras, qui sont à hauteur du regard)

DAPTATIONS POSSIBLES :

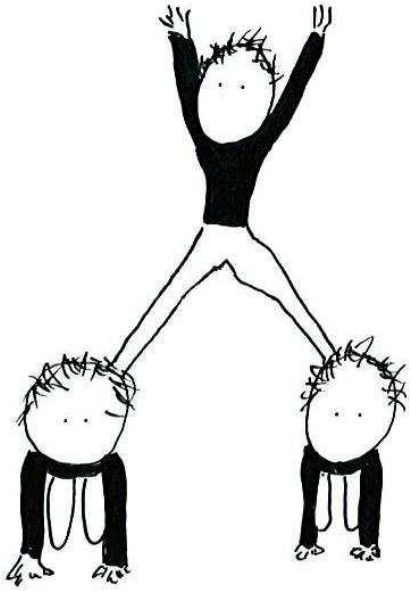
Description orale des **nœuds** et manipulation

Importance du partenariat assureur –grimpeur, lorsque l'élève aveugle ou malvoyant grimpe, **l'assureur renseigne** (et guide) le cas échéant sur la localisation des prises.

Mettre des **repères tactiles** tels que des foulards (sur certaines prises), pour **symboliser les limites de la voie** et symboliser aussi l'évolution sur celle-ci (la hauteur)

Lors de l'évaluation, pas de voie « flash », seulement des voies connues, et faire attention aux conditions de bruits, pour que le jeune est une meilleur relation auditive et orale avec son partenaire

GYMNASTIQUE



La gymnastique est une activité à privilégier pour un élève aveugle. Le travail au sol et aux agrès permet en effet de travailler :

- Le repérage dans l'espace
- L'équilibre
- La proprioception

Tout comme peut le proposer la natation, la Gymnastique offre un panel de situations inhabituelles et demande une adaptation à des repères nouveaux.
Le but même de l'activité est l'expression du corps (à des fins d'image != production du corps pour lui-même, c'est-à-dire que son engagement ne sert ni à envoyer un projectile ni à influer dans le temps) ce qui en fait un lieu de rapport particulier à son corps.

« Il est important pour certains élèves de s'approprier, en début de cours, l'espace de la salle avec la disposition de tous les ateliers, de prévoir des protections, éventuellement une assistance pour les déplacements et des repères visuels pour permettre à l'élève de se repérer dans la salle » extrait de l'Inspection Pédagogique Régionale EPS. Académie de Versailles.

Il est à rappeler enfin et cela comme pour les autres pratiques, de prendre le temps de **verbaliser** et de **décrire précisément** les actions du corps attendues et les situations.

Difficultés et conditions		
Compétences attendues	**Connaissances**	**à envisager**
Investir l'espace dans toutes ces dimensions	Adapter sa motricité aux différents appareils : « monter sur se balancer tourner autour franchir sauter se renverser se réceptionner » Construire les positions, postures, figures	Spatialiser pour repérage aisé
Réaliser un enchaînement de formes corporelles avec divers engins ou sur différents agrès	Projeter (présenter des difficultés avec intention esthétique ou acrobatique,) Produire une continuité des actions	Démontrer les figures par autre biais que visuel = *S'approprier les formes* corporelles *par des sensations* et des explications précises
Juger une prestation au moyen d'un code	Relever et différencier les fautes dans la prestation d'un camarade Oser perdre ses repères habituels	Très difficile Substituer à la vue d'*autres repères* de prises d'informations : (le son d'une réception, d'un retournement ? fluide ?)
Dépasser ses appréhensions		Situations inhabituelles = perte de repères (d'équilibre par exemple) → bien *sécuriser, accompagner*, rassurer, encourager, *parader*

DES ADAPTATIONS POSSIBLES :
La prise en charge de l'échauffement par les élèves (par 2 ?) est intéressante (changement de binôme à chaque cours).

La poutre
Adaptations matérielles
- Jouer sur la hauteur de la poutre (tapis à même hauteur)
- Évoluer sur des bancs suédois
- Matérialiser les extrémités de la poutre (sur 50 cm) avec du grip pour repères tactiles

Adaptations des contenus
- Travailler sur les déplacements (avants, arrières, sauts, tours..)
- Travailler les équilibres
- Travailler les sorties

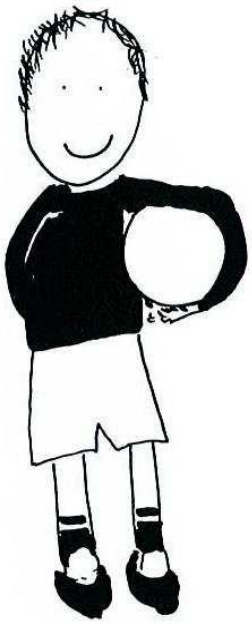
Sol et barres

- Foulards ou marquage des différentes barres (extrémités)
- Marquer l'espace d'évolution pour le travail au sol.

Saut de cheval et trampoline

La gymnastique fait partie des activités gymniques dans lesquelles on retrouve « l'acro-gym », la gymnastique rythmique, et l'activité cirque.
Toutes ces activités sont idéales pour un jeune déficient visuel, tant en termes de compétences techniques à acquérir (qui sollicite l'équilibre, le rythme...) que par l'aspect projet de groupe qu'elles peuvent proposer. Ainsi tous ces travaux de coopération et de coordination sont intéressant quels que soit la classe.
Exemple de site internet proposant des contenus et des figures :
www.eps.roudneff.com / www.eps.ac-rouen.fr

HAND-BALL



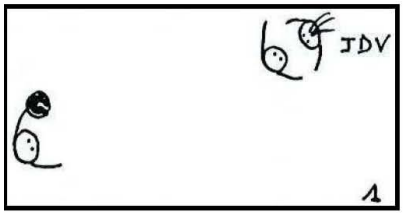
Le handball fait partie des activités qui ne sont pas adaptées et qui sont peu adaptables pour les jeunes non-voyants. Durant ces cycles, des séances en parallèle sont préférables (renforcement musculaire, tandem, petits ateliers-jeux de ballons à 2 ou 3) et possibles avec 2 camarades et une Auxiliaire de Vie Scolaire par exemple.

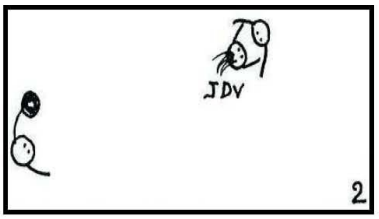
Une séance pour toute la classe peut être consacrée au torball, activité conçue pour les personnes déficientes visuelles et qui rappelle certaines compétences du hand-ball (c'est de l'intégration « renversée »). Si un match, et un travail en équipe peut sembler difficile, il est intéressant néanmoins que le jeune puisse avoir connaissance de la forme du sport, de ses règles (intérêt culturel) et des gestes engagés (intérêt de compétences).

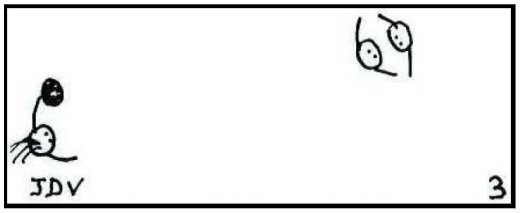
Ce travail peut prendre la forme suivante avec un jeune aveugle : Le groupe-classe est divisé en 3 équipes. L'équipe qui ne joue pas est elle aussi divisée, un groupe arbitre le match des 2 autres équipes et l'autre groupe travaille en atelier avec le jeune aveugle.

Exemple d'atelier : notion de marquage.

1. objectif se démarquer
2. objectif marquer (contact tactile permanent)
3. donner la balle à un coéquipier démarqué, quand il fait l'appel







JDV : Jeune Déficient Visuel

: ballon

NATATION

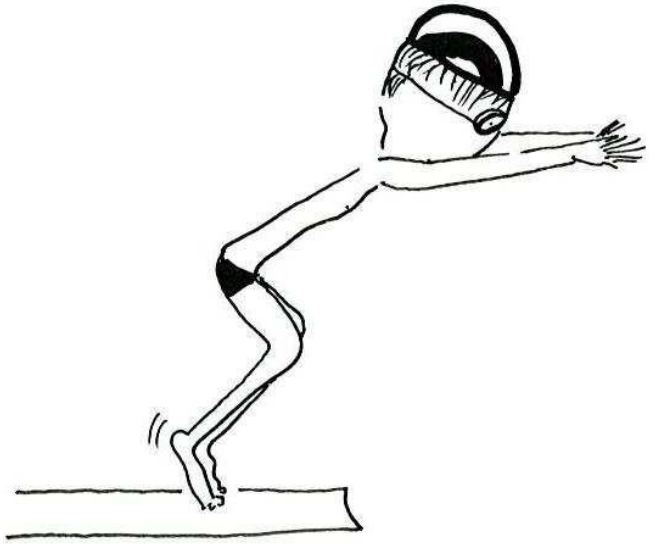
Les compétences attendues, vont dépendre bien évidemment, de l'âge, du niveau de classe dans lequel se trouve le jeune et son rapport à l'eau ; mais cela est valable pour tous les jeunes comme les adultes d'ailleurs et cela dépendra de son histoire personnel avec le milieu aquatique (baignades l'été ?....).

- Le milieu aquatique est un milieu où le terrien perd ses repères, cette perte une fois surpassée, l'eau est l'endroit propice à la détente, au relâchement de cette tonicité musculaire qui accompagne le quotidien des personnes déficientes visuelles (appréhension dans les déplacements, concentration permanente..).

- Les travaux sur la respiration, l'équilibration, qui font partie des fondamentaux de la natation, ne pourront s'instaurer que si le jeune déficient visuel n'a plus peur du milieu.

- Les jeux ludiques et les parcours aquatiques sont donc essentiels. Les situations imaginaires, du genre de jeux de rôle (pirates, trésor…….) quel que soit l'âge des nageurs débutants (même les grands pour l'avoir travaillé avec des adolescents et des personnes âgées) font souvent l'objet de dépassement de soi inconscients. En effet le jeune, à travers des jeux de ballons ou des chasses au trésor dans l'eau, va progresser et appréhender le milieu, de façon souvent inconsciente. Il conviendra à l'enseignant de faire un retour verbal pour que cela devienne conscient.

Pour les élèves aveugles
Les adaptations seront surtout d'ordre spatial.
Il faut que le jeune conceptualise bien le bassin, et que lors de sa nage, une personne soit toujours sur le bord pour lui donner des repères par rapport au bord.
Il existe la technique du « tapping ».
La natation est intéressante pour l'équilibration, la posture et les ressentis kinesthésiques que l'immersion dans l'eau procure.



TIR À L'ARC

Matériel :

- Arc classique
- Flèches avec un bout en plastique, pour éviter de dégrader le lieu, mais aussi pour donner un repère auditif dans le cas où la personne touche la cible.
- Cible : une plaque de carton, plastique épaisse ou une cible classique (en paille)

Sécurité :

Un rideau ou vieille couverture pour éviter que les flèches n'aillent partout et qu'elles rebondissent.
NB : Pour les personnes qui ne voient pas, l'importance de la taille de la cible est relative.
Arc de droitier, *la flèche du côté gauche, main droite qui tire.*

SITUATION 1 : TIR AVEC GUIDE (VOIX)

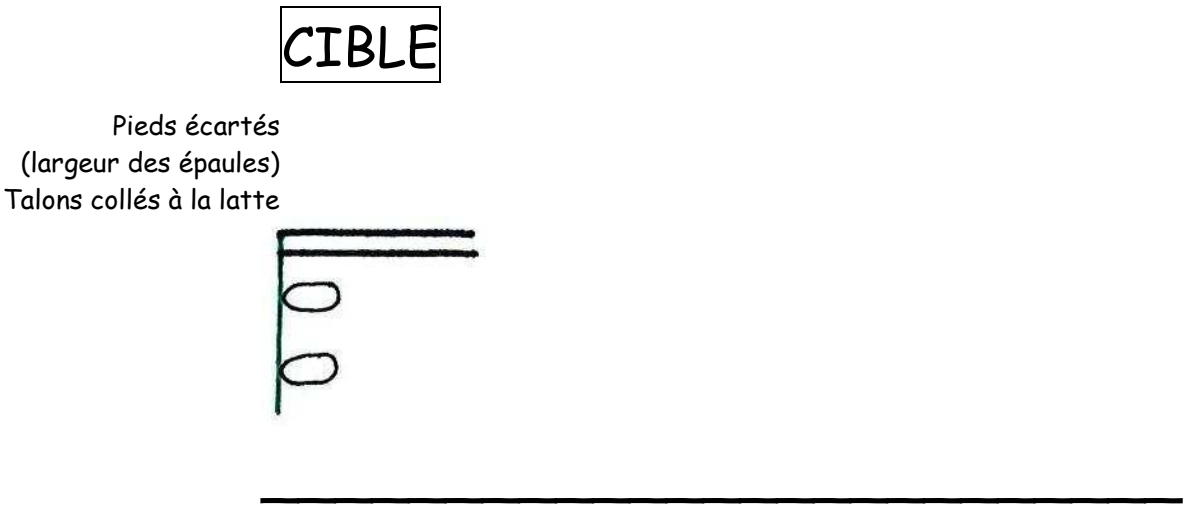
Tir simple à 5m guidé par une personne voyante, située en arrière du tireur.
Problème : pas d'autonomie de la personne, elle ne fait que suivre les indications donnés par le guide (haut, bas, droite et gauche)
On peut travailler ici la position des doigts sur la corde mais aussi sur le visage.
On peut travailler la mise en tension de l'arc, utiliser les muscles du dos et non du biceps pour tirer sur la corde.

SITUATION 2 : TIR SEUL

Il faut des adaptations : (l'idéal étant de se procurer une cible sonore que l'on placera derrière le centre de la cible).

- Deux lattes au sol doivent permettre au tireur de se placer seul face à la cible.

Position pour un droitier :



- Pour la hauteur de l'arc : Une corde du pied à l'arc, limite le tireur pour monter l'arc.

- Pour le repère droite/gauche placer un repère à la main qui touche l'arc.

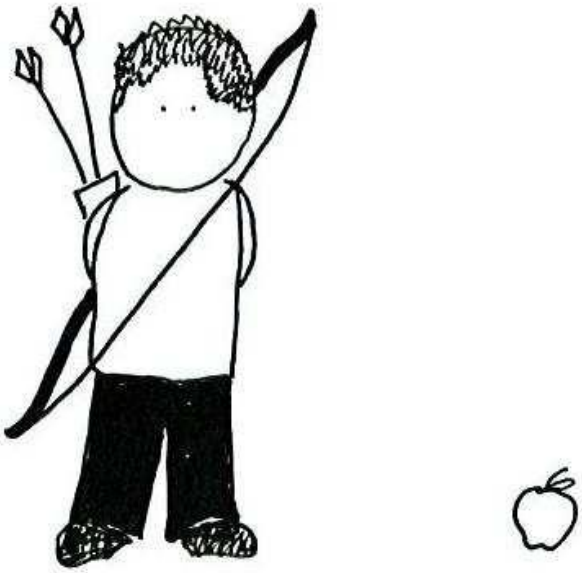
Avant de passer à la potence, il est important de bien comprendre les notions d'actions sur l'arc et de direction de flèche. Attention à la position des mains sur la corde et le visage.

SITUATION 3 : POTENCE

Pour une personne non voyante on peut utiliser une potence avec une surface de contact de moins en moins grande.

- Punching ball
- Potence avec une balle de golf
- Potence classique

Les limites de la potence : la notion d'équilibre (avant, arrière) qui peut modifier la direction de la flèche.



VOILE

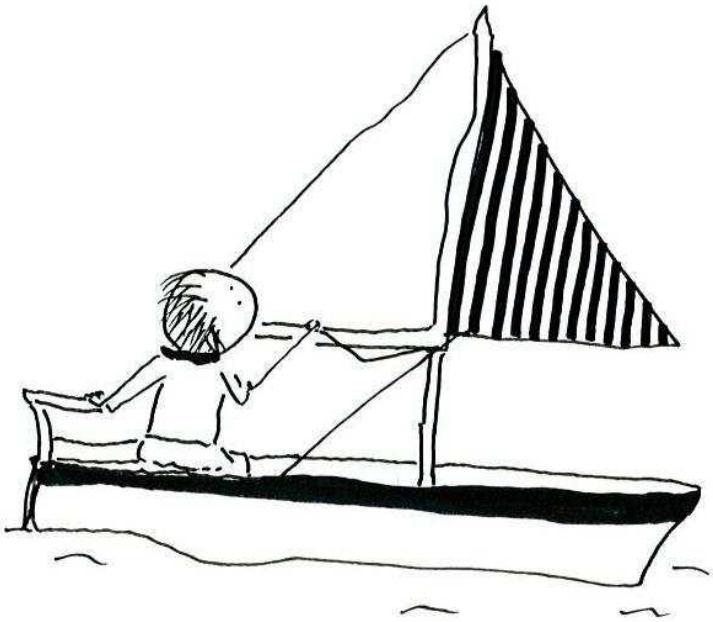
Compétences attendues	Connaissances engagées	Difficultés possibles
S'équiper seul, préparer et vérifier l'état de son matériel	Gréer/dégréer	Le système de drisse, le blocage de safran, mise en place des bouchons
Lire le milieu	**Identifier l'axe du vent** (drapeaux) Repérer la zone de navigation (bouées)	Une fois sur l'eau, retrouver l'axe du vent (repéré à terre) Se représenter la zone d'évolution du plan d'eau
Propulser son bateau Régler sa voile Varier la vitesse volontairement	**Tirer/relâcher sur l'écoute** Ralentir en relâchant et repartir en tirant (notions : vent de travers, au près, vent arrière….)	Dissocier *propulsion et direction* (= action sur la barre/ sur l'écoute) prendre des repères sur la voile
Diriger son bateau Aller d'une bouée à l'autre S'arrêter Faire demi-tour Équilibrer son bateau	**Pousser/tirer la barre** (virer de bord, empanner) Faire contrepoids et **se déplacer** dans le bateau Savoir remettre son bateau à plat	Barre à droite= bateau va à gauche Barre à gauche= à droite *Repères d'orientation* (voile,vent,bouées)
Agir en sécurité	Se déplacer sans heurter les autres Choisir la bonne taille de gilet de sauvetage Respecter les **consignes de sécurité :** *Tenir son bateau par l'avant* face au vent lors de la mise à l'eau et avant de dégréer *Rester en contact avec son bateau* lors d'un déssalage Rester dans la zone de navigation *Attacher correctement son bateau* à une bouée; sécu	*Réagir vite* et de façon lucide dans une situation d'urgence Difficulté d'anticipation pour *éviter les autres* *Anticiper la dérive* due au vent

ADAPTATIONS POSSIBLES pour les élèves AVEUGLES

- Balises sonores
- Manipuler voile, safran, toutes les zones du bateau
- Prise de repères sonores et kinesthésiques
- Schéma de la zone d'évolution sur le plan d'eau et différents repères
- possibilité de cartographier : (sur feuille A3,zone de terre =peinture à l'huile mélangée à du sable, zone d'eau et estran =peinture à l'huile)
- Contre-gîte
- Fassayement des voiles
- Intensité du vent sur le visage

Ces repères associés doivent permettre de définir la position de son embarcation par rapport au vent (trop sous le vent, trop au vent….)

L'association Orion à Brest dispose de balises sonores et s'est spécialisée dans l'activité voile pour les personnes déficientes visuelles.



VOLLEY-BALL et jeux de lancer

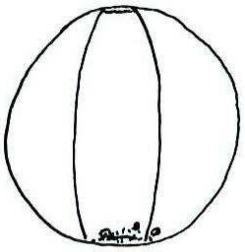
Le volley-ball n'est pas une activité adaptée aux jeunes aveugles, néanmoins il est possible de le détourner en effectuant des adaptations dans un but culturel d'une part (que le jeune connaisse ce sport et ce en quoi il consiste) et d'autre part, afin de l'évaluer en cours d'EPS, sur les compétences requises par la pratique. L'enjeu est aussi le plaisir et l'interaction.

Compétences et connaissances requises par le volley

domaines	**connaissances**	**Problèmes principaux** / « pistes » de remédiation
stratégie	Avoir **l'intention de se déplacer** très tôt vers la balle pour intercepter le ballon et le renvoyer	Lecture de la trajectoire de balle = prise d'informations par le son Interaction dans/avec une équipe très difficile= ateliers fermés à 2-3-4 Maîtrise du ballon = manipuler le ballon au travers des différents coups techniques (manchette, passe « à dix doigts », service) Appréhension = bien spatialiser (sécuriser)
tactique	**Envoyer la balle** directement dans une zone libre ou l'envoyer à un partenaire proche ou rapprocher la balle de la zone adverse	
technique	Différencier les interventions en fonction de la trajectoire de balle et **maitriser** l'énergie transmise au **ballon**	

Les adaptations suivantes sont le cheminement d'essais, d'observations, de tests effectués en partenariat avec l'enseignant et le jeune. En voici les étapes.

Premières idées d'adaptation : le ballon.

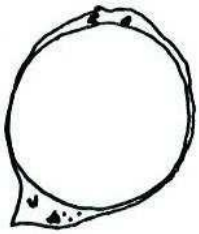


Ballon gonflable de type « plage » un peu plus gros qu'un ballon normal de volley
Riz, lentilles à l'intérieur et petites clochettes

<u>Remarques et problèmes rencontrés :</u>

- Le ballon est plus léger donc plus lent
- Le ballon n'est sonore qu'à l'impact ou au sol
- L'interaction ne s'effectue qu'avec l'AVS
- La séance est vécue comme trop longue du fait de cette interaction limitée

Nouvelles adaptations testées : objectif = un ballon sonore aussi en vol



Sac plastique Clochettes glissées entre le ballon et le sac
(ballon peu agréable au toucher, son utilisation doit être temporaire).

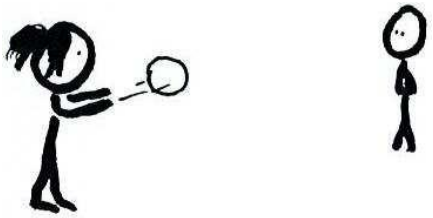
Propositions de situations : (objectif de prises d'informations, de maitrise du ballon…)
Les consignes orales peuvent être accompagnées de **schémas retranscrits en relief** (au préalable ou à l'aide d'un dessin sur « papier-bille » fait en présence de l'élève). Pour aider à l'orientation, il est intéressant d'utiliser les termes « gauches et droite » évidemment, mais on peut affiner les descriptions avec « à 3h, à 9h…. ».

L'échauffement est un moment privilégié où l'élève aveugle peut être avec les autres et faire la même chose. Il peut être instauré un système de « meneur » d'échauffement, à chaque séance où l'un des élèves dirige l'échauffement.

Dans ce cadre, le jeune élève aveugle peut mener en demandant (et en faisant en même temps) d'échauffer telle ou telle articulation, proposant telle ou telle foulée sur une très courte distance (montée de genoux

SITUATION 1 :

Envoyer le ballon à un partenaire là où il se trouve (guidage par le partenaire et localisation à la voix.



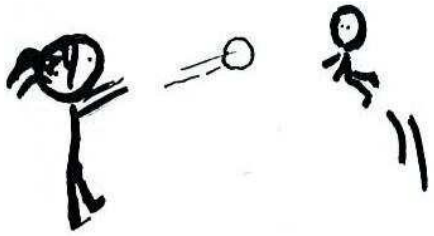
Distance entre les partenaires doit être variable (en rapport avec les dimensions d'un terrain de volley)

Techniques gestuelles :

- Par poussée (rappelle la passe « à dix doigts »)
- En le frappant (rappelle manchette et service)
- On attrape le ballon avant chaque passe

SITUATION 2

Mêmes transmissions, mais déplacement du partenaire dans l'espace (espace réduit et bien défini avant l'exercice)



Le partenaire se déplace où il veut en signalant par la voix lorsqu'il est prêt à recevoir la passe.

Il peut être intéressant d'utiliser un tapis comme en torball à l'angle du terrain, afin de symboliser longueur et largeur de sa partie. Cela est un repère fiable pour l'orientation combiné à la voix.

SITUATION 2 BIS

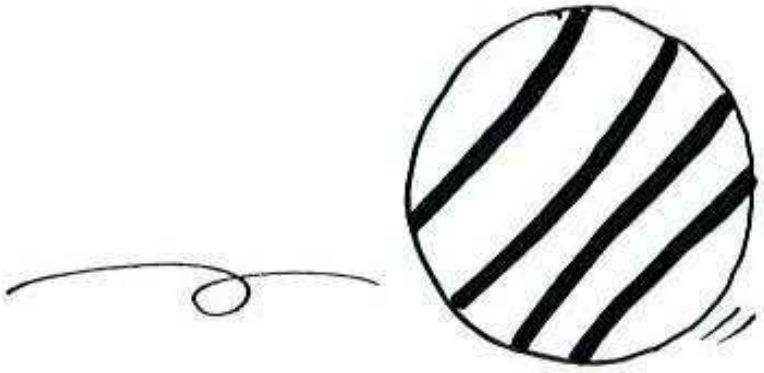
Face au mur : passe au mur et récupération à 2 mains ou aller chercher le ballon « sonnant avant qu'il ne s'arrête. Puis se repositionner seul devant le mur (en avançant jusqu'à celui-ci, sécurisant car le ballon protège ; une fois près du mur, se reculer jusqu'à la distance désirée)

Cet exercice peut s'effectuer en poussée et en manchette

SITUATION 3

Avec filet, sonorisé par des clochettes. (L'élève à un retour si la trajectoire de balle est dans le filet) cela nécessite une parfaite connaissance de l'espace de l'atelier par le jeune (filet, limites au sol).

Étirements : Il est possible de proposer une mise en place similaire à l'échauffement (avec un élève qui dirige…)



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉCRÉATIVES

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive et il conviendra à chacun d'y rajouter des activités. Nous avons essayé de présenter des activités sportives ou un peu moins, accessibles partout ou un peu plus extrêmes, mais en tous les cas toutes possibles et adaptées. Pour le reste……. place à vos goûts !

Aquagym
Les personnes aveugles peuvent intégrer des groupes réguliers (avec un volume de musique très bas et une bonne description des mouvements). Ce type d'activité requiert des modifications minimes.

Aïkido
Possible avec une bonne description des mouvements et une démonstration sur le corps de la personne.

Athlétisme
L'athlétisme réunit une panoplie d'activités incluant les sprints, les courses de longues distances, les lancers (poids, disque, javelot) et les sauts (en longueur et en hauteur). Chacune de ces activités peut être adaptée pour une personne aveugle.

Aviron
L'aviron est une activité intéressante et facilement praticable pour une personne aveugle puisque ce sport se pratique à deux ou en équipe.

Boule bretonne
La boule bretonne se pratique en plein air sur un terrain délimité par des planches. La personne est guidée par un directeur qui lui indique la position des boules sur le terrain et la direction dans laquelle il doit lancer.

Canoë
En canoë, la communication est primordiale afin de décider la direction à prendre et le tempo pour pagayer.

Conditionnement physique
Les cours de conditionnement physique sont variés, allant du step au kick-boxing, et ils sont, pour la plupart, accessibles aux personnes aveugles. Il suffit souvent d'avoir un instructeur qui décrit clairement les mouvements à exécuter ou un guide.

Curling
Le curling est un sport pratiqué depuis plus de 35 ans par des personnes aveugles. Un guide dirige la personne aveugle.

Danse
Possible avec une bonne description des mouvements et une démonstration sur le corps de la personne.

Dynamophilie
La dynamophilie est un sport individuel, dans la famille de l'haltérophilie, et elle regroupe 3 épreuves :

le développé couché (bench press), la flexion de la jambe (squat) et le soulevé de terre (deadlift). Elle permet de développer la force musculaire et peut être pratiquée sans coûts élevés à la maison ou dans un centre de musculation.

Équitation
Lorsque vient le temps de compléter un parcours, les cavaliers aveugles peuvent être accompagnés de jusqu'à 9 personnes qui serviront de guides sonores aux obstacles.
L'athlète peut également faire le tour du parcours deux fois avant de l'exécuter.

Escalade
Le sens du toucher permet généralement de trouver les prises. Tout grimpeur aveugle peut être accompagné d'un guide qui fournira des indications pour faciliter l'escalade.

Frisbee
Une aide acoustique est permise pour les lanceurs aveugles et il existe des frisbees sonores.

Golf
Un joueur aveugle est en équipe avec un joueur voyant ou un guide.

Goalball ou torball
Le goalball est le seul sport d'équipe créé particulièrement pour les personnes handicapées visuelles. Au goalball, deux équipes de trois joueurs s'affrontent et doivent marquer des buts à l'aide d'un ballon contenant des grelots.

Gymnastique
La gymnastique douce, qui consiste en des étirements, de l'assouplissement, est possible avec une bonne description des mouvements et une démonstration sur le corps de la personne.

Hockey sonore
Les règles du hockey sonore sont les mêmes que le hockey sur glace traditionnel, à une exception près : pour qu'un but soit accepté par l'arbitre, il doit obligatoirement y avoir eu une passe faite dans la zone adversaire. Le hockey sonore remonte aux années cinquante, lorsque quelqu'un a eu l'idée d'utiliser une boîte de conserve peinte en noir comme rondelle sonore.

Jogging (voir aussi athlétisme)
Pour les personnes aveugles, la participation d'un guide coureur est nécessaire. Différentes techniques peuvent être utilisées pour participer à une épreuve de course. Pour débuter, il est plus facile de se rendre sur une piste d'athlétisme.

Judo
Le judo est un sport qui, grâce à son importante composante physique impliquant le toucher, est pratiqué par des personnes aveugles. Le judo développe la force, l'orientation dans l'espace, la connaissance de son corps, l'équilibre et le respect.

Kayak
Le kayak se pratique habituellement en groupes de deux ou plus; le participant handicapé visuel peut sentir les mouvements du bateau et peut être dirigé dans les mouvements plus larges par un autre kayakiste voyant.

Lutte

La seule modification à faire à la lutte traditionnelle pour les personnes aveugles est que, lors d'un combat, les deux athlètes demeurent toujours en contact dès la prise de position du départ. Ce contact se fait par les mains.

Musculation
Possible sans adaptation.

Natation
En natation, une personne aux extrémités de la piscine utilise une perche afin d'indiquer au nageur aveugle qu'il approche du mur.

Patin à glace
Possible avec une bonne description des mouvements et une démonstration sur le corps de la personne. Un patineur aveugle peut être accompagné d'un guide.

Patin à roulettes ou roller
Possible avec une bonne description des mouvements et une démonstration sur le corps de la personne. Un patineur aveugle peut être accompagné d'un guide.

La pétanque
Comme à la boule bretonne, les joueurs handicapés visuels jouent avec un directeur afin de les guider. À noter qu'il existe la pétanque adaptée ou boccia.

Quilles
Ce sport, qui est joué dans plus de 20 pays à travers le monde, a l'avantage de pouvoir être joué par des voyants et des non-voyants en même temps. Le joueur non-voyant peut avoir un assistant qui l'aide à s'aligner, ou une rampe, facilement démontable, que le joueur suit d'une main en lançant de l'autre.

Rafting
Possible sans adaptation.

Randonnée pédestre
Possible accompagné d'un guide.

Raquette
Possible accompagné d'un guide.

Saut à la corde, ou corde à sauter
Possible sans adaptation.

Showdown
Le showdown est un genre de tennis de table adapté. Le matériel consiste en une table munie d'un but à chaque extrémité. Le terrain est séparé en deux par une barre, sous laquelle doit rouler une balle (balle de golf en plastique ajouré ou balle de tennis de table avec du plomb à l'intérieur). Le but est de lancer à l'aide d'une raquette (de tennis de table) la balle dans le but adverse.

Ski alpin
Accompagné d'un guide, la personne aveugle pourra atteindre de grandes vitesses lors des descentes.

Ski de fond

Tout comme la raquette et la randonnée pédestre, la pratique du ski de fond peut être possible grâce à un guide.

Ski nautique
Une personne situé à l'arrière du bateau peut guider aller de signaux sonores le skieur.

Soccer
Le soccer adapté, ou cécifoot, se joue sur un terrain plus petit (environ les dimensions d'un terrain de handball). Deux équipes, avec 5 joueurs sur le terrain à la fois, s'opposent. Deux catégories existent; les non-voyants et les malvoyants. Chez les non voyant, un ballon sonore et des signaux sonores sont utilisés. Le contour du terrain est fait avec une ficelle où sont accrochées des clochettes.

Tandem
En vélo tandem, l'athlète aveugle prend le siège arrière du vélo tandis que son guide s'assoit en avant, afin de guider le vélo. Ce sport devient alors un sport d'équipe et il est très populaire parmi les personnes aveugles qui veulent maintenir un style de vie actif.

Tir à l'arc
Le tir à l'arc est un des sports les plus récents dans la catégorie des sports pour personnes aveugles. Ce sport développe la concentration, la représentation spatio-temporelle et la discipline. Les tireurs peuvent utiliser une potence sur laquelle se trouve une petite tige de métal. La main se place de façon à effleurer cette tige appelée dactyle. Un autre système d'adaptation consiste d'un émetteur, placé sur la cible, et d'un récepteur sonore situé sur l'arc.

Tir sportif
Le tir peut être pratiqué dans un club de tir à l'aide d'une cible sonore. Cette cible permet au tireur de viser et indique également si le tir a été réussi ou non.

Yoga
Cette activité est facile à pratiquer pour les personnes aveugles avec l'aide d'un professeur qui décrit bien les mouvements.