



**Sport
Adapté
Bretagne**

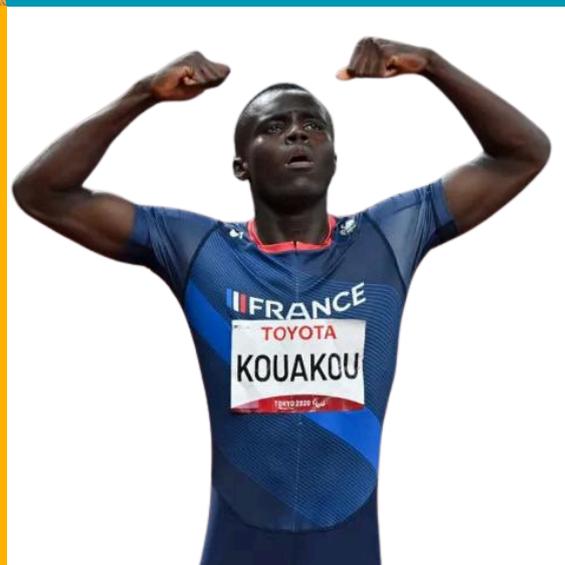
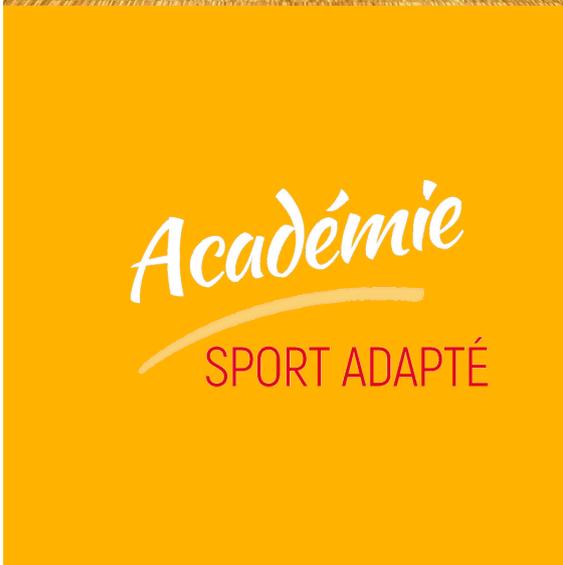
Académie
SPORT ADAPTÉ

LA BREIZH GAZETTE

LE JOURNAL QUI DONNE ENVIE DE FAIRE DU **SPORT ADAPTÉ**

A LA UNE :

LES JEUX PARALYMPIQUES DE PARIS, 2025



**Un journal bienveillant,
respectueux,
tolérant,
à l'écoute de tous les sportifs,
par des sportifs, et pour tous les sportifs !!!**





DE QUOI ON PARLE DANS CE JOURNAL ?

Académie
SPORT ADAPTÉ



**LES JOURNALISTES DE LA BREIZH GAZETTE
S'EXPRIMENT**

PAGE 3



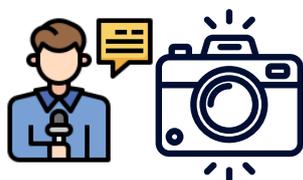
LES JOURNÉES FÉDÉRALES 2024

PAGE 4



LES JEUX PARALYMPIQUES

PAGE 6



REPORTAGES

PAGE 16



ZOOM SUR L'ATHLÉTISME AU SPORT ADAPTÉ

PAGE 21



ZOOM SUR LE PARA RUGBY ADAPTÉ

PAGE 32



CALENDRIER

PAGE 35



**LES FORMATIONS DE L'ACDAMIE DU SPORT
ADAPTÉ EN BRETAGNE**

PAGE 37



IDEE RECETTE

PAGE 38



JEUX

PAGE 39



MUSIQUE

PAGE 43



LES JOURNALISTES S'EXPRIMENT

Académie
SPORT ADAPTÉ

Nous t'écrivons...



Nous t'écrivons, à toi qui a peur des personnes en situation de handicap, à toi qui discrimines les personnes en situation de handicap !!!



Nous voulons te dire : tu ne vois pas ce que c'est des personnes en situation de handicap !

Pour moi, tu ne sais pas, tu t'en fous des personnes en situation de handicap !!!



Pour moi, tu dois respecter les personnes en situation de handicap !!



Le sport est une valeur universelle qui apporte du confort, du bien être à ceux qui le pratiquent et, il réunit les gens. Le sport nous aide à nous rendre autonome, à nous construire. On est fier de nous !



Le sport, pour nous, c'est vital, ça nous permet de nous sentir bien, de construire notre vie sur des bases un peu plus solides.



Tu t'adresses à des personnes en situation de handicap, tu penses qu'on ne peut pas ! **Le handicap peut concerner tout le monde** : si tu te foudes une cheville, tu seras en situation de handicap, tu peux avoir un accident.

Tant que tu n'as pas expérimenté, tu ne peux pas dire !!!

Toute personne dans le monde est égale.



Tu n'as pas à blesser des personnes en situation de handicap. **Nous, on est fier de nous ! On veut faire du sport et s'occuper du sport.** Ce n'est pas normal que tu te moques de nous. On doit nous respecter, on est des personnes humaines, on est tous capable ! **On est fier de faire du Sport !**



ÉCRIT PAR TOUS LES
JOURNALISTES

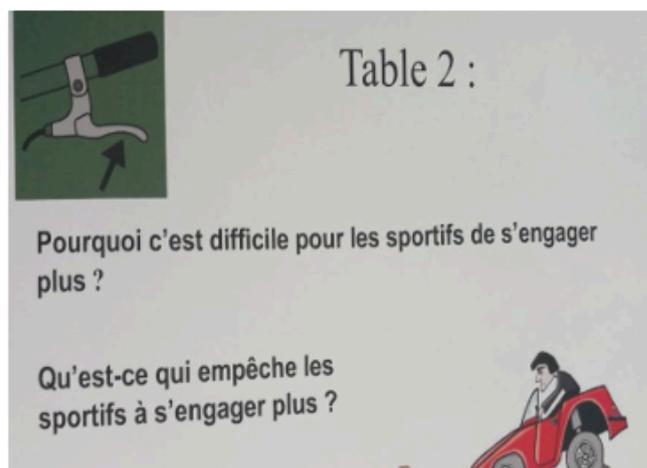
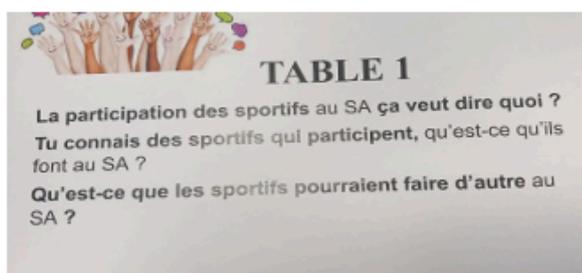




Les journées fédérales de Tours en mars 2024

Nous avons été tout un groupe de sportifs Bretons à nous rendre **à Tours**, en mars 2024, **pour** les journées fédérales. Nous avons **échangé avec des professionnels et bénévoles du Sport Adapté.**

Lors de l'AG nationale, **nous avons pu exprimer les envies et besoins des licenciés de la FFSA. Nous avons fait des ateliers en groupe et échangé** avec les conseillers techniques fédéraux **sur l'engagement des sportifs.**



Et vous ? Vous en pensez quoi ?



Les journées fédérales de Tours en mars 2024



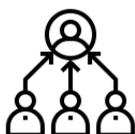
Un temps fort des journées : **Le conseil participatif national.**

Nous venons de plusieurs régions de France.

L'objectif des conseils est de :



- **Permettre aux sportifs de s'exprimer** et aux élus de se rendre compte de la vie des sportifs sur le terrain.
- **Mettre des choses en place pour faire évoluer le sport adapté.**



Lors des conseils, des représentants des sportifs de la fédération, des clubs, des départements, des ligues, sont élus.

Ils sont **des interlocuteurs entre les sportifs et les élus.**



Les sportifs veulent être présents dans les instances de la fédération et pouvoir donner leur avis. Ils veulent pouvoir s'impliquer dans des projets et la création des formations.

Nous avons pu faire remonter nos souhaits lors de l'AG nationale.





LES JEUX PARALYMPIQUES



LA LIGUE BRETAGNE ET LES JEUX PARALYMPIQUES

Le 5 septembre 2024, la ligue de Bretagne a organisé une journée pour fêter les jeux paralympiques, le sport et le sport Adapté.

Lors d'ateliers en petits groupes, **les ambassadeurs Bretons nous ont parlé du Sport Adapté et des jeux paralympiques.**



Les ambassadeurs nous ont présenté :

- **Marc Truffaut, le président de la fédération Française du Sport Adapté,**
- **Angélique Le Briand, directrice de la ligue Bretagne du Sport Adapté**
- **Nicolas Brunet, président de la ligue Bretagne du Sport Adapté**



Le Sport Adapté est différent d'handisport. Handisport s'adresse à des personnes en situation de handicap physiques (visibles) ou sensoriels.

Le Sport Adapté s'adresse à des personnes ayant des handicaps psychiques, mentaux ou porteurs de troubles autistiques (invisible). Il y a deux fois plus de licenciés au Sport Adapté qu'à Handisport



INTERVIEW ET RÉDACTION : TRISTAN



LES JEUX PARALYMPIQUES



LA LIGUE BRETAGNE ET LES JEUX PARALYMPIQUES (SUITE)

Les ambassadeurs nous ont parlé des valeurs du Sport Adapté : La bienveillance, le courage, changer le regard des autres, être mieux dans sa peau (plus de confiance), le respect.



Le Sport Adapté a besoin de plus de matériels.



Les sportifs du Sport Adapté ont des difficultés de transports pour aller aux entraînements, championnats ou formations. Il faudrait des aides aux transports (VSL)



Le Sport Adapté n'est pas assez connu.

Il faudrait :

- plus de clubs,
- plus de bénévoles et de professionnels.
- que les médias parlent plus souvent du Sport Adapté.



Un journaliste du télégramme est venu à cette journée !!!



4 disciplines du Sport Adapté étaient présentes aux Jeux paralympiques de Paris :

- la natation
- le tennis de table
- le lancé de poids
- l'athlétisme



RÉDACTION : TRISTAN





LES JEUX PARALYMPIQUES



LA LIGUE BRETAGNE ET LES JEUX PARALYMPIQUES (SUITE)

Dans une salle avec du parquet, **beaucoup de personnes sont présentes : des sportifs, des ambassadeurs Bretons, des journalistes, des salariés du Sport Adapté.** La mascotte des jeux olympiques est là !



Des drapeaux Français flottent au plafond.

Les personnes sont souriantes. Il y a une bonne ambiance.



Cette photo nous procure de la joie, de la fierté et de la reconnaissance. Elle nous rappelle les Jeux paralympiques 2024. Elle nous fait penser que **les personnes invalides parviennent à faire du sport, ensemble.**

On aurait aimé savoir ce que pense les gens et ce qu'ils auraient envie de dire des jeux et des sportifs.



Cette photo est intéressante car elle a eu lieu pendant les jeux paralympiques. **La ligue de Bretagne s'est mobilisée pour cette raison.**

Nous retenons trois mots de cette photo : **SOLIDARITÉ, ENGAGEMENT, et COURAGE.**



RÉDACTION : GWÉNAËLLE, OLIVIER ET TRISTAN



LES JEUX PARALYMPIQUES



LA LIGUE BRETAGNE ET LES JEUX PARALYMPIQUES (SUITE)

interviews lors de la journée paralympique de la ligue Bretagne



Nous avons interviewé **Cathy LEHOUÉROU** : entraîneur du pôle France para basket Adapté féminin.



Elle trouve que **le regard des autres “discrimine” un peu le Sport Adapté**. Les sportifs du sport Adapté font un peu différemment, mais ils font !!!



Elle trouve qu'il y a **une confusion entre Sport Adapté et Handisport**.



Elle trouve qu'il faut améliorer les structures d'accueil des sportifs du Sport Adapté et essayer de les mélanger aux sportifs valides. **Il faut améliorer les accès aux équipements**.



Elle a pensé que **les jeux olympiques de Paris 2024 étaient une vraie réussite**. La cérémonie était superbe. Elle précise que **la flamme olympique et paralympique a circulé à Saint Malo**. Elle a été portée par **Cécile Brunacci**, basketteuse du **SACE (club de Saint Malo) !!**



Elle a aimé, et moi aussi, le témoignage de la lanceuse de poids en para athlétisme adapté : **Gloria AGBLEMAGNON**.





LES JEUX PARALYMPIQUES



LA LIGUE BRETAGNE ET LES JEUX PARALYMPIQUES

Interview lors de la journée paralympique de la ligue Bretagne

Nous avons interviewé **Baptiste BALLOUARD**, alternant en communication à la Ligue de Bretagne du Sport Adapté.



Baptiste ne voit pas de différence entre le sport des "valides" et le Sport Adapté. Il dit que cela reste du sport et que **chacun fait selon ses moyens** physiques et psychiques (mental et corps). **Ce sont des athlètes qui pratiquent du sport !**



Il faut développer l'accueil des sportifs, aider les associations à se former et trouver du temps pour former les professionnels et bénévoles.



Il dit également qu'**il faut avoir des liens avec les hôpitaux, les ESAT et les associations.**



Il a regardé les JO de Paris 2024 et a eu beaucoup de bonheur en regardant les valides et les sportifs du Sport Adapté.



Il connaît les Global Games qui sont les jeux olympiques du Sport Adapté et qui ont lieu tous les 4 ans, (dernière fois en 2023 à Vichy).



RÉDACTION : TRISTAN





LES JEUX PARALYMPIQUES

Un champion Adapté



On est en **extérieur**, avec **une grande pelouse** au milieu.

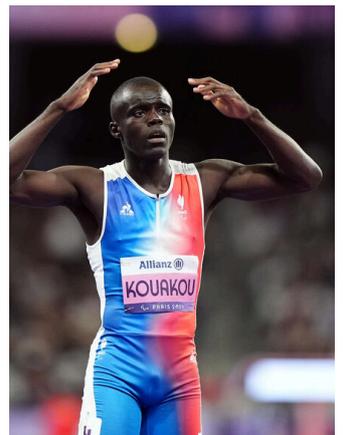
Ça forme **un ovale**. Il y a **des couloirs** autour, délimités par des lignes blanches.

Le sol est bleu. Il y a **8 personnes qui courent**, dont une dans chaque couloir.

On est dans **un stade** et les 8 coureurs portent un dossard. Ils doivent tous courir le plus vite possible sur **400 mètres**. Chaque coureur porte un drapeau sur son maillot. **Ce sont des athlètes de haut niveau** qui participent à **une compétition de haut niveau**.



Le coureur Français, **Charles Antoine Kouakou** a ressenti de la pression, du stress. **Il est parti très vite sur les 200 premiers mètres**. **Il a fatigué et craqué sur la fin de course**.



Il y a eu beaucoup d'encouragements pour le Français.

On est déçu ; **on aurait aimé voir plus le Sport Adapté aux jeux paralympiques de Paris**.



De cette course et des jeux paralympiques, **nous ressentons de la joie et de la déception**.



RÉDACTION : JEAN FRAÇOIS ET VIRGINIE





LES JEUX PARALYMPIQUES

Aventure aux jeux Olympiques !!

Début septembre, **Aline Roudaut**, présidente du CDSA 29 et **Virginie**, journaliste et sportive du sport adapté **sont allées à la finale de tennis de table des Jeux paralympiques.**



Ce fut **une belle aventure.** Après plusieurs heures de voiture, nous sommes arrivées à **Paris.** Le temps de déposer les bagages à l'hôtel et direction **l'Aréna.**



Nous étions à la fois excitées de voir les athlètes et décalées. **Nous avons pénétré dans un monde à part suspendu de notre temps.** Il n'était pas évident de s'adapter à l'environnement. Sur le chemin nous avons vu des policiers partout. Mais **en rentrant dans la salle, c'était magique !**

La joie éclatait de partout, les cris et les encouragements. Nous étions comme dans une bulle suspendue dans le temps.

Les 3h des finales sont passées vraiment très vite. Nous pouvons imaginer, pour les personnes présentes sur le sites durant plusieurs semaines, la difficulté de réintégrer la réalité quotidienne.

Nous sommes rentrées avec des étincelles plein les yeux.

Nous avons été impressionnées par les performances des athlètes. C'était grandiose, nous ne pensions pas un jour de notre vie assister à un moment à des jeux paralympiques. **C'était comme un rêve !!**



Les 3h des finales sont passées vraiment très vite. Nous pouvons imaginer, pour les personnes présentes sur le sites durant plusieurs semaines, la difficulté de réintégrer la réalité quotidienne.

Nous sommes rentrées avec des étincelles plein les yeux.

Nous avons été impressionnées par les performances des athlètes. C'était grandiose, nous ne pensions pas un jour de notre vie assister à un moment à des jeux paralympiques. **C'était comme un rêve !!**



RÉDACTION : VIRGINIE





LES JEUX PARALYMPIQUES



Interview de Marc Truffaut, président de la Fédération du Sport Adapté

Quels sont les sportifs qui participent aux compétitions de sport adapté aux jeux paralympiques ?



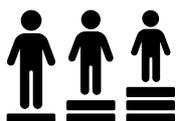
Pour les jeux paralympiques il n'y a qu'une seule catégorie, celle de la déficience intellectuelle. Contrairement à Virtus où

on a 3 classes différentes : • les déficients intellectuels (ii1) • les déficients intellectuels avec un sur handicap(ii2) • les personnes autistes(ii3)



Est-ce que les catégories vont bouger, évoluer ?

Non, mais pour la catégorie ii2, vu le nombre de participants, les critères peuvent être ajustés. **Le but des classifications est de garantir l'équité dans la pratique.**



Est-ce que les disciplines Sport Adapté vont augmenter aux jeux paralympiques ?

C'est un souhait de la FFSA, de Virtus et des membres de l'IPC. Ils ont voté une décision pour avoir plus de compétitions pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Mais la gestion des sports a changé. Avant, c'était le comité paralympique qui gérait, maintenant ce sont des fédérations internationales qui ont un département paralympique. Il faut donc convaincre ces fédérations internationales d'ajouter de nouvelles compétitions et catégories.

Pour 2028 il y aura des nouvelles disciplines avec déficience intellectuelle.

Pour 2032, Virtus se positionne en fédération internationale de basket pour intégrer le basket 3/3.

On espère être sur les jeux d'hiver en 2030. Si la fédération internationale de ski refuse, Virtus se positionnera comme fédération internationale de ski adapté.



3x3





LES JEUX PARALYMPIQUES



Interview de Marc Truffaut, président de la Fédération du Sport Adapté (suite)



Vos ressentis en tant que coach aux paralympiques ? Comment avez-vous mis en place un entraînement pour les JO ?

Je suis entraîneur national des lancés. J'accompagne Gloria depuis 12 ans.

Elle a un entraîneur personnel, avec elle tous les jours. On est en lien pour la préparation et je vois Gloria pour les stages. On se partage le travail pour l'accompagner. On a beaucoup préparé l'évènement avec de vraies fausses compétition et du public. Ce travail a été effectué en étudiant les motivations de Gloria. Un mélange de tout ça a fait tout un accompagnement pour qu'elle prenne plaisir et s'éclate en partant de ses besoin et ses envies. Il y avait aussi un psychologue, et un préparateur mental.



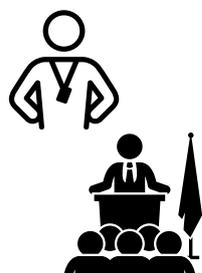
Votre rôle auprès des 6 sportifs du sport adapté aux Jo paralympiques ?

Lors des jeux j'étais avec ma casquette de **coach pour Gloria**.

Ensuite j'ai repris ma casquette de **président** pour intervenir dans des réunions.

Vos temps forts aux Jeux paralympiques ?

Un des grands temps fort est la mise en lumière du Sport Adapté pendant **la cérémonie d'ouverture**. C'était une surprise pour nous et **c'est la première fois que pour allumer la vasque tous les types de handicaps étaient représentés**. C'était top ! C'était une des choses les plus importantes. Cette année, **plusieurs sportifs du Sport Adapté ont porté la flamme, les jeux sont passés dans les médias, et Gloria a eu une médaille**. Je suis fier de tous les sportifs qui arrivent aux jeux. Et de **voir Gloria à la cérémonie de clôture éteindre la vasque était très important aussi**.



Nicolas
Certain



Brigitte Labbé



RÉDACTION : VIRGINIE





LES JEUX PARALYMPIQUES



Interview de Marc Truffaut, président de la Fédération du Sport Adapté (suite)

Que va-t-il se passer après les jeux paralympiques ?

La redescente pour les participants est toujours un moment difficile.

Un grand vide s'installe. On a besoin d'essayer de se poser ou se reposer. On est très haut en émotions, stress et, **du jour au lendemain**, vous rentrez chez vous. **Il faut reprendre le quotidien habituel.** On est dans une bulle et il faut revenir à la réalité. **Il y a un petit coup de blues. Il faut pouvoir se projeter** dans autre chose.

Des jeux réussis c'est avoir une médaille pour défendre nos idées et nos valeurs. Ça aide pour donner de la valeur à nos paroles. **Ce serait aussi ne plus nous demander c'est quoi le sport adapté ?** Nous avons aidé les journalistes pour leur chroniques et fait beaucoup d'émissions de radio. **On espère accueillir de nouveaux sportifs.**

Prévoyez-vous des accréditations pour les journalistes de l'académie du Sport Adapté ?

C'est une bonne idée, nous en tant que FFSA quand on est sur les jeux on a pas beaucoup notre mot à dire. c'est géré par le comité paralympique et sportif français. On arrive à faire passer des choses. **On peut voir pour la prochaine fois, avoir un ou deux académiciens accrédités en presse. Pour les compétitions FFSA il n'y a aucune difficulté.** **Merci à Marc TRUFFAUT pour avoir accepté de répondre à nos questions, à Elisa ROUDAUT et Aline ROUDAUT, sans qui ça n'aurait pas été possible.**



RÉDACTION : VIRGINIE





REPORTAGE : UN SPORTIF EN DEVENIR



Le 22 et 24 novembre 2024 a eu lieu le championnat de France de para badminton adapté, à Bolbec (76)

Baptiste Rault de l'association L'ASCAR de Rennes, était en demi finale. Moi, Tristan, je l'ai interviewé.



Baptiste Rault



Finale double messieurs



Baptiste sur le podium en rose



Médaille de bronze pour Daniel et Gisèle du SACE, Saint Malo

L'ASCAR
association



Comment as-tu vécu ces championnats de France de Badminton?

“ C’était une bonne expérience. A refaire !!”



Es-tu satisfait du résultat ?

“Oui, c’est plutôt bien. Je ne suis pas déçu car j’ai eu de bonnes sensations sur le terrain.”



Quels sont tes objectifs pour l’avenir ?

“Faire encore mieux ! Et peut-être jouer en double pour plus de possibilités de médailles.





UNE JOURNÉE APPRÉCIABLE ET SPORTIVE PROPOSÉE PAR LE CDSA 22

Le **28 septembre 2024**, le comité départementale 22 du Sport Adapté a proposé une journée **découverte des sports Adaptés** du territoire. Le matin : randonnée. L'après midi : test de différents sports. **Olivier, journaliste, a pris des photos tout au long de la journée.**





LES JOURNÉES MOTRICITÉ DU FINISTÈRE

Rétrospective en photos sur les journées motricités du Finistère qui ont lieu le jeudi une fois par mois.





Journée sensibilisation à l'autisme la PAM

La PAM est une ancienne imprimerie au coeur de Brest, devenue un tiers lieu.



Cette journée à réunit plusieurs associations dont l'objectif était de sensibiliser à l'autisme à travers l'exposition de travaux artistiques de plusieurs personnes autistes.

Plusieurs artistes autistes du GEM EHANVA ont vu leur travaux exposés.

A la PAM j'ai pu interviewer 4 artistes :



Que t'apporte le dessin ?

Alexandrine : de la joie, ça m'apaise

ASO (Anne Sophie) : le bonheur, un moment de paix pour m'évader

Gaétan: oublier les angoisses et le stress, un moyen de m'exprimer et de traduire les chansons en couleur

Mäelys : je veux en faire mon métier dans la bande dessinée

Pratiques-tu du sport ?

Alexandrine : je ne pratique pas de sport

ASO : je fais de la marche, cardio boxe et renforcement musculaire

Gaétan : je fais du cross fit et du fitness pour combattre les douleurs et les angoisses.

Mäelys : oui je vais à la salle de sport et j'aimerais me remettre à la natation

Quel est ton rêve ?

Alexandrine : créer des vidéos d'animation, des mangas animés

ASO : travailler dans l'industrie de l'animation

Gaétan : être reconnu en tant qu'artiste, réaliser les objectifs de ma vie et rendre heureuses les personnes que je croise.

Mäelys : devenir dessinatrice de bande dessinée et en vivre





INTERVIEW DE PATRICE BARATIE : ENTRAINEUR DE PÉTANQUE À PLOUISY



En quelle année tu as commencé la pétanque ?

"J'ai commencé la pétanque **en 1963** et j'ai tout arrêté en 2017, faute de temps."



Pourquoi tu as choisi la pétanque ?

"C'est mon sport favori."



Quel autre sport as-tu pratiqué ?

"Le **foot** avec les pompiers de Paris où je travaillais, et l'**athlétisme**."



Pourquoi t'occupes tu du Sport Adapté à Plouisy ?

"J'adore la pétanque et j'adore **le contact avec les autres** personnes. **Je suis très satisfait de mon travail et de mes élèves** qui progressent à leur rythme."



Quel es ton rêve ?

"**Envoyer une équipe au championnat de France** pour la 3ième fois et que l'équipe remporte ce championnat. Ça serait une grande fierté."



Que faudrait il améliorer au niveau de la pétanque au Sport Adapté ?

"Avoir **plus d'entraînements**. Le mercredi soir pendant une heure, ce n'est pas suffisant. Et avoir un peu **plus de budget de concours**."



Combien d'élèves as-tu en Sport Adapté ?

12 personnes.



Quels conseil donnerais tu à tes élèves pour pouvoir gagner le championnat de France ?

"**Rester soi même, faire abstraction de tout ce qui se passe autour d'eux pendant les concours et travailler la concentration.**"





Zoom sur l'athlétisme



C'est quoi l'athlétisme ?



C'est une activité sportive. Elle regroupe :

- des courses,
- la marche
- des sauts,
- des lancers

C'est quoi les courses ?



En **course de vitesse**, les distances proposées vont de **50 mètres à 400 mètres**.

En **demi-fond**, les distances proposées commencent à partir de **800 mètres jusqu'aux 1000 mètres**.



En **course de vitesse et demi fond**, l'athlète court le plus vite possible sur une distance imposée face à des adversaires. La performance de chacun est **chronométrée**.



Il existe aussi des **courses de haies**.

C'est **courir le plus vite possible en franchissant des obstacles** sur une distance définie par rapport à des adversaires. Les performances sont chronométrées.



Il existe des **courses de relais** :

Chaque **équipe** est composée des **4 coureurs différents**. Il faut **courir le plus vite possible en équipe, en se transmettant un témoin** sur une distance, par rapport à des adversaires. Les performances des coureurs sont chronométrées.





Zoom sur l'athlétisme



C'est quoi la marche athlétique ?



La **marche athlétique** est une **progression de pas** exécutée de façon que les marcheurs maintiennent un contact avec le sol.



La **jambe avant** doit être **tendue à partir du moment du premier contact avec le sol** jusqu'à ce qu'elle se trouve en position verticale.



C'est quoi les sauts ?



Pour les sauts, il y a comme discipline :

- le **saut en longueur**,
- le **triple saut**,
- le **saut en hauteur**
- le **saut à la perche**.



En **longueur** et au **triple saut**, l'athlète saute le **plus loin possible** dans la zone de réception en respectant des zones d'appel **pour réaliser une performance par rapport à des adversaires**.



En **hauteur** et à la **perche**, l'athlète saute le **plus haut possible**. Il y a **trois essais par hauteur de barre**. La barre doit être franchie par dessus.





Zoom sur l'athlétisme



C'est quoi les lancers ?



Pour les lancers, il existe :

- le lancer de poids,
- le lancer de javelot,
- le lancer de disque,
- le lancer de vortex,
- le lancer d'anneaux,
- le lancer de médecine ball.



Il s'agit de **lancer** des engins imposés (en taille et en poids), en poussant ou en jetant **le plus loin possible** pour réaliser une performance par rapport à des adversaires.



COMPILATION : JEAN -FRANÇOIS





Zoom sur l'athlétisme : Des sportifs du foyer de Lanvollon

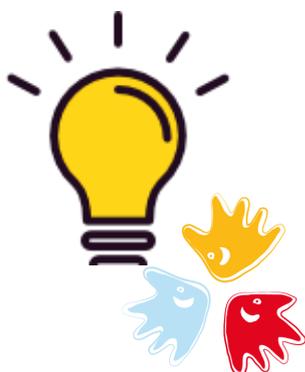


Vendredi 29 novembre, Gwenaëlle et moi, Jean François, en tant que journalistes, on est allé interviewer les sportifs du foyer de Lanvollon. Christelle, ambassadrice et Christophe ambassadeur du Sport Adapté, étaient avec nous.



C'est **Anthony leur éducateur** qui nous a accueilli dans une pièce réservée pour l'interview.

4 sportifs étaient présents pour répondre à nos questions. Il y'avait **Hervé, Michel, Manon et Jérémy**.



Jérémy, Michel et Manon ont découvert le Sport Adapté avec les AMP (aides médico-psychologiques). **Hervé a découvert le Sport Adapté grâce à Kévin Lozach** (entraîneur et salarié au Trégueux Langueux Athlétisme). C'est lui qui a relancé l'activité Sport Adapté au foyer de Lanvollon **en 2023**.





Zoom sur l'athlétisme :

Des sportifs du foyer de Lanvollon



Les 4 sportifs pratiquent l'athlétisme le mardi matin, une semaine sur deux en salle à Saint Briec, l'hiver. Ils vont sur la piste d'athlétisme de Trégueux, l'été.



Autrement, ils pratiquent du **football**, de la **gymnastique**, du **tennis de table** et du **tir à l'arc**, à l'occasion ; et aussi **l'équitation**, un vendredi sur deux, depuis 2 ans.



Jérémy pratique en athlétisme : le sprint, le lancer de javelot et le lancer de disque.



Hervé pratique le sprint, le saut en longueur et le demi-fond (entre 800 et 3000m ; le demi-fond est plus long que le sprint).



Manon pratique le lancer de poids, le lancer de disque et la course.



Michel pratique le **sprint et le lancer de poids**.





Zoom sur l'athlétisme : Des sportifs du foyer de Lanvallon



Le Sport Adapté, pour ces sportifs, leur fait du bien à l'esprit, leur donne de l'énergie et les détend.



Ils aiment être à l'extérieur pour voir des paysages. C'est imaginaire, comme dit Manon.



Hervé a progressé depuis qu'il fait du Sport Adapté.



Ils étaient présents cette année au championnat de France d'athlétisme à Poitiers.

Ils ont tous aimé cette compétition parce que ça leur a fait **du bien au moral de participer** et de **gagner une médaille**, comme dit Jérémy.



Hervé a gagné une médaille au saut en longueur.



Manon, ça lui a plu d'aller au championnat de France. Ça lui a donné du courage. Elle était fière d'elle !



Michel a trouvé que le championnat de France était bien organisé.





Zoom sur l'athlétisme : Des sportifs du foyer de Lanvollon



Pour la saison prochaine, ils ont tous envie de :



- participer au championnat de Bretagne et de France d'athlétisme



- découvrir d'autres sports comme le futsal, les fléchettes et le basket.

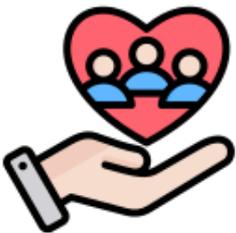


On a trouvé intéressant de faire un article sur ces sportifs.

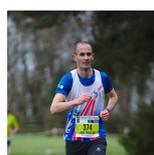
Ils ont découvert le Sport Adapté depuis quelques années.



Ils participaient pour la première fois à un championnat de France du Sport Adapté.



Ils sont très sympathiques, ainsi que leurs éducateurs qui nous ont bien reçu !!





LES RÉSULTATS DES BRETONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE PARA ATHLÉTISME ADAPTÉ ADULTES

Championnat du 20 juin au 22 juin 2024 à Poitiers



Catégorie AB :



100 mètres : Master 1

Médaille d'or : **Patrick GUILLOU** de Vannes Sport Adapté



Lancer de vortex : Master 1 femmes :

Médaille d'argent : **Sabrina MECHACHE** de Vanne Sport Adapté

Catégorie BC :



200 mètres séniors femmes :

Médaille d'argent : **Mélanie TOUPILLIER**, Athlé pays de Redon



400 mètres séniors femmes :

Médaille d'or : **Mélanie TOUPILLIER**, Athlé pays de Redon



800 mètres séniors hommes :

Médaille d'or : **Enzo Prigent**, AS du Parcou Sport Adapté



1500 mètres

Médaille d'or : **Enzo Prigent**, AS du Parcou Sport Adapté



Lancer de poids, Master F1

Médaille d'argent : **Gwénola Gurand**, Vannes Sport Adapté





LES RÉSULTATS DES BRETONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE PARA ATHLÉTISME ADAPTÉ ADULTES



Catégorie CD :

100 mètres master 2

Médaille d'argent : **Christian LE GARREC**, Vannes Sport Adapté



100 mètres master 1 :

Médaille d'argent : **Vincent Philippe**, Vannes Sport Adapté



Médaille de bronze : **Hervé Guignat**



200 mètres master 2 :

Médaille d'argent : **Christian LE GARREC**, Vannes Sport Adapté



200 mètres master 1 :

Médaille d'argent : **Hervé Guignat**



Médaille de bronze : **Vincent Philippe**, Vannes Sport Adapté



400 mètres sénior femme :

Médaille d'argent : **Océane Belimane**, Trégueux Langueux
Athlétisme



800 mètres vétérans hommes 1 :

Médaille de bronze, **Antoine Colas**, ASAB



800 mètres master femmes 1 :

Médaille d'or : **Gwénaëlle Guichard**, ASAB



800 mètres séniors femmes :

Médaille de bronze : **Marie Broudic**, TLA





LES RÉSULTATS DES BRETONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE PARA ATHLÉTISME ADAPTÉ ADULTES



Catégorie CD (suite) :

1500 mètres : master hommes 1 :

Médaille d'or : **Jean François LE CAER**, TGA Guingamp

Médaille d'argent : **Olivier CORBIN**, ASAB



1500 mètres master hommes 2 :

Médaille d'or : **Dominique PELTHIER**, CDSA35



1500 mètres master femmes 2 :

Médaille d'or : **Brigitte LABBÉ**, CDSA 35



5000 mètres master hommes 1 :

Médaille d'or : **Jean François LE CAER**, TGA Guingamp



Saut en longueur master hommes 1 :

Médaille d'or : **Hervé GUIGNAT**



Saut en longueur master hommes 2 :

Médaille d'or : **Christian LE GARREC**, Vannes Sport Adapté



Saut en Hauteur master hommes 2 :

Médaille d'or : **Christophe LAMBERT**



Saut en hauteur séniors hommes :

Médaille d'argent : **Wilfried KERAMPICHON**



Lancer de poids master hommes 1 :

Médaille d'or : **Jean François LE CAER**, TGA Guingamp

Médaille d'argent : **Antoine COLAS**, ASAB

Médaille de bronze : **Christophe LORGUILLOUX**, ASAB





LES RÉSULTATS DES BRETONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE PARA ATHLÉTISME ADAPTÉ ADULTES



Catégorie CD (suite) :

Lancer de poids master hommes 2 :

Médaille d'argent : **Olivier LEBRET**, TGA Guingamp



Lancer de disque senior femmes :

Médaille d'argent : **Manon Marie**



Médaille de bronze : **Emmanuelle GALOPIN**



Lancer de javelot sénior femmes :

Médaille d'or : **Christelle Courtois**



Lancer de javelot master hommes 1 :

Médaille d'argent : **Christophe Lorguilloux**, ASAB



Médaille de bronze : **Jérémy Boizard**, TLA



3000 mètres marche sénior femmes :

Médaille d'argent : **Christelle KIEGER**, Vannes Sport Adapté



3000 mètres marche master femmes 1:

Médaille d'or : **Chantal MARTIN**, Vannes Sport Adapté



5000 mètres marche master hommes 2 :

Médaille d'or : **Olivier LE BRET**, TGA Guingamp



Médaille d'argent : **Bastian LE GAL**, Vannes Sport Adapté



4*100 mètres toutes catégories femmes:

Médaille d'or : **Océane BELIMANE**, Marie BOUDIC, Mélanie TOUPIILLIER, Brigitte LABBÉ

4*400 mètres toutes catégories hommes :

Médaille d'argent : **Karim ABDOULATUFF**, Jean François LE CAER, Enzo PRIGENT, Wilfried KERAMPICHON





Zoom sur le rugby



C'est quoi le rugby ?



Le **para rugby adapté** est un **sport collectif** qui se pratique avec un ballon de rugby de forme ovale.



Le **but du rugby** est de **marquer plus de points que son adversaire** en aplatissant le ballon derrière la ligne de but.



Pour y parvenir, **le joueur peut y aller seul, ou passer le ballon avec les mains à un partenaire. La passe doit se faire en arrière** sous peine d'être sanctionnée. Le ballon ne doit pas quitter le corps ni les mains du joueur.



Pour empêcher l'autre équipe de marquer un essai, **les joueurs peuvent plaquer le porteur de balle.**



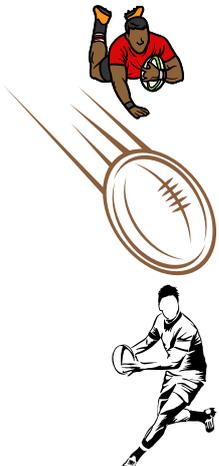
4 règles fondamentales :

1 : Marquer (aplatir le ballon derrière la ligne de buts adverse)

2 : Droits et devoirs des joueurs : l'ensemble de ce que peut réaliser un joueur, par exemple tout ce qui est lié à l'opposition directe au porteur de balle, droit de plaquer, de bloquer.

3 : Tenue : obligation pour le plaqueur de lâcher le plaqué au sol, obligation pour le plaqué de lâcher le ballon au sol.

4 : Hors jeu : Les non porteurs de ballon doivent se trouver entre leur ligne de but et le porteur de ballon, donc en arrière du ballon.





Zoom sur le rugby



Les 4 principes fondamentaux :



1 : Avancer individuellement ou collectivement en utilisation et opposition

2 : S'opposer physiquement au porteur de balle

3 : Soutenir pour conserver le ballon

4 : Continuer en étant toujours derrière le porteur de balle pour être dans le jeu.



LES RÉSULTATS DES BRETONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE PARA RUGBY ADAPTÉ ADULTES



Championnat du 24, 25 et 26 mai 2024 à Lisieux

Compétition ABC

L'équipe de Plouzané AC Rugby (29) finit à la 6ième place sur 9 équipes.

Compétition BCD

L'équipe de Plouzané AC Rugby (29) finit à la 4ième place sur 16 équipes.



COMPILATION : JEAN -FRANÇOIS





LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE RUGBY ADAPTÉ 2024 À LISIEUX



Avec le **PAC Rugby de Plouzané** j'ai eu la chance de pouvoir **aller aux championnats** en tant que bénévole et journaliste.

Nous sommes partis avec plusieurs minibus, deux équipes, une équipe BCD et une équipe ABC. Des bénévoles et coach, étudiants APA, nous ont accompagné. Nous avons passé **2 nuits à l'hôtel**. Les sportifs étaient ravis, ils se sont bien amusés et ont beaucoup progressé. **Ces moments ensemble ont resserré les liens de l'équipe.**

16 associations étaient **présentes** lors de ces championnats.

Il y avait 26 équipes dont :

- 17 équipes en niveau 2 (BCD)
- 9 équipes en niveau 1 (ABC).

Il y avait **une vingtaine d'arbitres** sur les 2 jours dont **6 arbitres nationaux FFSA**.

En tout **216 sportifs** ont participé à la compétition dont **15 féminines**.

Une trentaine de bénévoles du CDSA et 14 clubs ont préparé ces championnats. **Il aura fallu 5 jours de préparation sur place pour 2 jours de présence sur le terrain.**

Ces championnats sont pour les sportifs un aboutissement de tout leur travail de l'année, un objectif d'entraînement et une fête sportive. L'équipe BCD est arrivée 4è sur 16 et l'équipe ABC 6è sur 9. Après de nombreux matchs.



CALENDRIER SPORTIF BRETON

Académie
SPORT ADAPTÉ



En Ile et Vilaine (35)

 **1er mars :**
Pétanque
partagée, Chartres
de Bretagne

4 mars : AG CDSA
35

 **15 mars :** Bad
partagé, Vezin Le
Coquet

 **19 mars :** Marche
santé et pétanque,
Saint Symphorien

 **1er avril :**
Départementaux
Athlétisme jeunes,
Montfort

 **5 Avril :** Bad
partagé, Vezin Le
Coquet

 **5 avril :** Pétanque
partagée, Chartres
de Bretagne

 **12 et 13 avril :**
Tournoi para
basketball adapté,
Saint Malo

 **24 avril :** Marche
santé

 **26 avril :** Régional
para tennis adapté,
adultes, l'Hermitage

 **29 avril :**
Départementaux
VTT, Rennes

 **17 mai :** Bad
partagé, Vezin Le
Coquet

 **17 mai :**
Championnat
régional de VTT,
Bel air de Combrée

 **22 mai :** Marche
santé, Paimpont

 **24 mai :**
Championnat
régional aviron, Vitré

En Côtes d'Armor (22)

 **13 mars :** marche
santé, Hillion/
Langueux

 **16 mars :**
championnat
régional para basket
adapté, Langueux

 **21 au 23 mars :**
Championnat de
France para cross
adapté

 **5 avril :** PERF Foot,
détection équipe
BZH

 **9 avril :** découverte
escalade, Caulnes

 **22 avril :** Activités
motrices, Saint
Carreuc

 **24 avril :** Marche
santé,

 **26 avril :** Régional
para pétanque
adaptée, Ploufragan

 **3 et 4 mai :**
stage prépa
équipe de foot
BZH

 **14 mai :** découverte
de l'escalade,
Loudéac

 **15 mai :** activités
motrices, Plennée
Jugon

CALENDRIER SPORTIF BRETON

Académie
SPORT ADAPTÉ

Dans le Finistère (29)



18 janvier : régional para tir à l'arc adapté, adultes, Guipavas



23 janvier : journée multisports SAJ, activités motrices, Plabennec



25 janvier : Départemental para tennis de table adapté, Plomeur



29 janvier : jeux orientés Kingball SAJ, Quimper.



1er février : départemental para pétanque adaptée, Landivisiau



6 février : journée activités motrices, Lesneven



8 février : Départemental para basket adapté, Le Relecq Kerhuon



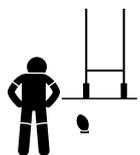
10 au 14 février : j'apprends à nager adapté, Concarneau



22 février : Championnat régional de para tennis de table adapté, Douarnenez



1er mars : biathlon SAJ, Briec



1er mars : inter régional para rugby adapté, Plouzané



1er mars : défi aquatique, Morlaix



19 mars : journée biathlon ou pétanque, Morlaix



30 mars : Randonnée marche santé, Concarneau



1er avril : challenge athlé SAJ, Carhaix Plouguer



2 avril : Randonnée marche santé, Le Drennec



5 avril : Marcher et courir ensemble, Morlaix



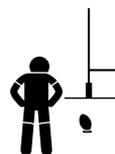
24 avril : Activités motrices, Landivisiau



30 avril : run and bike SAJ, Quimper



1er mai : Tournoi de football, Plabennec



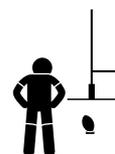
1er mai : Journée rugby SAJ, Morlaix



14 mai : Défi athlétisme SAJ, Carhaix Plouguer



22 mai : marche santé, Plougourvest

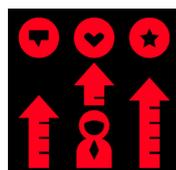


28 mai : journée découverte rugby adapté SAJ, Plabennec



LES FORMATIONS DE L'ACADÉMIE EN BRETAGNE

L'Académie c'est quoi déjà ?



L'Académie sert à **comprendre les envies de sportifs** pour leur **proposer des formations** qui leur permettent de plus participer au Sport Adapté.

Les formations de l'Académie de mars à décembre 2024



- **Ambassadeurs**
- **Femmes et Sport** à Rennes et à Quimper
- **Dirigeants** à Morlaix
- **Conseils participatifs des Sportifs** du SACE, de l'ASAB, du CDSA 29 et CDSA 22
- **Journalistes**
- **Officiels Table de marque**
- **Arbitre de terrain en basket**
- **Arbitre de pétanque**
- **Dirigeants à Morlaix**
- **Facile à lire et à comprendre**

Les formations de l'Académie à venir pour tous les sportifs qui le souhaitent :



- Formation **Dirigeants**
- **FALC** (Facile à lire et à comprendre)
- **Journal**
- **Conseil participatif des Sportifs**, de votre club si vous le souhaitez
- **Ambassadeurs**



SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS APPELEZ EMILIE : 07-81-28-52-33





IDÉE RECETTE

Risotto aux Saint Jacques et aux épices du soleil

Ingrédients

 16 noix de Saint jacques	 2 verres de vin blanc
 2 échalotes	 1 litre de bouillon de poule
 100 g de champignons frais de paris	 100 g de parmesan
 320 g de riz	 1 branche d'aneth
 2 cuillères à café d'épices du soleil	 1 citron vert
	 sel, poivre

-  • **émincer** échalotes et champignons et **les faire colorer** puis **ajouter 2 cuillères à café** d'épices du soleil.
-  • **ajouter** le riz et le **faire nacrer**
-  • **faire un litre de bouillon** de poule
-  • **ajouter deux verres de vin blanc, déglacer** et **laisser réduire**
-  • **mouiller le riz avec le bouillon** et **laisser absorber** intégralement avant chaque ajout supplémentaire de bouillon
-  • **ajouter** et mélanger le parmesan
-  • **couvrir**
-  • **saisir et colorer les noix de saint jacques** dans une autre poêle
-  • **dresser à chaud** immédiatement et **décorer** avec de l'aneth et du citron vert
-  • **Dégustez**





JEU DE MOTS MÊLÉS

Mots mêlés des sports

(mots cachés à l'horizontal, à la verticale et en diagonale)

Liste de mots :

- gymnastique
- équitation
- football
- handball
- tennis
- rugby
- golf
- judo
- ski
- natation
- athlétisme
- badminton
- baseball
- cyclisme
- danse
- escrime
- escalade
- yoga
- hockey
- musculation
- patinage
- plongée
- pétanque
- roller

A	H	N	O	Y	T	E	Ç	F	E	S	C	R	I	M	E	I	H	V	C
B	T	P	E	T	A	N	Q	U	E	T	I	M	Z	Y	Ç	A	B	D	U
P	R	H	P	X	Q	S	I	D	M	D	U	U	B	G	Y	I	A	V	D
L	V	A	L	A	U	E	T	O	K	Z	K	S	U	B	Z	S	S	Z	C
O	G	R	U	E	C	Q	P	J	B	J	C	C	G	Ç	Y	Z	E	K	O
N	T	O	B	U	T	U	S	N	T	Q	Y	U	G	E	B	X	B	Y	F
G	E	W	G	G	X	I	Ç	C	I	K	R	L	Y	B	T	X	A	H	R
E	N	Z	V	J	Q	T	S	N	J	O	H	A	N	D	B	A	L	L	O
E	N	K	W	U	M	A	O	M	L	U	E	T	X	Z	B	B	L	E	L
N	I	E	W	X	M	T	B	B	E	U	D	I	S	D	Y	F	N	M	L
W	S	M	G	S	N	I	F	N	B	B	G	O	K	J	A	O	Q	U	E
S	S	I	P	I	R	O	M	N	Q	J	W	N	I	Ç	T	N	G	R	R
Y	E	I	M	C	G	N	E	D	J	C	W	T	W	X	N	K	S	A	M
Y	B	D	B	T	Y	D	V	V	T	K	G	V	V	L	E	Ç	I	E	N
U	A	C	C	C	A	C	S	G	G	Y	M	N	A	S	T	I	Q	U	E
B	V	G	O	L	F	Q	L	P	A	T	I	N	A	G	E	Q	G	Ç	S
N	A	T	A	T	I	O	N	I	O	Z	H	P	L	C	H	V	E	V	I
V	G	C	H	O	C	K	E	Y	S	U	F	O	O	T	B	A	L	L	W
Z	S	S	L	U	L	X	X	Q	U	M	I	S	H	Y	V	M	X	J	X
E	S	V	U	K	G	E	I	R	H	P	E	G	Z	R	Ç	Z	P	H	D





RELIE LES POINTS

Suis les points numérotés pour découvrir qui est dessiné.



RÉALISATION : OLIVIER





DES DEVINETTES SUR LE SPORT

Académie
SPORT ADAPTÉ



QUELLE ÉQUIPE A REMPORTE LE 1ER MATCH DE NBA EN 1946 ?

RÉPONSE : LES KNICKS DE NEW YORK



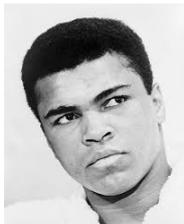
DANS QUEL SPORT AURIEZ-VOUS UN TOUCHDOWN ?

RÉPONSE : FOOTBALL AMÉRICAIN



EN QUELLE ANNÉE AMIR KHAN A T'IL REMPORTE SA MÉDAILLE OLYMPIQUE EN BOXE ?

Réponse : 2004



QUEL EST LE VRAI NOM DE MOHAMMED ALI ?

Réponse: CASSIUS SLAY



DANS QUELLE ÉQUIPE MICHAEL JORDAN A T'IL PASSÉ LA MAJEURE PARTIE DE SA CARRIÈRE À JOUER ?

Réponse: CHICAGO BULLS





CHARADES



MON PREMIER SE TROUVE ENTRE LA TÊTE ET LES ÉPAULES

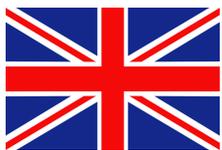


MON DEUXIÈME SERVAIT À PAYER AVANT L'EURO



MON TOUT SANCTIONNE UNE FAUTE AU FOOTBALL

RÉPONSE : UN COUP FRANC



MON PREMIER VEUT DIRE MAUVAIS EN ANGLAIS



MON DEUXIÈME EST LE BOUT D'UN CRAYON



MON TROISIÈME VAUT 1000 KILOS



MON TOUT EST UN SPORT À VOLANT

RÉPONSE : BADMINTON





UN PEU DE MUSIQUE



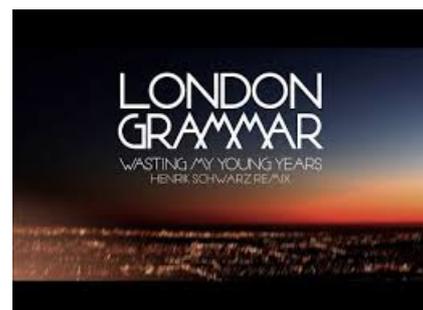
Tristan recommande :
Tout nu dans la neige
Vianney



Florence vous propose **Si**
seulement, Kendji Girac



Jean François vous propose
London Grammar, Wasting
my young years.



APPEL AUX SPORTIFS



**SI TOI AUSSI TU AS ENVIE D'ÉCRIRE
DANS LE JOURNAL, N'HÉSITE PAS**

- **À NOUS CONTACTER**
- **À NOUS ENVOYER TES
ARTICLES OU PHOTOS.**



emilie.gougeon@sportadapte.fr



07 81 28 52 33



VIRGINIE



FLORENCE



OLIVIER



JEAN
FRANÇOIS



TRISTAN



GWENAËLLE