Les podcasts INSHEA  
**“L’inclusion au fil de l’eau”**   
Épisode 1

**L’inclusion dans et par  
le sport et les loisirs**

[ Transcription 2](#_Toc75783171)

[- Carole Dechaize, danseuse et chorégraphe handidanse et fondatrice de l’Association Cap Danse 2](#_Toc75783172)

[- Jean-Philippe Nau, Maitre de conférences à l’Université de Lorraine 5](#_Toc75783173)

[- Jérôme Rousseau, étudiant en première année de Master à l'Université de Nanterre et Président de l'Association NeoSports 8](#_Toc75783174)

[ Glossaire et sitographie 12](#_Toc75783175)

# Transcription

Voix off :

- Bonjour, vous écoutez « L'inclusion au fil de l'eau », un podcast de l'Institut national supérieur de formation et de recherche pour l'éducation des jeunes handicapés et les enseignements adaptés. Vous y entendrez trois personnes de profils différents étudiants, enseignants, chercheurs, professionnels, parents ou enfants. Chacune revient sur son parcours et décrit l'inclusion dans sa pratique individuelle, professionnelle ou de recherche. La thématique de l'épisode d'aujourd'hui est l'inclusion dans et par le sport.

## - Carole Dechaize, danseuse et chorégraphe handidanse et fondatrice de l’Association Cap Danse

Carole Dechaize :

- Bonjour, je m'appelle Carole Dechaize. Je suis danseuse, chorégraphe, enseignante diplômée en danse contemporaine par un diplôme d'État et spécialisée en danse adaptée : handidanse. Suite à une formation faite dans le nord de la France vers Cambrai, qui s'appelle la [Fédération Française Handidanse](#_Glossaire)\*, qui est dirigée par Cécile Avio et qui forme les professeurs de danse à enseigner la danse aux personnes handicapées, que ce soit handicap mental, moteur, visuel ou auditif. J'ai créé mon association en 2021 — [Cap Danse](#_Glossaire)\*, N.D.L.R — afin de développer une danse accessible à tous, de façon libre et autonome, avec un public qui doit toucher les enfants à partir de 3 ans jusqu'aux adultes, sans limite d'âge et en intégration avec des enfants ou des danseurs adultes avec un handicap. L'objectif final d'un cours de danse est bien évidemment d'aller en spectacle. Tout cela se fait dans l'intégration avec l'inclusion. L'idée est vraiment de regrouper, d'assembler et de solidifier les relations entre les danseurs. L'idée du spectacle, c'est d'avoir un esprit d'équipe. Aujourd'hui, quand les danseurs se retrouvent sur scène, on a exactement les mêmes exigences, les mêmes sensations. Le spectateur, lui, ne voit plus le handicap et c'est souvent ce qu'on me dit, que les danseurs se fondent les uns avec les autres. La danse inclusive prend tout son sens à ce moment-là. L'idée n'est pas d'isoler mais de rassembler, de donner un sens à tous et le même. Mon exigence de travail par rapport aux chorégraphies, par rapport à ce qu'ils vont devoir donner sur scène, est la même pour tous. La qualité du mouvement a une exigence, que ça aille jusqu'au bout des doigts, que ce soit fait avec la plus grande amplitude. Je ne vais pas laisser faire les choses juste comme ça. Chacun doit se pousser au maximum. Comme avec un danseur valide, par exemple, je vais donner une position qui est importante : les genoux sont en dehors et il doit le respecter, sinon ce n'est pas esthétiquement correctement exécuté. Pour une personne handicapée je vais avoir exactement les mêmes exigences. Si le bras, je le connais, peut s'allonger dix fois plus que ce qu'il me donne, je ne vais jamais lâcher jusqu'à ce que le mouvement soit exécuté comme il doit se faire. Je tiens à dire que de mon côté, on a de plus en plus de gens qui s'ouvrent au handicap et qui avaient des appréhensions au début sur le fait qu’il y ait des personnes handicapées dans mes cours. Et puis finalement, tout se déroule tellement bien et très simplement que les mentalités évoluent. Maintenant, quand je discute encore avec les parents de mes élèves ou mes danseurs adultes, c'est quand même un combat perpétuel qu’ils ont en règle générale dans leur quotidien, au niveau de l'accessibilité, que ce soit dans la vie en général ou dans l'accessibilité au sport. Je pense qu'on a encore besoin de nous et des personnes qui se battent pour ça, pour continuer à faire évoluer les choses. Ça a été vraiment une démarche personnelle. C'est de rencontrer des personnes, de prendre le temps avec eux, d'échanger. Les exigences techniques qu'on a en danse évoluent en fonction aussi de quand une personne arrive dans mes cours. Je vais observer, je vais faire attention, mais au fur et à mesure, je vais proposer des choses de plus en plus importantes et elle ou lui aussi va me faire de plus confiance et va me donner de plus en plus de choses. Je m'aperçois toujours qu'on peut aller plus loin. Il y en a que j'ai depuis dix ans et on est encore en train de trouver des choses qui font évoluer le corps et la danse dans le handicap. Au total, quand on prépare les spectacles, on est environ 180 danseurs. Il doit y en avoir à peu près une quarantaine de personnes handicapées de tous âges. L'idée de la création du spectacle c'est de ne pas montrer les différences. C'est de mêler tout le monde sur scène en même temps. Et aujourd'hui, c'est vrai que les retours… Les personnes sont touchées émotionnellement. Mais par contre, elles me disent « on voit la personne rentrer. On sait qu'il y a un handicap, en deux secondes on l'a oublié, on ne le voit plus ». On regarde la danse. On regarde un spectacle de danse. Quand on te dit ça : ton objectif il est atteint. En réalité, il n’y a pas de différence. Pas plus que si tu es blond ou brune, en fauteuil ou sans fauteuil, en béquilles ou sans béquille, avec un autisme prononcé ou pas. La différence entre le sport et la danse, c'est que le sport va dans la compétition, alors que la danse va dans l'artistique et dans le spectacle. On n'a pas d'exigence de performance. Ils ne sont pas obligés de tous faire la même chose pour donner la même émotion. Chacun va donner ce qu’il est capable de faire pour apporter la même émotion, mais pas dans la même technique. J'ai des enfants entre 6 et 12 ans qui font avec moi des cours de sensibilisation handidanse. Au début je ne les mets pas à danser avec les personnes handicapées tout de suite parce que j'aime leur faire découvrir aussi un peu leur univers. On fait des cours d'adaptation. C'est à dire que les enfants vont faire des cours en fauteuil, ils vont faire des cours les yeux bandés, des cours avec des casques et des boules Quies dans les oreilles pour comprendre comment on apprend la technique du rythme, du son et de la pulsation sans entendre. Comment le professeur traduit la musicalité, la douce ou la dynamique sans qu'ils entendent et qu’ils doivent pouvoir le retranscrire dans leur corps sans savoir ce que je leur mis comme musique. Ou alors travailler en fauteuil… Souvent, on me dit « Oh, mais ça n'a pas l'air trop difficile ». Mais une fois que je les mets dedans et que je leur demande de maintenir les comptes sur des déplacements et des mouvements techniques propres à la danse fauteuil, c'est bien plus compliqué que ce qu'on pensait.

## - Jean-Philippe Nau, Maitre de conférences à l’Université de Lorraine

Jean-Philippe Nau :

- Bonjour, je suis Jean-Philippe Nau. Je suis maître de conférences en Sciences de gestion à l'Université de Lorraine. Je travaille sur des questions d'inclusion et d'exclusion qui sont liées à la consommation. Dans cette perspective j'ai travaillé sur différents objets comme le téléchargement illégal des joueurs de jeux vidéo, les réseaux sociaux. Depuis quelques années, je travaille plus particulièrement sur la consommation des personnes en situation de handicap. Dans ce cadre, avec deux collègues, Estelle Peyrard et Loïc Andrien, on a monté un [réseau H2i](#_Glossaire)\* (Handicap et innovation inclusive). La recherche dont je vais vous parler a été menée avec une délégation départementale de [l'APF France Handicap](#_Glossaire)\*. Elle portait sur les pratiques de loisirs des personnes en situation de handicap dans l'est de la France, plus particulièrement en Moselle-est. Elle était structurée autour de deux volets. Un premier volet qui cherchait à comprendre quels étaient les besoins, les attentes, les difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap dans leur pratique de loisirs et un deuxième volet dont je vous parlerai par la suite davantage qui cherchait à favoriser le développement d'une offre de loisirs, notamment au travers du développement du bénévolat. Dans ce cadre, on se dit qu’il faut essayer de comprendre comment développer le bénévolat. On va partir d'un cas qui fonctionne bien et notre choix s’est dirigé vers un groupe qui existait depuis une vingtaine d'années, qui rassemblait une centaine de personnes et qui était structuré autour de sorties en [joëlette](#_Glossaire)\*. La joëlette, pour ceux qui ne le sauraient pas, c'est un fauteuil monoroue tout terrain. Ce groupe organisait des promenades mensuelles et d'autres activités. On a cherché à comprendre ce qui faisait que ce groupe fonctionnait depuis si longtemps, avec notamment en tête de ne pas avoir une vision trop verticale du bénévolat en distinguant des bénévoles et des personnes qui seraient des assistés qui recevraient un service, mais plutôt de voir des personnes qui co-créeraient une expérience ensemble. En termes de méthodologie, on a réalisé une centaine d'entretiens, on a fait plusieurs observations participantes pour collecter les données. Ce qui était intéressant dans cette recherche et dans ce groupe, c'est qu'il était inclusif à plusieurs titres. Il était inclusif vis à vis des personnes en situation de handicap, évidemment, mais aussi vis à vis des pousseurs et tireurs de joëlettes. Parce qu’on a observé qu'il y avait une grande diversité de profils des personnes qui participaient, que ce soit en termes d'âge, de classe sociale, de genres. Cela donnait encore un autre intérêt à la recherche. Un élément qui est sorti du terrain et que l’on a trouvé intéressant, c'est de comprendre comment la joëlette, dans sa matérialité, dans la façon dont elle était faite, participait à cette inclusion et favorisait l'existence de ce groupe. Par exemple, le fait de devoir collaborer avec au moins trois, voire quatre personnes, une personne assise sur la joëlette, une personne qui la tire, une autre qui pousse et souvent une quatrième qui est sur le côté pour stabiliser. Ça fait collaborer, ça fait se rencontrer les gens et ça aide à faire groupe. On s'est aussi rendu compte que la joëlette, c'était quelque chose qui demandait pas de formation, pas de technique particulière. C'est un objet qui peut être considéré inclusif parce qu'il était facile de s'approprier. Une autre dimension de l'objet qui favorisait l'inclusion, c'est son caractère visible. C'est un objet qui va interpeller. Plusieurs personnes nous diront qu'elles ont été recrutées parce qu'elles ont vu ces joëlettes qui se promenaient en forêt ou dans la ville. Ça les a interpellés et ils ont rejoint le groupe. Ce côté visible permet aussi au groupe d'avoir une identité parce qu’il se qualifie de « groupe des joëlettes ». Le fait que l'objet soit un peu particulier, ça aide aussi à faire groupe en lui donnant une identité collective.

## - Jérôme Rousseau, étudiant en première année de Master à l'Université de Nanterre et Président de l'Association NeoSports

Jérôme Rousseau :

- Bonjour à toutes et tous. Je m'appelle Jérôme Rousseau. J'ai 24 ans. Actuellement je suis en première année de Master Management des évènements loisirs et sportifs sur l'Université de Paris Nanterre. Je suis président d'une toute nouvelle association qui s'appelle [Neosports](#_Glossaire)\* et qui a pour objectif de créer de nouvelles disciplines sportives inclusives. Quelle est l'idée ? L'idée est très simple. C'est de prendre, par exemple, une pratique de hand ou de football et de permettre à chacun et à chacune de pouvoir pratiquer tous ensemble et que chacun puisse avoir un rôle dans l'activité qui lui est propre. À titre d'exemple, au football, on va avoir du 5 contre 5 avec des gens qui vont être valides, mais également des gens qui sont en fauteuil électrique et en fauteuil manuel. Il va y avoir toute une réflexion sur comment, quelle place on va donner à cette personne en situation de handicap pour qu'elle puisse se développer, montrer son talent tout en ayant vraiment cette sécurité par la pratique sportive. C’est un premier point. Un jour je me suis levé et je me suis dit qu’il fallait vraiment que l'on fasse ça. Et si on arrive à créer de nouvelles disciplines sportives, pourquoi pas à l'avenir créer ce type de compétitions sportives inclusives ? Pourquoi ? Tout simplement parce que aujourd'hui dans le domaine sportif, au collège et au lycée, on a ce qu'on appelle à l’UNSS (Union nationale du sport scolaire), sur une thématique qui se nomme le sport partagé, on propose déjà ce genre d'activités, mais sévèrement à développer. Et on s'est dit qu’il y avait une vraie ouverture là-dessus. C’était ce point dans lequel je suis engagé et que nous avons créé. Du côté personnel, je pratique du football en fauteuil roulant électrique, qui est une discipline handisport et qui n'est pas aux Jeux paralympiques, certes, mais qui a une Coupe du monde, etc. Je pratique cette discipline à Nanterre. Je suis certes lourdement handicapé, je ne peux pas attraper une raquette de tennis de table, mais je pouvais être arbitre et donc il y avait toute une discussion et je me souviens au collège où les gens disaient « Mince. OK, il va être arbitre au niveau national, passer les examens. Mais comment il va faire parce qu'il peut pratiquer ? », etc. Donc, il y avait déjà peu cette réflexion-là sur l'inclusion par des nouvelles technologies, en tout cas par un ordinateur. Je pouvais arbitrer en appuyant sur des touches qui permettaient de faire les gestes comme quelqu'un de dit valide. Voilà ce que ce que ça m'a apporté. Alors, plein de choses, disons déjà, en tant qu'arbitre, forcément d'assurance en moi, mais aussi le développement de mon corps, de trouver des choses qui étaient possibles. Là, je parle du tennis de table. Quand vous avez 14-15 ans, vous vous rendez compte que c'est possible et que par différents acteurs, on arrive à trouver des solutions. Ça donne de l'expérience et je pense qu’à 14 ans ça montre une certaine maturité. Ensuite, pour ce qui est du football en fauteuil, c'est vrai que j'ai eu cette chance. J'ai été champion de France de foot en D2 il y a deux ans et on a fait le championnat d'Europe. Tout ça pour dire qu’il y a toute une préparation mentale… Même s’il y a un manque de financement on va devoir aller chercher des financements, pour partir par exemple, quand on est allé en 2016 au Championnat d'Europe. C'est bien sûr une pratique sportive avec tout ce qui va derrière parce qu’il faut que quelqu'un vous installe dans le fauteuil, il faut vous préparer, vous installer, etc. Comme tout un chacun, il y a toute une installation qui est importante et ça fait aussi partie de la vie. Le sport, en tout cas pour ma part, a été un tremplin, tant pour mon schéma corporel que pour ma logistique personnelle. Parce que quand vous avez une compétition à 9 heures ou 10 heures le matin et vous savez qu'il faut mettre une heure ou une heure et demie pour vous lever et déjeuner, etc. Ça fait aussi un petit tremplin pour l'avenir. Cet aspect un peu logistique, ce qui est drôle, c'est le mélange des valides et des gens qui le sont un peu moins. Et c'est très drôle de voir la perception qu'ont les gens dès le départ : « Comment faire ? Est-ce que vraiment on va pouvoir jouer ensemble ? » Y'a vraiment cet apriori et on se rend compte que la plupart des gens qui n'ont jamais testé ou essayé, c’est parcequ’ils ne connaissent pas et ou qu'on leur a mal expliqué, etc. C'est vrai que l'enjeu, il faut imaginer le fauteuil, c'est quand même quelque chose d'imposant. Quand on est valide, ça peut faire mal, etc. Au départ il y a cette peur de la sécurité parce que s'il y a un choc, ça peut faire mal quand même. Et au fur et à mesure du temps, en tout cas c'est ce que m'ont dit les personnes dites valides, c’est qu’au départ elles auraient voulu, par exemple, prendre le ballon à une personne qui est en situation de handicap, ou même encore qu'elles avaient du mal à laisser jouer quelqu'un qui est en situation de handicap pour des tas de raisons. Et là, elles se rendent compte que si c'est possible, et qu’en mettant des règles en place qui les valorisent, mais qui valorisent aussi la personne handicapée, on arrive à jouer ensemble.

Voix off :

- C'était « L'inclusion au fil de l'eau », un podcast de l’[INSHEA](#_Glossaire)\*. Merci à chacune et à chacun pour votre écoute. On se retrouve le mois prochain pour un nouvel épisode. Notez dès à présent la date ou abonnez-vous. À très bientôt.

\* Les mots suivis d’une \* font l’objet de précisions dans le glossaire joint.

**Podcast mis en ligne le 28 juin 2021.**

# Glossaire et sitographie

[**APF France Handicap**](#APF): association loi de 1901, anciennement appelé Association des paralysés de France, fondée en 1933 par quatre jeunes atteints de poliomyélite : André Trannoy, Jacques Dubuisson, Jeanne Henry et Clothilde Lamborot. C’est la plus importante association française de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches. (F-75013 Paris)  
<https://www.apf-francehandicap.org/>

[**Cap Danse**](#cap): association fondée en 2021 par Carole Dechaize qui a pour but l'enseignement de la danse en inclusion. (F-77250 Moret-Sur-Loing)  
<http://capdanse-moret-sur-loing.over-blog.com/>

[**Fédération Française Handidanse**](#FFH): association loi de 1901 fondée en 1992 par Cécile Avio qui a pour but l'enseignement de la danse aux personnes en situation de handicap, que ce soit dans une classe ou au sein de structures spécialisées. (F-59400 Cambrai)  
<https://www.handidanse-avio.com/>

[**INSHEA**](#INSHEA): Institut national supérieur de formation et de recherche pour l’éducation des jeunes handicapés et les enseignements adaptés.

[**la joëlette**](#joëlette): fauteuil tout terrain monoroue qui permet la pratique de la randonnée ou de la course à toute personne à mobilité réduite ou en situation de handicap

[**Neosports**](#neosports): association dont l’objectif est de créer de nouvelles activités sportives inclusives par le biais de séjours sportifs, de création de fédérations sportives inclusives ainsi que d’évènements sportifs d’envergure national et international. (F-92000 Nanterre)

[**Réseau H2i**](#H2I): Handicap et innovation inclusive. Le réseau réunit des personnes en situation de handicap, des chercheurs de différentes disciplines et des professionnels afin de promouvoir l’innovation inclusive et la recherche participative.  
<https://h2i.hypotheses.org/>

Retrouvez les podcasts de l’INSHEA sur : <https://www.inshea.fr/fr/ressource/podcasts>