

## 2 - Handicap visuel

**Durée de cycle :**

**Fréquence :**

### Informations générales

La déficience visuelle est définie par 2 critères (toujours évalués à partir du meilleur œil après correction) :

- la mesure de l'acuité visuelle (aptitude que possède un œil pour apprécier les détails) ;
- l'état du champ visuel (espace qu'un œil immobile peut saisir).

On distingue les personnes :

- Aveugles (atteintes de cécité), qui possèdent une vision binoculaire corrigée inférieure ou égale à 1/20 ;
- Malvoyantes (atteintes d'amblyopie), dont l'acuité visuelle du meilleur œil après correction est comprise entre 4/10 et 1/10.

Mais ces normes ne suffisent pas à apprécier finement une déficience visuelle, il faut aussi quantifier la vision de près, connaître la qualité de la vision des couleurs ou de la vision nocturne.

Une même déficience visuelle peut aussi avoir des retentissements différents selon qu'elle est congénitale ou acquise, précoce ou plus tardive, isolée ou associée à d'autres pathologies.

Plusieurs façons de mal voir :

Vision totale mais floue : la perception d'une personne atteinte de cataracte ressemble à celle que l'on peut avoir à travers un verre dépoli (contrastes peu perceptibles, distances mal appréciées, absence de perception du relief, couleurs atténuées et intolérance à la lumière forte).

La vision périphérique : se traduit par une tache sur une zone limitée du centre de la rétine ; elle provoque une altération de la vision des détails et des couleurs. En revanche, les personnes atteintes conservent une bonne perception de l'espace et du mouvement.

La vision centrale : le champ visuel est extrêmement rétréci comme à travers un tube. C'est le cas de la personne atteinte de rétinite pigmentaire qui ne peut voir que ce qu'elle fixe et plus rien autour : elle pourra lire des caractères suffisamment petits mais sera très gênée dans ses déplacements.

D'autres phénomènes accompagnant la déficience visuelle peuvent avoir des conséquences défavorables sur la vision :

- le trouble du réflexe de fixation ou nystagmus ;
- l'intolérance à la lumière ou photophobie ;
- la mauvaise vision des couleurs ou dyschromatopsie.

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Recommandations</b>       | <p>L'activité physique, pour les personnes malvoyantes et non-voyantes est encore plus importante qu'elle ne l'est pour les personnes valides. En effet, outre le fait de procurer du plaisir et de la détente, elle permet de lutter contre l'isolement social, d'améliorer la coordination et la motricité, de développer le sens de l'espace et d'acquérir une indépendance de mouvements.</p> <p>Pratiquer un sport lorsque l'on est Malvoyant ou Non-voyant est possible. Il existe de nombreux sports accessibles. Certains sports sont même pratiqués à haut niveau et reconnus aux jeux paralympiques.</p> <p>La pratique du sport avec une déficience visuelle ou une cécité, reste compliquée. Cela nécessite une longue période d'apprentissage, et surtout d'être accompagné par un aidant n'ayant pas de problème de vue. La plus grande difficulté des malvoyants et non-voyants est donc de trouver une personne pour les accompagner.</p> <p>Plusieurs niveaux d'exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalisation d'une performance motrice maximale mesurable</li> <li>- Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés incertains</li> <li>- Réalisation d'une prestation corporelle à visée « acrobatique » ou « artistique »</li> <li>- Conduire et réaliser un affrontement individuel puis collectif</li> </ul> |
| <b>Précautions à prendre</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verbaliser la totalité des consignes</li> <li>• utiliser l'ouïe, le toucher pour compenser la vue</li> <li>• diminuer le nombre de situation</li> <li>• donner systématiquement un retour d'information sur la réussite ou non de l'action</li> <li>• présence d'un guide quasiment permanent pour expliquer, manipuler...de préférence toujours le même pour établir une relation de confiance</li> <li>• éviter le bruit</li> <li>• utiliser du matériel contrasté</li> <li>• décrire le matériel installé et sa situation dans l'espace avant de commencer la pratique</li> <li>• Si le joueur souffre de photophobie : port de lunette et de casquette obligatoire à l'extérieur et travail dos au soleil</li> <li>• toujours veiller au contraste, à la lumière et au niveau sonore</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |