

# MODULE DE SENSIBILISATION

---

ANIJHAN - MODULE DE FORMATION





# TABLE DES MATIÈRES

<b>I. Table des matières.....</b>	<b>2</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
Un module de Sensibilisation.....	3
Des activités de sensibilisation.....	3
Un module Inclusion.....	3
<b>Module de sensibilisation.....</b>	<b>4</b>
Le module en bref.....	3
Objectif général.....	4
Objectifs opérationnels.....	4
Nombre de participants.....	4
Durée du module.....	4
Déroulement du module.....	5
Matériel pour le module.....	7



# INTRODUCTION

Ce module est né d'un constat posé par la Commission AniJHan : l'AniJHan est peu connu et ne fédère plus. Or, l'accueil de tous fait partie de notre identité, de notre ADN.

Suite à cela, la Commission AniJHan propose un package de deux modules (+ des activités de sensibilisation) à placer en formation de base :

**Un module de Sensibilisation** : il permet de découvrir le secteur. De casser les barrières, d'exprimer ses craintes et son ressenti, d'approcher et de vivre le handicap de manière ludique, de débattre et d'échanger autour de ses expériences. Ce module est destiné à tous publics d'animateurs.

**Des activités de sensibilisation** sont également proposées. Elles peuvent avoir lieu lors de temps libres, de repas, etc. Plusieurs fiches vous sont proposées.

**Un module Inclusion** : Il permet de travailler la question de l'accueil de tous. Frasbee, mises en situation, création et adaptations d'activités permettent de faire réfléchir et d'outiller l'animateur pour un accueil et une animation inclusifs. Ce module est destiné aux animateurs ayant animé au moins un séjour/plaine (AniJHan ou pas).

Tous ces modules sont disponibles auprès du permanent régional ou via le site internet : <https://www.ocarina.be/>

Il s'agit d'une proposition de module. Chaque régionale est évidemment libre de l'adapter selon ses besoins et son public.

**L'OBJECTIF PRINCIPAL ÉTANT SE SENSIBILISER ET D'OUTILLER L'ANIMATEUR À L'ANIJHAN ET L'ACCUEIL DE TOUS LORS DE LA FORMATION DE BASE.**



# MODULE DE SENSIBILISATION






## LE MODULE EN BREF . . . . .

Après avoir déposé ses craintes/questions, les jeunes tourneront dans 4 ateliers pour vivre des situations de handicap. Ensuite un temps sera laissé au débat et à l'échange sur les situations vécues. Pour conclure, on les invite à dresser le portrait d'une personne magnifique.

## OBJECTIF GÉNÉRAL . . . . .

Sensibiliser les animateurs à l'accueil du handicap à Ocarina.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS . . . . .

-  Questionner les appréhensions et les préjugés
-  S'ouvrir à la différence
-  Se mettre dans la peau de...
-  Favoriser la discussion, le débat, l'échange
-  Susciter de l'intérêt pour la formation AniJHan

## NOMBRE DE PARTICIPANTS . . . . .

Minimum 12 et maximum 30

## DURÉE DU MODULE . . . . .

2h00



# DÉROULEMENT

## 1 FAIRE LES GROUPES 5'

Séparer en 4 groupes. Si certains animateurs ont déjà fait de l'AniJHan, veiller à les dispatcher dans les différents groupes. Il faut qu'au moins un formateur ait fait de l'AniJHan (il prendra alors le débat de fin de module en charge).

## 2 DÉPOSER DES CRAINTES 10'




Chacun note sur un post-it une question, une crainte, une envie de découvrir, une attente, etc. On colle tout cela sur un flipshart et on le réserve pour la fin.

## 3 MISE EN SITUATION 40'

**OBJECTIF :** Faire vivre aux jeunes des situations de handicap pour mieux comprendre la problématique.

Il y a 4 ateliers gérés par un formateur à chaque fois (10 minutes par atelier), les jeunes sont séparés en 4 groupes et changent toutes les 10 minutes.

Voici la liste des ateliers, les fiches techniques pour chaque atelier se trouvent en annexe :

-  Parcours en chaise roulante
-  Torfball (football assis pour aveugles.)
-  Adaptation et présentation de jeux à un public spécifique (sourd et muet).
-  Visionnage de Mon petit frère de la Lune <https://www.youtube.com/watch?v=sGb6JP8ktws> ou de la casserole d'Anatole <https://www.youtube.com/watch?v=UiGxa2FCYc8>

Toutes les 10 minutes, ils changent d'atelier (tournante toujours dans le même sens et en gardant les mêmes groupes).



# DÉROULEMENT

## 4 TEMPS D'ÉCHANGE - RETOUR SUR LES SITUATIONS VÉCUES ET DISCUSSIONS








50'

Les groupes restent séparés et ils retournent au premier atelier qu'ils ont vécu.











Pour cette partie, il est essentiel que le formateur ait une expérience en AniJHan (quitte à rassembler plusieurs sous-groupes). Si dans le staff, personne n'a d'expérience AniJHan, possibilité de faire une demande à la Commission AniJHan pour venir animer une partie du module, à d'autres Régions ou aux formateurs AniJHan Nationaux (en fonction de leurs disponibilités).

Le choix des techniques de débat/discussion est laissé au formateur (Frasbee, positionnement dans la pièce, questionnements, post-it, discussion libre).

Premièrement, le formateur recueille le ressenti des participants. Voici quelques questions pour les inviter à s'exprimer :

-  Qu'est ce qui a été le plus difficile ?
-  Qu'est-ce qui était drôle ?
-  Y avait-il des situations gênantes ?
-  Connaissez-vous des personnes avec un handicap ? Qu'est-ce qui est difficile dans leur quotidien ?
-  Est-ce qu'un camp AniJHan pourrait t'intéresser ? Pourquoi ?
-  Avez-vous des expériences positives avec ce public ? (séjour, rencontre, ami, famille, etc.)
-  ...

Deuxièmement, le formateur ouvre la discussion, le débat autour de l'AniJHan à Ocarina. Voici quelques questions qui permettent de nourrir la réflexion :

-  C'est quoi un séjour AniJHan ?
-  L'inclusion c'est quoi ? Quelle place pour l'accueil de tous à Ocarina ?
-  Comment l'AniJHan est présent dans le mouvement et dans la régionale ?
-  Quels sont les types de handicaps qu'on peut retrouver à Ocarina ?
-  C'est quoi en conclusion une personne handicapée ?
-  Est-ce que vous connaissez des personnes handicapées ?
-  Savez-vous qu'il existe une fiche santé AniJHan ? Quel est son objectif ?
-  Qu'est-ce qu'une journée type en séjour ?
-  Qu'est-ce que la formation AniJHan ?
-  ...

Pour ce module, n'hésite pas à te baser sur la Boîte à outils AniJHan, disponible en PDF au Secrétariat National : [info@ocarina.be](mailto:info@ocarina.be)















# DÉROULEMENT

## 5 *POUR CONCLURE...* 10'

On revient sur les post-it du début, et on s'assure que les craintes etc. sont résolues. Lecture des post-it et discussions.




Enfin, les stagiaires sont amenés à dresser « Le portrait d'une personne magnifique » (on fait passer une boîte en la présentant comme contenant le portrait d'une personne unique en son genre, jolie, que tu trouves exceptionnelle. Chacun a son tour, regarde au fond de la boîte mais sans parler. Au fond de la boîte se trouve un miroir... (A ne pas révéler !).

### MATÉRIEL





-  Post-it
-  Flipshart
-  Marqueurs
-  Chaise roulante
-  Balles de Torfball
-  Bandeaux pour les yeux (ou foulards)
-  Sifflet
-  Cahier sur la langue des signes
-  Projecteurs (pas oublier de prendre les films)
-  4 boîtes à chaussure + 4 miroirs
-  Boîte à outils AniJHan
-  Programme de formations interrégionales (qui présente, entre autre, la formation AniJHan).

# ANNEXE 1 : CÉCIFOOT

## MATÉRIEL

-  2 ballons spéciaux Cécifoot (avec des clochettes à l'intérieur)
-  Caches Yeux (foulards, bandeaux, etc.)
-  Sifflet
-  Bloc note et bics pour compter les points

## A PRÉVOIR SUR PLACE

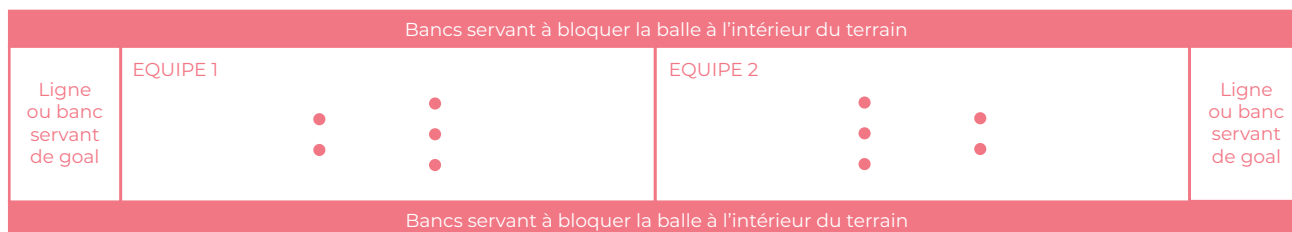
-  Matériel
-  Bancs ou toute autre chose permettant de clôturer le terrain pour que la balle n'en sorte pas
-  Un tapis rond ou cerceau pour délimiter la zone de chaque joueur
-  Une pièce calme

## DÉROULEMENT

Le terrain est divisé en deux.

Chaque équipe de 3 à 5 est placée dans sa partie du terrain.

Les équipes s'asseyent et se font face. Les joueurs doivent se positionner stratégiquement pour couvrir un maximum de terrain. Ils ont chacun une zone délimitée (par un cerceau ou autre).



Chaque joueur se bande les yeux, il ne doit plus rien voir ! La balle est localisée grâce au bruit qu'elle fait.

Le but est que la balle traverse la ligne qui se trouve derrière le camp adverse, ou qu'elle touche les bancs qui se trouvent derrière l'équipe adverse. Le camp adverse doit donc empêcher que la balle n'arrive dans son camp.

La balle est mise en jeu par l'arbitre (deux ballons peuvent être mises en jeu pour ajouter du challenge ou de la dynamique).

Les joueurs doivent la faire rouler sur le sol. Ils peuvent bouger bras et jambes mais l'assise ne peut pas bouger.

Les deux équipes s'affrontent pendant 10 minutes,

En bref, l'arbitre/animateur compte les points, remet la balle en jeu quand elle sort, guide les joueurs s'ils ne trouvent plus la balle, motive les équipes, gère les imprévus, surveille le temps et désigne un vainqueur à la fin.

Variante : les joueurs peuvent bouger sur tout le terrain, mais assis (la variante debout fait très mal)


**TIMING :** 10 min pour deux équipes de 5.





# ANNEXE 2 : ADAPTATION D'UN PETIT JEU POUR SOURDS ET MUETS

## MATÉRIEL

-  3-4 Casques de chantier (pour ne rien entendre)
-  Bics
-  Feuilles
-  Fichier langue des signes

## A PRÉVOIR SUR PLACE

Espace de jeu

## DÉROULEMENT

Faire deux groupes : un groupe d'animateurs et un groupe d'enfants

Les enfants sont soit sourds soit muets

Les animateurs doivent animer un petit jeu de base afin que tout le monde comprenne

Prévoir 1 minute de préparation, pas plus ! L'objectif est de se plonger dans l'activité et de poser des constats et pas de faire un jeu parfait !

Prévoir un petit document reprenant les signes essentiels de la langue des signes

Après 5 minutes de jeu : changer les groupes

Prendre une minute pour débriefer.

**TIMING :** 10 min, 5 minutes par jeu.



# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

## MATÉRIEL

-  1 à 2 chaises roulantes
-  Cônes ou indicateurs de parcours
-  Quelques données sur le maniement d'une chaise roulante

## A PRÉVOIR SUR PLACE

Terrain (intérieur ou extérieur) suffisamment grand pour pouvoir faire un parcours. Prévoir des bordures, des slaloms, des descentes et des montées.

## DÉROULEMENT

Le terrain est préalablement balisé par les formateurs (voir point précédent)

Le parcours se réalise à deux. Une personne en chaise, l'autre est conductrice.

Le parcours est minuté (pour ajouter du challenge).

Le formateur impose quelques règles :

La personne en chaise ne doit pas tomber, ne peut pas mettre le pied à terre...

Le conducteur ne peut pas demander de l'aide, ne peut pas faire mal à la personne en chaise, doit considérer que la personne en chaise ne sait pas utiliser ses jambes...

Une fois le parcours terminé, c'est un autre duo qui prend le relais

Les autres participants notent/retiennent les éléments qui les marquent (difficultés, points d'attention, trucs et astuces, etc.) pour chacun des duos

A la fin de l'activité, chaque jeune donne quelques éléments qu'il a retenus

Le formateur les note sur une affiche et prend un temps de discussion autour de ces éléments (qu'il ne montre pas au groupe suivant lors de la tournante)

**TIMING :** 10 minutes pour l'atelier, donc, en fonction de la taille du groupe : 2 à 3 min par parcours.

**THÉORIE :** voici quelques éléments de théories que le formateur peut utiliser pour guider/commenter les pratiques des stagiaires. Cette théorie ne doit pas être donnée aux jeunes. L'objectif est bien de faire de la sensibilisation et non de la formation. Il faut que ça reste un moment ludique, d'échange et de discussions.

Pour plus de théorie, ils peuvent s'orienter vers la formation AniJHan.

## TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR SUR UNE VOITURETTE ET SA CONDUITE





Pour la personne handicapée, une voiturette représente son unique moyen de déplacement, son autonomie, ses jambes ! L'utiliser avec maîtrise et précaution est donc essentiel.

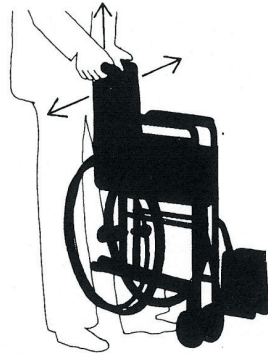
# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

## PRÉPARER LA VOITURETTE Ouvrir la voiturette

### Contrôle technique

Après avoir ouvert la voiturette :

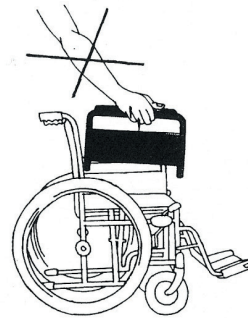
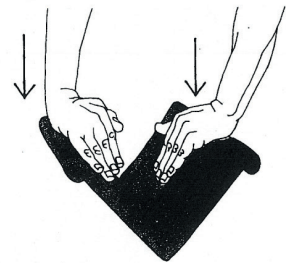
-  Serre les freins à fond et assure-toi de leur bon fonctionnement.
-  Vérifie le gonflage des pneus
-  (Vérifie si les batteries sont bien chargées)
-  Vérifie la propreté de la voiturette.



Soulevez les roues arrière en tenant le fauteuil par les deux poignées et écartez légèrement les poignées.

Appuyez avec les **paumes des mains** sur les deux côtés du siège.

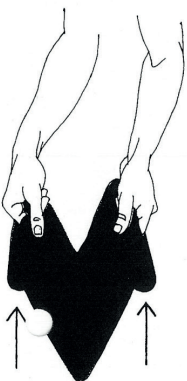
**Attention :** gardez les doigts tournés vers le milieu afin de ne pas les pincer.



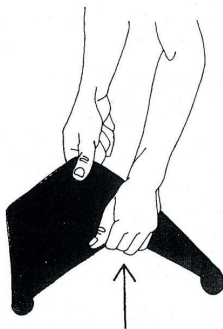
**Ne soulevez jamais** un fauteuil, replié ou non, par les accoudoirs ou les repose-jambes.

**Ils vous resteraient dans les mains!**

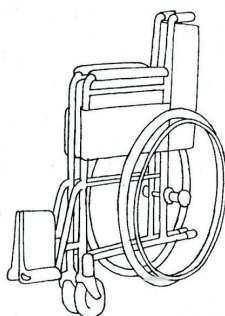
1. Enlevez le coussin du siège.
2. Relevez les repose-pieds / repose-jambes ou retirez-les suivant le cas.
3. Prenez le SIEGE par le MILIEU.



ou par SES POIGNÉES LATÉRALES



ce qui a pour effet de replier le fauteuil.



## PRÉPARER LA VOITURETTE

# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

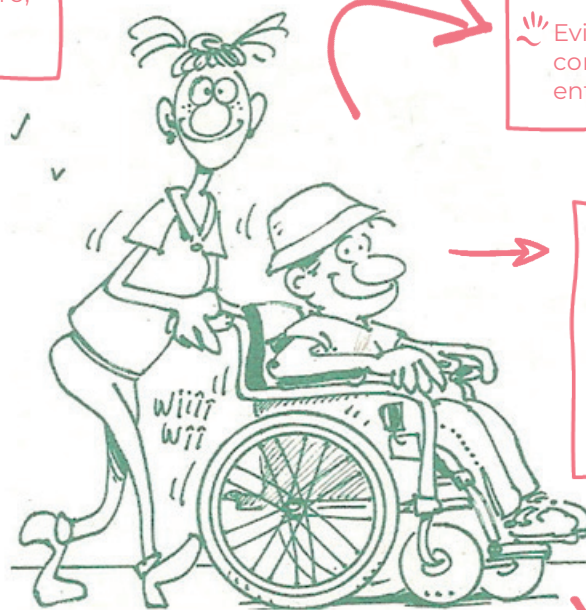
## POSITIONNER L'ENFANT

### Asseoir l'enfant dans sa voiturette

Avant cette étape, relève les accoudoirs et le cale-pied afin de faciliter la manœuvre et surtout ... mets les freins !

L'enfant dans sa chaise ne se dépense pas et peut donc avoir froid. Pense à prévoir de quoi le couvrir (couverture, pull, ...)

- ☞ « Caler » l'enfant au fond de la voiturette, à angle droit ;
- ☞ Eviter les faux plis en mettant correctement les vêtements entre la chaise et l'enfant.



- ☞ Positionne confortablement les bras de l'enfant (accoudoirs) et ses pieds (cale-pied) ;
- ☞ Veille également à ce que ses doigts ne se prennent pas dans les roues !!!

Attention aux vêtements qui pourraient s'insérer dans les roues !

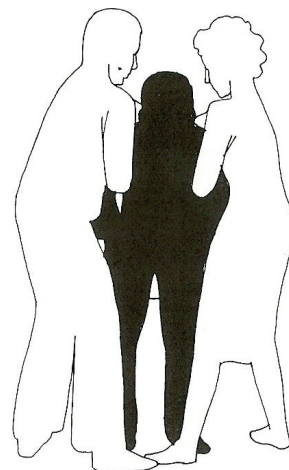
Il ne te reste plus qu'à attacher la ceinture, desserrer les freins et en voiture Arthur, euh ... en voiturette Josette !

# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

## Lever une personne handicapée de sa voiturette seul ou à deux

N'hésite pas à lui demander comment elle désire être aidée ! Parfois, la personne est autonome et dans ce cas, ne l'aide que si elle te le demande.

1. Placez votre bras droit ou gauche sous l'aisselle du handicapé ou de la personne âgée, de l'avant vers l'arrière.
2. Placez votre autre bras dans son dos, le plus bas possible, afin de lui procurer un bon support et d'aider au maintien droit de ses hanches.
3. Calez ses pieds avec votre pied, ses genoux avec votre jambe.
4. Aidez-le à se soulever.

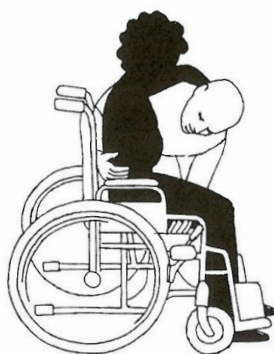


### TOUJOURS ...

*Avertissez le handicapé à l'avance de la manœuvre  
Pliez les genoux et les hanches en gardant le dos droit.*

## Porter une personne handicapée hors de sa voiturette

- UN SEUL AIDE EST NÉCESSAIRE  
si la personne est légère et peut aider quelque peu.



1. Assurez-vous de la bonne position du fauteuil roulant.
2. Vérifiez freins et repose-pieds; les pieds du handicapé se posent sur le sol.
3. Ouvrez sa veste ou son manteau.
4. Passez un bras autour de sa taille, sous le manteau ou la veste.
5. Passez l'autre bras sous ses cuisses, le plus près possible des genoux.
6. Placez un bras de l'handicapé autour de votre cou.
7. Soulevez-le.

- DEUX AIDES SONT INDISPENSABLES  
si le handicapé est lourd ou sévèrement atteint.



Une technique semblable à celle utilisée pour le porter par un seul aide est employée.

# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

## CONDUITE D'UNE VOITURETTE

La personne handicapée connaît son fauteuil, elle te dira comment le manœuvrer.

Lorsque tu es à l'arrêt, pense aux freins !

Lors d'une balade, respecte toujours une distance de sécurité afin d'éviter de « rouler » sur les personnes devant toi.

### Descendre une marche avec une voiturette



1. Basculez le fauteuil en poussant avec un pied sur une des barres d'appui.



2. Poussez doucement le fauteuil jusqu'au bord de la marche.

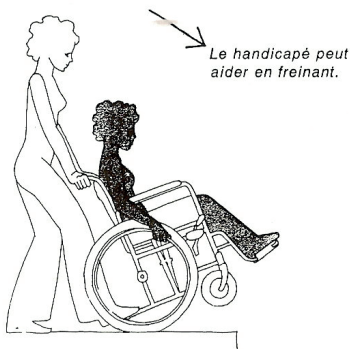
3. Descendez-le sur les deux grandes roues.

4. Reposez doucement les petites roues, lorsque la marche est franchie, avant de continuer votre chemin.

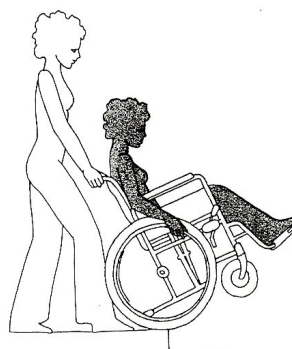
#### TOUJOURS :

- Incliner légèrement le patient vers l'arrière pour éviter les chutes.
- Descendre une marche **perpendiculairement** à celle-ci.

*Si les grandes roues sont à l'avant : descendre la marche en arrière.*



1. Basculez le fauteuil en arrière.



2. Avancez les grandes roues sur le nez de la marche.



4. Employez votre corps comme contrepoids à celui du fauteuil et de son occupant.



3. Faites descendre le fauteuil, doucement, sur chacune des marches.

- N'OUBLIEZ PAS :
- de respirer entre chaque marche,
  - de fléchir les hanches et de plier les genoux.

*Ne prenez pas le risque de descendre seul un escalier si vous n'êtes pas certain d'avoir la force de contrôler la manœuvre. Surtout si les marches sont hautes et étroites.*

### Descendre une marche avec une voiturette



# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

## Monter une marche avec une voiturette



Le handicapé peut aider en freinant.

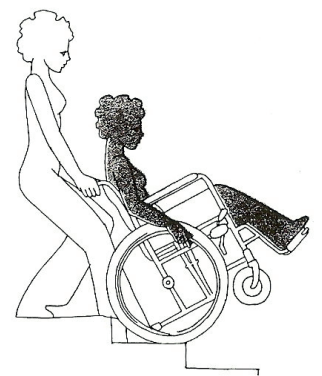
1. Basculez le fauteuil en arrière.



2. Avancez les grandes roues sur le nez de la marche.



4. Employez votre corps comme contrepoids à celui du fauteuil et de son occupant.



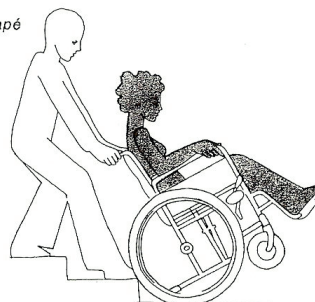
3. Faites descendre le fauteuil, doucement, sur chacune des marches.

UBLIEZ PAS : ● de respirer entre chaque marche,  
● de fléchir les hanches et de plier les genoux.



Les mains du handicapé ne doivent pas être sur les roues.

1. Basculez le fauteuil en arrière.

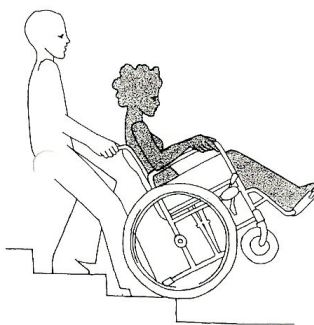


2. Placez le fauteuil les deux grandes roues arrières contre le nez de la première marche.

3. Agrippez fermement les poignées.

4. Stabilisez un pied sur la première marche, l'autre sur la deuxième marche.

## Monter quelques marches avec une voiturette



5. Tirez le fauteuil sur la première marche. Le poids de l'assistant doit faire contrepoids avec celui du fauteuil et de son occupant.



6. Montez le second pied sur la deuxième marche. Marquez un temps d'arrêt entre les marches.

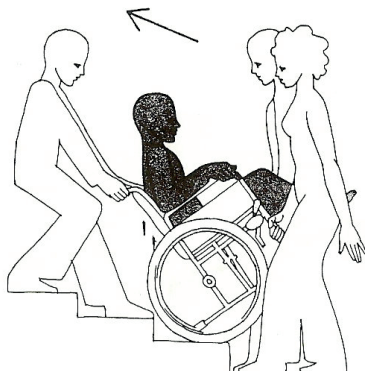
# ANNEXE 3 : PARCOURS EN CHAISE

DEUX AIDES SONT INDISPENSABLES :

- si les grandes roues sont à l'avant du fauteuil,
- si le handicapé est lourd.



Un deuxième et même si possible un troisième aides se placent latéralement pour aider à soulever le fauteuil. Ils tiennent le fauteuil avec une main par le prolongement supérieur des petites roues avant.



## SOURCES

 Animons des enfants extraordinaires... Boîte à outils pour l'Animation de Jeunes Handicapés, Ocarina ;

 Le handicapé en fauteuil roulant : comment l'aider ?, Comité National Français de Liaison pour la Réadaptation des Handicapés et Croix-Rouge de Belgique Département des aides techniques.