

'zine



Mag ' eye ' zine



Mag

Numéro test

## POESIE

par Cathy Marsol

Un acrostiche est une forme poétique qui fait que, lues verticalement de haut en bas, la première lettre ou, parfois, les premiers mots d'une suite de vers composent un mot ou une expression en lien avec le poème.

## ETYMOLOGIE

par Cathy Marsol

Emprunté à l'anglais, handicap, attesté depuis 1754 comme terme désignant des courses de chevaux qui, à l'origine, étaient organisées sur le modèle d'un jeu dans lequel on proposait des sommes destinées à égaliser la valeur d'objets d'échange et où la mise était déposée dans une coiffure (anglais cap « casquette, bonnet, toque »), handicap étant probablement une contraction de hand in the cap « main dans le chapeau »...

Epreuve qui offre théoriquement à tous les concurrents des chances égales de succès en leur attribuant des désavantages ou des avantages selon leur qualité supérieure ou inférieure.

C'est seulement à partir de 1924 que le mot handicap s'applique à l'homme pour signifier « désavantage, défaut ou point faible ».

## MAIN DANS LE CHAPEAU

Maman, pourquoi ma petite sœur est différente ?

Alors là... Voilà bien une question à laquelle je n'ai pas de réponse...

Impossible également que je l'invente !

Nous avons pourtant cherché dans les livres... après l'annonce...

Dis Papa, pourquoi les gens ils me regardent comme ça?...

A mon avis, c'est parce qu'ils sont jaloux !

Non mais! Comment il arrive à faire ça, lui, dans son état ?

Sûr qu'ils seraient bien embêtés à ta place mon loulou...

Les désavantages ne sont attribués qu'aux plus forts...

En chacun de vous, il y a un super héros qui dort !!!

C'est bien ce qu'il nous faut comprendre,

Habilement suggéré par nos amis anglais,

Avec tout ce que cela engendre :

Petits exploits et grandes enjambées !...

Ecchymoses et grands coups sur le nez...

A chacun son rythme et ses possibilités...

Un handicap, madame, faut savoir le dompter !

## LES SPORTS PARALYMPIQUE POUR MAL ET NON-VOYANTS

L'athlétisme et plus particulièrement la course, est un des sports les plus populaires. Les courses vont du 100 m, jusqu'au marathon. Les athlètes sont systématiquement guidés par un athlète voyant, le lien entre les 2 coureurs étant assuré par une cordelette. Il est, bien sûr, indispensable que le guide soit si possible plus performant que l'athlète, pour éviter que, comme le Kenyan Wanyoike Henry à Sidney, le coureur n'épuise complètement son guide lors du 5 000 m. Sur le plan du règlement, le sportif doit absolument passer la ligne d'arrivée en premier, sous peine de disqualification.

La natation est un sport facilement accessible car elle ne nécessite pas de matériel particulier. C'est l'adaptation à l'environnement bruyant et sonore d'une piscine qui rend la pratique difficile. Une fois cette gêne passée, la natation se pratique de manière traditionnelle. Les seuls problèmes éventuels, seraient ceux liés au départ et aux virages. Le départ est annoncé par un coup de sifflet. Il est donc sonore et par conséquent la vue n'est pas essentielle. Ensuite, pour les virages, un simple signal alertant le nageur (son entraîneur le touche avec une tige matelassée) est nécessaire.

L'aviron devient discipline paralympique en 2008 à l'occasion des Jeux de Pékin, avec quatre courses inscrites au programme pour trois classifications fonctionnelles: les sportifs paraplégiques hauts ou assimilés, les sportifs paraplégiques bas ou assimilés, polios, doubles amputés et enfin les autres sportifs présentant un handicap physique, visuel, moteur et/ou mental. L'aviron en épreuve individuelle peut être difficile d'accès, puisque le sportif ne voit pas où il se dirige.

La voile, au niveau international, a deux catégories de voiliers: le Sonar, qui embarque trois équipiers et le 2.4mR, un voilier solitaire qui est une évolution du «Miniji» (embarcation qui permet aux valides et aux handicapés de courir ensemble). Pour ce sport, l'âge des athlètes n'a guère d'importance, car l'expérience acquise au fil des années compense les moins bonnes conditions physiques.

Le cyclisme est obligatoirement pratiqué en tandem sur piste (vitesse, poursuite, kilomètre) ou sur route. L'équipage peut-être masculin, féminin ou mixte. Le tandem est lancé à près de 60km/h sur piste. Le non-voyant doit donc faire une confiance absolue à son pilote. Les courses se disputent sur environ 120 km pour les hommes et 60 km pour les femmes.

Le cécifoot est un sport dans lequel s'affrontent 2 équipes de 4 joueurs aux degrés de déficience visuelle différents et un goal voyant. Leurs yeux sont recouverts d'un bandeau, afin de respecter l'équité sportive. Le cécifoot se joue avec un ballon spécial qui fait du bruit. Les participants jouent sur des terrains de handball bordés de barrières latérales de 1,30 mètre de haut. Dans l'ensemble, les joueurs suivent les mêmes règles que le football classique, avec quelques petites adaptations, par exemple il n'y a pas de hors-jeu.

Le Torball est un jeu de balle, qui consiste à marquer des buts avec un ballon sonore. Il s'adresse uniquement aux déficients visuels. Les équipes formées de trois joueurs et trois remplaçants sont mixtes. Les tirs s'effectuent uniquement à la main en lançant le ballon sous des ficelles sonores disposées à 40cm du sol au milieu du terrain, tandis que les défenseurs utilisent tout leur corps pour dévier, arrêter ou attraper le ballon. Il est interdit de parler.

## TOURISME

Visitez Les-Baux-de-Provence en toute autonomie !

L'office de tourisme des Baux-de-Provence met gratuitement des carnets de visite en français, en braille et gros caractères, avec dessins en relief ou de couleurs contrastées, à disposition du public déficient visuel.

Une application SmartPhone gratuite est également disponible sur Apple ou Androïd, en français ou en anglais : «E-balade - Découvrez les Baux-de-Provence». (Application développée en partenariat avec l'association Braille et Culture et URAPEDA (aide aux personnes déficientes auditives))

Le musée Fabre à Montpellier est adapté au public déficient visuel.

Depuis le tramway, station Corum, un cheminement tactile et sonore vous guidera jusqu'au musée Fabre. À l'intérieur, le bâtiment est également adapté, ainsi que l'exposition permanente, la salle de rencontres et de programmation, et la plupart des visites guidées et thématiques. Le personnel est formé pour vous recevoir.

La visite du musée peut se faire accompagné, et/ou avec un audio-guide. Des explications en braille et gros caractères sont également proposées au long du parcours.

Les chiens-guides sont admis.

## ACCESSIBILITE

En janvier 2015, malgré la loi de février 2005, tous les établissements recevant du public (ERP) en France ne seront pas accessibles aux personnes handicapées.

Le gouvernement a donc mis en place un Agenda d'Accessibilité Programmée (Ad'AP) : les ERP devront s'engager dans un programme de travaux pluri-annuel pour rendre enfin leurs locaux accessibles à tous. (Les dépôts de dossiers s'effectueront jusqu'au 27 septembre 2015)

Une vaste campagne d'information via la radio et Internet a été mise en œuvre pour informer tous les ERP de cette nouvelle chance de se rendre accessible. Nous devons tous, à notre manière, faire connaître ce dispositif, afin que le plus grand nombre d'ERP fasse le nécessaire pour être accessible à tous, et de faciliter toujours plus le quotidien des personnes en situation de handicap.

Pour plus de renseignements : [www.accessibilite.gouv.fr](http://www.accessibilite.gouv.fr)



## M.A.S. : L'AVEUGLE AUX UN MILLION SIX CENT VUES ET PLUS DE SIX MILLES J'AIME.

Malik, alias M.A.S., filleul du rappeur La Fouine, est atteint d'une rétinite pigmentaire. La cécité étant l'issue de cette maladie, ce rappeur de Trappes a choisi de se livrer en musique, de parler à son fils de sa maladie «Même dans le noir total, papa fera tout pour te lire de belles histoires, Même dans le noir total, j'aurais toujours un peu d'espoir».

Son premier album, «Minute de silence», sorti en 2012, est toujours disponible dans les bacs en espérant trouver bientôt le deuxième opus.

## ET LA LUMIERE FUT

Ce livre est une autobiographie de Jacques Lusseyran, devenu aveugle lors d'un accident à l'école à huit ans. Il écrit de manière simple et montre un besoin de vivre extraordinaire. L'auteur nous raconte les vingt premières années de sa vie en tant qu'aveugle, raconte son accident et la période où il a dû s'habituer à son handicap. Il témoigne également de ses jeunes années passées dans la résistance française pendant la Seconde Guerre mondiale.