

Sommaire

1. C'EST UN ARTISTE !

EN MUSIQUE

Clarinette, un son qui se mérite	10
Piano, un plaisir facile	13
Je la lui achète cette guitare ?	16
Vibrer au rythme de la batucada	19
Le chant pour s'exprimer	22
Peut-il pratiquer de la musique assistée par ordinateur à la maison ?	24

AVEC LES ARTS PLASTIQUES

Les arts plastiques sans les yeux	27
Sculpture, modelage, fini le papier mâché !	30
Cours de dessin pour superhéros	33

DANS LA FAMILLE DES ARTS

Entrez dans la danse	36
Le hip-hop, c'est possible pour lui ?	39
Cirque : la piste aux étoiles dans mon salon	42
Slam pour faire claquer les mots	44
L'improvisation théâtrale: ça s'apprend !	47

2. IL VEUT SE DÉPENSER

LES INCONTOURNABLES

Rugby, la mêlée pas à pas	51
Le foot: et un, et deux, et trois-zéro !	54
Courir et décompresser	57
Tennis : jeu set et plaisir	59

AU CONTACT

La lutte, apprendre à se battre sans violence	62
Taï-chi-chuan ou Qi-gong : je peux l'inscrire ?	65
Mon enfant peut-il se lancer dans la capoeira ?	68
Se défouler au karaté	71
Boxe: et s'il (ou elle) enfilait les gants ?	74
Yoga, le corps dans un souffle	77
Haltérophilie, devenir plus fort des bras, ça sert !	80

SE JETER À L'EAU

En bassin

Entrée dans l'eau en douceur	83
Côté parent : et si vous nagiez avec lui ?	86

Dans la grande bleue

La plongée... accessible	89
Aides techniques : Le matériel pour la plage	92

À LA MONTAGNE

L'escalade adaptée	94
Le ski tout schuss	96
Aide technique : Et maintenant on attend la neige	98

3. IL VEUT PRENDRE L'AIR

TOUT POUR LE VÉLO

En images : Roulez jeunesse !	101
Aide technique : Pour les fous du guidon	106
Aides technique : Tous en rando... à vélo !	108

À LA MAISON

Le cerf volant, pour tous à condition de bien le choisir	110
Apprenez-lui à viser	113
lui apprendre à faire des photos	115
Jardiner sans se faire mal : un jeu d'enfant !	117
En images : Au jardin, plaisir d'enfants	120

PAS LOIN	
Les centres aérés	124
Et s'il partait à la découverte des sciences ?	127
Il a envie de mettre le nez dans les étoiles ?	130
Tir à la carabine, un as de la gâchette... bien encadré.....	133
Course d'orientation : ne perdez pas le nord !	136
Un après-midi pour taquiner le goujon.....	140
ET S'IL PLEUT ?	
Quels jeux de société pour lui ?	143
Vive les jeux vidéo ! Même pour lui ?	145
Fingerskate, du skateboard avec les doigts !	148

4. RESSOURCES

Conseils de lecture.....	152
Structures sports & loisirs.....	154
Associations du monde du handicap	157
Lexique	162

Les textes de ce guide sont issus d'articles parus dans le magazine Déclic, enrichis et actualisés par la rédaction.

© Déclic, 2012, www.magazine-declic.com

Couverture : © Céline Lamy

Éditeur : **Handicap International**, 14 avenue Berthelot, 69361 Lyon cedex 07

Toute reproduction quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

In medias res pour Handicap International

Imprimé en France par Graphiscann

Dépôt légal : septembre 2012

ISBN : 978-2-909064-71-0 / ISSN : 2259 - 7859