

## Tableau de l'activité physique et sportive – Pratiquer une activité physique avec une déficience visuelle ou une cécité

Sais-tu à quoi tu dois faire particulièrement attention lorsque tu pratiques une activité physique avec une personne atteinte d'une déficience visuelle ou d'une cécité ?

Les programmes d'entraînement sont fondamentalement les mêmes que ceux des personnes ayant une vision normale. La technique ne doit en principe pas ou que dans une moindre mesure être adaptée. Toutefois, le déplacement, l'orientation et la communication (autrement dit les activités demandant des compétences de coordination) nécessitent davantage de concentration de la part des personnes atteintes d'une déficience visuelle ou d'une cécité – il en résulte une grande fatigue !

Les personnes concernées doivent dépenser plus d'énergie que les personnes ayant une vision normale. Il est donc recommandé d'effectuer un entraînement régulier découpé en brèves unités incluant des pauses ciblées. Il est très important, en tant que guide, de communiquer de manière claire et distincte.