



14 disciplines

170 licenciés

80 bénévoles

Plus de 30 week-ends de compétition sportive par an

Des entraînements 5 jours sur 7

02 99 51 33 54 – Gymnase des Hautes Ourmes, 12 allée Le Roséno, 35200 Rennes
handisportrennesclub@gmail.com – handisport-rennes-club.org

Athlétisme fauteuil – Basket fauteuil – Boccia

Centre d'Initiation Handisport

jeunes avec handicap moteur

Centre d'Initiation Handisport

jeunes avec handicap visuel

Foot fauteuil – Futsal adultes et jeunes – Gym cardio

Natation – Pétanque – Randonnée – Sarbacane

Tandem – Tennis de table – Volley Assis

Quelles que soient vos capacités ou vos envies,

Vous êtes les bienvenus !

Le **Handisport Rennes Club** est une association loi 1901 créée en décembre 1969 sous le nom de ASHPR (Association Sportive pour Handicapés Physiques de Rennes). Elle est affiliée à la Fédération Française Handisport et aux instances décentralisées (région et département).

L'encadrement des différentes disciplines sportives est assuré par des entraîneurs/éducateurs qualifiés et/ou des bénévoles ayant suivi une formation de la Fédération Française Handisport.

Présidente : Georgette PÉNIGUEL – Vice-Président : Yann RENAULT

Permanence administrative : Mercredi 14h-18h et Jeudi 14h-19h (sauf vacances scolaires)

ATHLETISME FAUTEUIL (compétition / loisir)

L'entraînement se déroule le **mardi matin** sur la **piste de Bréquigny** et est encadré par un éducateur sportif diplômé.

BASKET FAUTEUIL (compétition / loisir)

Il se pratique exclusivement en fauteuil, mais accepte volontiers les personnes mal-marchantes. Ce sport collectif est très spectaculaire par la vitesse d'exécution et la dextérité de ses pratiquants. Il permet d'acquérir une excellente forme athlétique ainsi qu'une parfaite autonomie en fauteuil. Les règles sont quasiment les mêmes que pour les valides, ainsi que la hauteur des paniers.

Les entraînements, encadrés par un éducateur sportif et des bénévoles, se déroulent au **gymnase des Hautes Ourmes** le **mardi de 20h30 à 22h pour le loisir** et le **jeudi de 19h à 22h pour la compétition**

BOCCIA et SARBACANNE (compétition / loisir)

Ces activités attirent de nombreux sportifs au regard de leur accessibilité.

La **boccia** se joue en équipe ou en individuel, c'est un sport technique et tactique, apparenté à la pétanque et joué avec des balles en cuir. Le but de ce jeu est de lancer une boule avec ou sans gouttière au plus près de la boule cible appelée « jack ».

La **sarbacane** est un sport individuel de précision. L'objectif est de propulser un projectile sur une cible verticale en soufflant dans une sarbacane avec ou sans l'aide d'une potence.

Ces 2 disciplines sont encadrées par un éducateur sportif diplômé et des bénévoles qualifiés. La **sarbacane** se déroule le **jeudi de 14h à 15h30**, et la **boccia** le **jeudi de 15h30 à 17h**, toutes deux au **gymnase des Hautes Ourmes**.

LES C.I.H. (Centre d'Initiation au Handisport)

Le centre d'initiation a pour objectif de faire découvrir un panel d'activités handisport aux jeunes. Des cycles d'activités sont proposés toute l'année, le **mercredi de 14h30 à 16h** au **gymnase des Hautes Ourmes**, pour les **jeunes avec handicap moteur**, et le **mardi après-midi** pour les **enfants déficients visuels scolarisés au centre Angèle Vannier**. Des éducateurs sportifs diplômés encadrent ces activités.

FUTSAL ADULTES et JEUNES (compétition / loisir)

Le futsal est un sport qui se pratique sur un terrain de handball, opposant deux équipes de 5 joueurs. Pratiqué **en marchant ou en courant**. Il apporte un grand dépassement de ses aptitudes physiques.

Au HRC, la section **adultes** s'entraîne le **mardi de 19h à 20h30**, encadrée par un bénévole qualifié. Les **jeunes** s'entraînent le **mercredi de 18h à 19h15** encadrés par un éducateur sportif diplômé.

FOOT FAUTEUIL ÉLECTRIQUE (en compétition / loisir)

Les équipes sont composées de 4 joueurs : un gardien de but, 3 joueurs de champ et 2 remplaçants. Les fauteuils sont équipés de pare-chocs qui permettent la conduite et la frappe de la balle.

C'est un sport uniquement **pratiqué en fauteuil électrique**.

Les entraînements se déroulent le **jeudi de 17h à 19h**, encadrés par un éducateur sportif diplômé et des bénévoles qualifiés, au **gymnase des Hautes Ourmes**

GYM CARDIO (en loisir)

Cette activité de gymnastique dynamique est encadrée par une éducatrice sportive diplômée et se déroule le **mercredi de 16h30 à 17h45**, au **gymnase des Hautes Ourmes**.

Elle s'adresse aux **personnes déficientes visuelles**.

NATATION (en loisir)

La natation a été utilisée très tôt dans les programmes de rééducation motrice. En effet, l'eau crée des conditions d'apesanteur permettant certains mouvements impossibles dans les conditions dites « normales » terrestres. C'est une activité très pratiquée, car elle convient à **la plupart des handicaps, y compris visuels**.

Le fait d'évoluer en milieu aquatique procure un sentiment d'indépendance, d'autonomie et d'aisance.

Au HRC, cette activité se pratique en loisir. L'entraînement se déroule le **mardi de 19h à 21h** à la **piscine de Bréquigny**, encadré par un maître-nageur.

PETANQUE ADAPTEE (loisir)

Ce sport se joue sur un terrain quadrillé. Tous les joueurs doivent porter des lunettes occultantes. Les boules et le cochonnet sont les mêmes que pour la pétanque ordinaire.

Encadrés par des bénévoles qualifiés, l'entraînement se déroule le **vendredi de 10h à 12h** au **foyer Collette Besson à Rennes**.

RANDONNEE PEDESTRE (loisir)

Tout le monde connaît les bienfaits de la marche et le **2ème jeudi de chaque mois**, une randonnée d'environ 10kms **dans Rennes-Métropole** est proposée aux **personnes déficientes visuelles**. Les accompagnateurs sont des licenciés d'associations ou de clubs affiliés à la fédération de randonnée.

TANDEM (loisir)

C'est une discipline cycliste pratiquée par un **déficient visuel** et guidée par un pilote valide. Il apporte le sens de l'équilibre et une bonne condition physique. Au HRC, cette activité est pratiquée en loisir, le **mardi matin** ou le **samedi matin**, au départ du **gymnase des Hautes Ourmes**, pour des circuits de 15 à 35 km.

TENNIS DE TABLE (compétition / loisir)

Activité accessible à la plupart des sportifs handicapés, qu'ils jouent **debout ou en fauteuil**. Ce sport développe l'équilibre, la sûreté, la coordination générale ainsi qu'un coup d'œil efficace. C'est un sport technique et tactique. Les règles appliquées sont celles de la Fédération Française de Tennis de Table. L'entraînement comme la compétition peuvent se réaliser en intégration avec les valides.

Au HRC, l'entraînement se déroule le **mercredi de 19h à 21h** au **Cercle Paul-Bert Rapatel**.

VOLLEY ASSIS (compétition / loisir)

Le Volley Assis se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas qu'au Volley-Ball. Les joueur(se)s sont **assis à même le sol** et se déplacent **en glissant avec l'aide de leurs membres**. Ils peuvent utiliser toutes les parties de leur corps pour garder le ballon en jeu.

Le HRC propose cette discipline en collaboration avec le Cercle Paul Bert. L'entraînement se déroule le **lundi de 20h à 22h** au **gymnase des Hautes Ourmes** et est encadré par l'entraîneur de l'équipe de France de Volley assis.

02 99 51 33 54 – Gymnase des Hautes Ourmes,
12 allée Le Roséno, 35200 Rennes
handisportrennesclub@gmail.com
handisport-rennes-club.org

