

# décllic

N° 151

JANVIER

FÉVRIER

2013

Depuis 20 ans, le magazine de la famille et du handicap – [www.magazine-decllic.com](http://www.magazine-decllic.com)

France métropolitaine : 8 € – DOM-TOM : 8,70 € – Europe communautaire et Suisse : 10 € – Autres pays : 11,20 € – ISSN : 1764-1144



DOSSIER

## Loisirs inédits pour enfants pas pareils

LE GRAND ENTRETIEN

**BORIS CYRULNIK:**  
« RÉSILIENT...  
COMME VOUS »

**AUTISME**

Les bons jeux  
pour lui

**REPORTAGE PHOTO**

Mon ULIS au lycée

**DÉMARCHE**

Financer sa colo

**DYSPHASIE**

Comment libérer  
sa parole ?

**PSYCHO**

Premières  
séparations

**DÉAMBULATEUR**

Ça marche !

Jardiner, faire de la musique électronique, jongler, cuisiner, jouer dans l'eau... Les loisirs sont de bonnes pistes pour se détendre, mieux se concentrer, prendre confiance en soi, exprimer ses émotions ou se renforcer physiquement. Comment choisir la juste activité pour votre enfant ? Qu'en attendre ? Des spécialistes et des parents répondent.

Par **Adeline Charvet**. Ce dossier a été réalisé grâce aux témoignages de lecteurs de Déclic : Isabelle Gagné, Sylvie Beaufort, Isabelle Altier, Karine Barre, Philippe Persyn, Isabelle Bernard, Anne Garaev, Claire Magne, Françoise Arnaud, Cathy Ruiz et Hugues.

## DOSSIER 151



- > Réduire son anxiété par le jardinage \_ p. 40
- > Se concentrer dans les ateliers cuisine \_ p. 41
- > Exprimer ses émotions avec la musique par ordinateur \_ p. 42
- > Collaborer dans les jeux collectifs \_ p. 43
- > Renforcer son corps par les jeux aquatiques \_ p. 44
- > Développer sa confiance avec le cirque \_ p. 45
- > Nos bonnes adresses \_ p. 46

## APPRENDRE ET S'AMUSER

# LOISIRS INÉDITS POUR ENFANTS PAS PAREILS



# RÉDUIRE SON ANXIÉTÉ PAR LE JARDINAGE

*Il est souvent agité, malmène les objets. Les nouveaux lieux l'angoissent. Le jardinage peut l'apaiser.*



- + Détente
- + Repérage dans le temps
- + Coopération
- + Gratification

LES PLUS DE L'ACTIVITÉ

## NOTRE EXPERT

Viviane Cronier, animatrice nature aux Jardins de l'Espérance.

### ➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP?

Pas de limite, sous réserve de l'utilisation du matériel adapté: bacs surélevés pour jardiner en fauteuil, allées larges, outils légers, panneaux en braille, pictogrammes.

### ➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

Les jardins familiaux, collectifs ou partagés, animés par des professionnels ou des bénévoles. Préférez ceux encadrés par quelqu'un qui assure un suivi et qui s'y connaît bien en jardinage. S'il n'y a pas de résultat ou si les tâches sont inaccessibles, l'activité sera décevante et démotivante.

### ➤ LA SÉANCE TYPE

1. Visite du jardin par le toucher.
2. Repérage des tiges, toucher des matières, différenciation des arbres, des fleurs, des plantes.
3. Selon la saison: semis, plantation, récolte, entretien du sol, arrachage des mauvaises herbes, préparation du compost...

### ➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

Exécuter une tâche à la fois oblige à se concentrer. En jardinage, cela se

fait assez naturellement. L'attention n'est pas dispersée et cela procure une certaine détente. Arracher les herbes, retourner le compost donne l'occasion de se défouler aux enfants présentant des troubles du comportement ou hyperactifs, mais de manière valorisante.

Être au contact de plantes vivantes peut être très rassurant. « L'enfant est responsable, maître de l'évolution de la plante, mais si elle meurt ce n'est pas un drame. Il y a un enjeu sans stress », raconte Viviane Cronier, animatrice nature aux Jardins de l'Espérance.

Du semis à la plante, cela demande du temps! Et de la patience. S'il veut voir

le résultat final de son travail, Lulu devra attendre plusieurs semaines, parfois plusieurs mois. Pour les enfants qui ont du mal à se projeter, la satisfaction peut arriver plus vite: voir une parcelle désherbée, un panier de prunes rempli, cueillir un bouquet de fleurs.

### ➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

Dans le jardin, nombre de tâches se font à plusieurs: de la terre à transporter, un tamis à tenir... Plusieurs enfants, valides et handicapés, interviennent sur le même jardin. Si Lulu peut en être conscient, il sait qu'il prépare le terrain pour les autres et que ces derniers l'ont pris en compte. ■

## AVIS D'EXPERT

Cathy Ruiz, éducatrice de Sonia, 17 ans, sourde et aveugle.

### « Elle se sent libre de ses gestes et se débrouille seule »

« Sonia vient depuis trois ans aux Jardins de l'Espérance. Elle plante, elle récolte. Elle retrouve un cadre qui lui est familier, les mêmes outils. Tout cela lui permet de se sentir libre de ses gestes, de se débrouiller seule, alors que dans le quotidien elle est souvent aidée. C'est valorisant pour elle; on cuisine ensemble ce qu'elle a récolté. Le fait d'être dehors lui apporte de la détente, elle apprécie les odeurs. J'ai l'impression que, durant la semaine, cela l'aide à être plus réceptive au reste des apprentissages. »

# SE CONCENTRER DANS LES ATELIERS CUISINE



*Il écoute bien les consignes, fait des efforts pour les suivre, mais zappe trop souvent pour arriver au bout... La cuisine peut l'aider à accomplir une tâche de A à Z.*

## NOTRE EXPERT

Helena Weill, animatrice d'ateliers de cuisine pour enfants Lézard gourmand.

### ➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP?

En pratique, l'accueil dépend du cuisinier qui mène l'atelier et de l'aménagement des lieux. *A priori*, l'activité est intéressante à partir de 12 ans.

### ➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

Les ateliers de cuisine fleurissent, avec souvent un accueil possible en fauteuil roulant. Certains sont prêts à accueillir des enfants ou des adolescents avec un handicap mental léger, accompagnés d'un parent. Le plus: des ateliers organisés en partenariat avec des associations de parents comme l'Esperluette, à Toulouse, ce qui garantit un accueil plus largement ouvert à tout type de handicap.

### ➤ LA SÉANCE TYPE

« Tous les ingrédients sont prêts. Et comme le résultat est abstrait, je

## LES PLUS DE L'ACTIVITÉ

- + Concentration
- + Dextérité
- + Repérage dans le temps
- + Autonomie
- + Gratification

## AVIS D'EXPERT

Marie-Céline Pister est neuropsychologue.

### « On améliore aussi l'autonomie pour la vie d'adulte »

« Travailler sur les odeurs et les textures peut aider à mieux manger pendant les repas. Avec l'apprentissage de la cuisine, on améliore l'autonomie des enfants ou des adolescents, plus tard, dans leur vie d'adulte. L'attention et la concentration se prolongent, grâce à la manipulation, au caractère concret de l'activité. Entre les étapes de travail, il y a aussi la possibilité de se reposer; la concentration n'est pas continue. »

montre une photo. Chaque enfant prépare, par étapes, et rapporte la production finale à la maison. À chaque étape, je présente une technique et les enfants l'adaptent selon leurs capacités », raconte Helena Weill, animatrice de Lézard gourmand. Les actions se succèdent: peser, mesurer, reconnaître les aliments (fruits, légumes...), utiliser les ustensiles de cuisine, etc.

### ➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

Les enfants sont obligés de se concentrer, de suivre les étapes, sinon ça ne marche pas. « J'ai accueilli un garçon trisomique de 8 ans, Tom, qui a fait des *cupcakes*. Il a rempli des moules d'une taille choisie pour qu'il puisse travailler sa dextérité, sans que ce

soit trop difficile, se souvient Helena Weill. Pour la déco, il a fait appel à son imagination. » Pendant l'atelier, il faut interpréter la recette, faire des choix, écouter et observer, poser des questions, penser à ses habitudes alimentaires, à l'hygiène (se laver les mains, nettoyer les ustensiles, le plan de travail, etc.). C'est aussi le moment d'apprendre à percevoir les volumes, les textures, à utiliser tous ses sens.

### ➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

« Le petit Tom a toujours envie que ça aille très vite. Ici, il faut attendre les autres, que ça cuise, que ça refroidisse. C'est un échange. Il avait du mal à tenir la cuillère, d'autres enfants lui ont montré comment faire le bon geste », explique Helena Weill. ■



# EXPRIMER SES ÉMOTIONS AVEC LA MUSIQUE PAR ORDINATEUR

+ Écoute  
+ Interaction  
+ Accès  
à la technique  
+ Expression

LES PLUS DE L'ACTIVITÉ

*Il ne s'exprime pas facilement, voire pas du tout, à l'oral. Ses sentiments l'encombrent. La musique assistée par ordinateur (MAO) lui permettra de les partager en jouant avec les sons.*

## NOS EXPERTS

Fabien Fabre, directeur d'Émaho  
(créativité numérique participative).

Edwige Cazzola, art-thérapeute  
et musicienne pour Émaho.

### ➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP ?

Les outils adaptés (boutons, pads, etc.) ouvrent l'activité à tous. Pour les enfants sourds, s'assurer que la salle est équipée d'enceintes favorisant la perception des vibrations ou d'un logiciel qui transcrit le son visuellement.

### ➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

Des ateliers sont proposés dans les établissements (IME, etc.) où des musiciens ou des art-thérapeutes interviennent. Certaines associations,

MJC et écoles de musique disposent aussi d'un studio accessible.

### ➤ COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE ?

1. L'intervenant présente les outils, les règles du jeu.

2. Les enfants interviennent quand ils le veulent à l'aide d'un pad, d'un bouton, du piano, d'un écran tactile ou dans le micro. L'intervenant mixe en direct. Les participants se répondent en produisant des sons, qui sont enregistrés. Par exemple, en laissant longtemps son doigt sur le bouton, l'enfant crée une nappe sonore dans les basses, très enveloppante. Si c'est difficile pour lui de participer, Lulu assiste aux interactions.

3. Le résultat est écouté par tous, en silence.

### ➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

L'activité demande de la concentration, de l'écoute et une certaine discipline. Le micro est un support pour apprivoiser la voix: Les enfants lâchent énormément de sons, de souffles. Certains, qui ne parlent pas, produisent un son pour la première fois. Ceux qui ont des troubles de la communication enrichissent leur palette d'expression.

### ➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

La création collective est l'occasion de se positionner dans un groupe. Les enfants qui prennent un espace sonore énorme s'en rendent compte et se régulent. Comme tout ce qui est produit est écouté, respecté, les plus discrets trouvent aussi leur place. L'enregistrement laisse la possibilité de prolonger l'échange *a posteriori* avec la famille, l'entourage. ■

## TÉMOIGNAGE

Hugues, 24 ans, porteur du syndrome d'Asperger.

### « J'ai écrit une chanson où j'exprime mes difficultés »

« Je fais de la MAO depuis quelques années, chez moi, sur mon PC. J'ai écrit une chanson qui s'intitule *Je ne suis pas comme les autres*, où j'exprime mes difficultés dans la vie avec les dires de certaines personnes envers mon syndrome. Depuis l'année dernière, on m'a dit que j'avais fait des progrès en communication, je parle facilement. Mais il y a toujours des signaux, comme ceux qu'échangent les amoureux, que je n'interprète pas; j'en parle dans ma chanson. J'éprouve du plaisir à jouer de la musique, à la partager, à faire passer un message. » *Pour écouter ses productions, rechercher « asiafan2046 » sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com)*



© Fotolia

# COLLABORER DANS LES JEUX COLLECTIFS

*Il préfère la solitude, de peur d'être en échec. Interagir avec les autres l'angoisse. Et si des olympiades ou une chasse au trésor lui donnaient envie de jouer avec d'autres enfants?*



## NOS EXPERTS

**Laurent Thomas**, directeur de la fédération Loisirs Pluriel.

**Agathe Saunier**, coordonnatrice pédagogique chez Loisirs Pluriel.

### ➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP?

Les troubles sévères de la conduite sont compliqués à gérer dans un jeu collectif, mais ne sont pas rédhibitoires quand l'organisateur le prévoit. Les enfants IMC, handicapés physiques ou avec un retard mental sont généralement les bienvenus dans les structures ordinaires s'ils n'ont pas de troubles associés. Les grands jeux s'adressent aux enfants de 3 à 13 ans. Attention, un jeu dure souvent une heure et demie.

### ➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

Certains centres de loisirs (comme ceux de la fédération Loisirs Pluriel) prévoient l'assistance permanente d'un adulte si nécessaire et sont donc capables d'accueillir tous les enfants.

## LES PLUS DE L'ACTIVITÉ

- + Coopération
- + Stratégie
- + Orientation
- + Mixité
- + Compétition

## TÉMOIGNAGE

**Anne**, maman de Pierre, 11 ans, porteur de troubles du spectre autistique.

### « Les jeux mettent en valeur ses connaissances »

« Solliciter de l'aide n'est pas toujours évident pour Pierre. À partir du moment où il est entraîné dans le jeu, il interagit avec les autres enfants, alors que ce n'est pas évident à l'école. Les jeux mettent en valeur ses connaissances, lorsqu'il faut trouver des indices, par exemple. Pierre apprécie que ce soit en équipe; il profite de ce que les autres savent faire et il sait qu'ils peuvent compter sur lui. »

### ➤ COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE?

- 1.** L'organisateur présente le jeu aux participants: olympiade, kermesse ou casino... Il explique son intérêt en fonction des participants et de leurs possibilités. Les lieux et le matériel sont montrés avant le départ pour que chaque enfant puisse être le plus autonome possible.
- 2.** Les équipes sont mixtes: valides et handicapés, filles et garçons, grands et petits.
- 3.** Les équipes se trouvent face à des épreuves à affronter, en intérieur ou en extérieur.

### ➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

Jeux d'adresse, physiques ou de réflexion: les aptitudes exercées sont nombreuses. Pour les enfants qui y

sont sensibles, l'enjeu de la compétition est très stimulant. Le jeu est un appui pour travailler la stratégie chez ceux qui ont du mal à planifier une série d'actions, par exemple.

### ➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

Les règles de la vie collective sont ici à l'épreuve, comme attendre son tour. Des binômes se forment parfois entre enfants. Très vite, quelques-uns prennent la posture d'aidants. Dans l'idéal, chacun est mis en valeur: « Nous veillons à ce que les compétences de chaque enfant soient un plus pour l'équipe à un moment dans le jeu », souligne Agathe Saunier, coordonnatrice pédagogique de la fédération Loisirs Pluriel. Collaborer, jouer, être ensemble devient plus important que de gagner. ■

NOS EXPERTS

Olivier Mendoza, responsable des activités chez Swimming Cool et maître-nageur.

Patrick Bidot, directeur de Trans'Formation (FFSA) et formateur en activités aquatiques.

➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP ?

Théoriquement, c'est l'activité la plus ouverte aux jeunes polyhandicapés, mais, dans les faits, les enfants incontinents ne seront pas forcément accueillis. Les ateliers de jeux aquatiques peuvent démarrer vers 20 mois (dès 3 mois pour les bébés nageurs). Attention si votre enfant boit beaucoup l'eau de la piscine et s'il est sensible au chlore.

➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

De plus en plus de piscines sont dotées d'un bassin de loisirs aquatiques avec des jeux flottants. On y va en famille, dans le cadre de l'institution ou en inscrivant l'enfant à des ateliers mixtes ou spécialisés. Pour éviter de bloquer le travail musculaire, préférez des bassins à 32 °C (à certaines plages horaires dans les piscines).

➤ LA SÉANCE TYPE

1. Au bord du bassin, des jeux flottent pour éveiller l'imaginaire des enfants. Ils montent sur le « tapis-bateau » et font le tour de la piscine.
2. Selon leurs capacités, ils sautent dans l'eau, se propulsent avec une frite, passent sous une fontaine, font l'étoile sur le dos ou sur le ventre, glissent sur le toboggan, vont chercher un trésor...
3. Place aux jeux libres, interactifs ou pas, selon les envies.

➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

Dans l'eau, on joue, alors que le kiné,

## RENFORCER SON CORPS PAR LES JEUX AQUATIQUES



*Votre enfant a peu de tonus musculaire, son appareillage le restreint et son corps est douloureux. Et si jouer dans l'eau pouvait le soulager ?*

TÉMOIGNAGE

Françoise Arnaud, maman de Valentin, 13 ans, atteint de troubles de la coordination.

« Sa marche est aujourd'hui moins hésitante »

« Valentin était hypotonique quand il est né. Il a commencé les jeux aquatiques avec Swimming Cool, à Montpellier, quand il avait 3 ans. Aujourd'hui, il n'a plus besoin de semelles, il peut marcher pieds nus et a une bonne musculature. Sa démarche est moins hésitante. Il avait des difficultés à souffler dans une paille, maintenant il a un souffle normal. Son appréhension à se mettre sur le dos a disparu petit à petit en travaillant dans l'eau avec une frite et en apprenant à flotter tout seul. »

c'est du travail. Sur le plan musculaire, les enfants se renforcent sans s'en apercevoir. Le fait d'être dans l'eau libère du fauteuil, des appareillages, permet parfois de se verticaliser, de mobiliser des membres peu actifs habituellement. En nageant, certains enfants vont vers la marche.

➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

Dans l'eau, il n'y a pas beaucoup de repères, on ne voit pas forcément le fond. « C'est une épreuve de confiance en soi et en l'autre, qui soutient et sécurise. Et celui qui prend ce risque se découvre de nouvelles capacités », expose Patrick Bidot, formateur en loisirs adaptés.

Certains jeux demandent de se tenir les mains ou les pieds dans l'eau; la réussite tient au fait d'appliquer la bonne pression. Pour faire avancer le bateau, il faut pousser à plusieurs, se répartir les rôles. Les enfants s'aident: s'ils sont malentendants, ils se montrent mutuellement les choses à faire. ■

LES PLUS DE L'ACTIVITÉ

- + Exercice physique
- + Plaisir
- + Liberté
- + Confiance en soi
- + Prise de risque

- + Prise de risque
- + Coordination
- + Confiance en soi
- + Gratification

LES PLUS DE L'ACTIVITÉ



## DÉVELOPPER SA CONFIANCE AVEC LE CIRQUE

*Il est trop timide, renfermé? Lorsqu'il saura tenir en équilibre, jongler, incarner un clown et faire rire, il sera ravi d'épater la galerie.*

### NOTRE EXPERT

Christina Wagner, formatrice de l'association de cirque pour tous Par Haz'Art.

#### ➤ QUEL ÂGE ET QUEL HANDICAP?

Les jeunes polyhandicapés s'allongent sur la grosse boule, se lovent dans le tissu des aériens pour en sentir le balancement, apprécient un massage de balles. Les exercices de clowns conviendront mieux aux enfants handicapés moteurs. Les jeunes artistes auront parfois besoin de nombreux ateliers avant de s'impliquer. Les propositions en cirque adapté s'appuient sur les possibilités de chacun, à partir de 4 ans.

#### ➤ LE BON CHOIX POUR PRATIQUER

Les écoles de cirque interviennent dans les établissements (CMP, IME, hôpital de jour, ITEP...) pour des stages ou des ateliers et proposent parfois aussi des ateliers à l'école de cirque.

#### ➤ LA SÉANCE TYPE

**1.** Cela commence sur la « piste », un tapis de gym. L'échauffement démarre sous forme de jeu ou avec un objet de cirque. L'intervenant et les participants proposent des mouvements, avec ou sans objet, que les autres imitent.

**2.** Chacun choisit une discipline, puis essaie d'apprendre et d'inven-

ter des mouvements et des positions nouvelles. Ces mouvements sont mis en « phrases » pour proposer un enchaînement, selon la créativité de chacun.

**3.** Retour au calme. Le groupe se retrouve sur la piste pour s'étirer ou se reposer. Un échange, si possible verbal, est ouvert, avant de se saluer.

#### ➤ C'EST BON POUR LES APPRENTISSAGES

Boule et chaise d'équilibre, poutre, échelle... Les situations dans lesquelles travailler l'équilibre sont nombreuses. Si l'enfant est à l'aise

pour montrer ses apprentissages – et s'il en a la capacité –, le spectacle est l'occasion de conforter sa confiance en lui, d'être valorisé et de renforcer sa concentration.

#### ➤ C'EST BON POUR LA SOCIALISATION

Pas d'acrobatie sans parade à deux ou à trois: « L'acrobate est dépendant des personnes qui l'aident. Les enfants agités se calment au fur et à mesure pour y arriver. La confiance est obligatoire des deux côtés », relate Christina Wagner. Après un exercice, le temps d'échange collectif permet de partager ses idées, ses façons de faire, devant le groupe. ■

### TÉMOIGNAGE

Sylvie Beaufort, maman de Mathieu, 20 ans, trisomique.

#### « Il jongle alors que la coordination n'est pas son fort! »

« Mathieu fait du jonglage depuis sept ans. C'est très valorisant: il y arrive, alors que la coordination n'est pas son fort! Ça lui a donné beaucoup d'assurance, de confiance en lui: entrer sur scène, même en solo, ne lui pose pas de problème. En classe, il a apporté des livres pour parler de sa pratique devant les autres. Avoir une activité dépourvue d'esprit de compétition lui a donné beaucoup de satisfaction, car à l'école il est le dernier. Les ateliers de jonglage durent deux heures, cela lui demande une concentration longue. Cela lui a aussi appris à persévérer... Depuis, de manière générale dans la vie, il s'obstine. Côté physique, il a acquis énormément de force; on peut compter sur lui pour nous aider à la maison. »



## NOS BONNES ADRESSES

*Toutes les activités ne sont pas présentes ni accessibles partout, mais voici quelques pistes...*



### ➤ LE JARDINAGE

**1.** Contactez le réseau d'éducation à l'environnement de votre région (REE de Bretagne, Graine Centre, École et nature, etc.). Une part de ses actions peut être ouverte au handicap. Sinon, tournez-vous vers les réseaux de jardins partagés, comme le Jardin dans tous ses états, avec un contact par région (<http://jardins-partages.org>). La Fédération nationale des jardins familiaux et collectifs ([www.jardins-familiaux.asso.fr](http://www.jardins-familiaux.asso.fr)) propose parfois un groupe handicap. N'oubliez pas d'interroger votre MDPH: si un jardin adapté existe, elle le connaît.

**2.** Découvrez aussi les Jardins de l'Espérance, à La Ciotat, qui proposent de l'hortithérapie (04 42 08 01 12, [www.jardinesperance.org](http://www.jardinesperance.org)). Le collectif La Valise, à Nantes, a mis au point un jardin adapté aux personnes à mobilité réduite, qui permet de jardiner assis, de face et en pleine terre: 02 51 82 21 87, [www.terraform.fr](http://www.terraform.fr)

### ➤ LES ATELIERS CUISINE

**3.** Certains ateliers sont équipés pour l'accueil des personnes en fauteuil roulant et prêts à s'adapter au handicap des participants. C'est le cas de Cook & Go à Paris, Lille, Nantes, Lyon, Grenoble et Marseille. Atelier de 1 h 30, 39 € pour le duo parent-enfant.

À partir de 12 ans. 04 78 52 06 32, [www.cook-and-go.com](http://www.cook-and-go.com)

**4.** Découvrez l'univers de l'Atelier des saveurs, à Toulouse. Atelier de 2 heures, 5 €. De 8 à 16 ans. Contact: L'Esperluette, 05 61 80 89 34, <http://lesperluette31.wifeo.com>. Mais également Léopard gourmand à Fontenay-sous-Bois: atelier de 1 h 30, 23 €. De 6 à 17 ans. 01 48 73 03 56, [www.leopardgourmand.com](http://www.leopardgourmand.com)

### ➤ LA MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (MAO)

**5.** Le réseau Musique et handicap pourra vous renseigner sur les centres qui pratiquent la MAO: 01 39 64 65 22, [www.musique-handicap.fr](http://www.musique-handicap.fr). Plusieurs associations, MJC et écoles de musique offrent aussi cette activité.

**6.** Entrez en contact avec Émaho, association dédiée à la création numérique participative. En PACA, Midi-Pyrénées, Île-de-France et Corse, dans les centres de soins et les structures d'accueil. 04 13 20 40 35, [www.emaho.fr](http://www.emaho.fr)

### ➤ LES JEUX COLLECTIFS

**7.** Pour trouver un centre aéré ou une colo, référez-vous à la liste des signataires de la charte de déontologie pour l'accueil des personnes handica-

pées dans les structures de vacances et de loisirs non spécialisés, sur [www.jpa.asso.fr](http://www.jpa.asso.fr) (Jeunesse au plein air).

**8.** Si vous êtes dans le quart nord-ouest, Loisirs Pluriel rassemble onze centres de loisirs pour le temps extrascolaire, avec un accueil des enfants valides et handicapés de 3 à 13 ans. En Bretagne, Pays de la Loire, Haute-Normandie, Nord-Pas-de-Calais et à Paris. De la demi-journée au séjour de plusieurs semaines. De 6 € à 23 € la journée. 08 20 805 963, [www.loisirs-pluriel.com](http://www.loisirs-pluriel.com)

### ➤ LES JEUX AQUATIQUES

**9.** Renseignez-vous auprès du comité départemental de la Fédération française du sport adapté (FFSA) pour connaître les propositions près de chez vous: [www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr). Interrogez aussi la piscine de votre secteur. Pour une pratique autonome, tournez-vous vers des lieux comme le jardin aquatique d'Évron, en Mayenne: [www.cc-pays-evron.fr/jardinaquatique](http://www.cc-pays-evron.fr/jardinaquatique)

### ➤ LE CIRQUE

**10.** Retrouvez l'ensemble des écoles de cirque fédérées auprès de la FFEC (Fédération française des écoles de cirque). 01 41 58 22 30, [www.ffec.asso.fr](http://www.ffec.asso.fr) ■