



**GUIDE PRATIQUE HANDI**





# QU'EST CE QUE LA LUTTE HANDI ?



La **lutte handi** correspond à la pratique de la lutte par des **personnes en situation de handicap**. Elle s'inscrit dans une démarche d'accessibilité et d'inclusion, avec l'objectif de permettre à chacun de pratiquer la lutte dans les meilleures conditions possibles.

Comme pour toute activité sportive, la pratique peut être aménagée en fonction des capacités, des besoins et des situations de chaque pratiquant. Ces adaptations peuvent concerner les exercices, l'organisation des séances, les formes d'opposition ou encore certaines règles, afin de garantir une pratique sécurisée et accessible.

La lutte handi peut être proposée dans un cadre éducatif, de loisir ou de développement personnel, avec une attention particulière portée au respect du rythme et des possibilités de chacun. Elle favorise le développement moteur, la confiance en soi, la socialisation et le plaisir de pratiquer une activité sportive.

À travers cette démarche, la lutte handi contribue à rendre la lutte ouverte à tous, tout en partageant les valeurs qui fondent ce sport : **respect, engagement, solidarité** et **dépassement de soi**.

## Max TUDEZCA - Président EFLDA



*Depuis plusieurs années, de nombreux clubs, Comités Départementaux (CD) et Comités Régionaux (CR) de la Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées (FFLDA) s'engagent auprès des publics en situation de handicap. Ces initiatives témoignent d'une véritable volonté d'ouverture, d'inclusion et d'adaptation des pratiques. Toutefois, ces actions, aussi généreuses que pertinentes, se développent aujourd'hui de façon dispersée, non coordonnée, et souvent au gré des opportunités locales, sans cadre commun permettant de consolider durablement leurs effets.*

*Face à ce constat, la FFLDA a souhaité franchir une nouvelle étape en structurant une démarche globale, cohérente et concertée.*

*Pour cela, elle s'est entourée de deux partenaires ressources experts :*

- le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF),*
- la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA).*

*L'objectif est clair : favoriser et faciliter le développement des pratiques inclusives au sein du réseau fédéral, en dotant les structures d'outils, de repères et d'un cadre partagé. Cette démarche vise à soutenir l'envie d'agir déjà bien présente sur le terrain, tout en permettant à chacun – clubs, CD et CR – de s'inscrire dans une dynamique harmonisée, accessible et sécurisée.*

*Ce guide a donc pour vocation de :*

- donner des clés de compréhension sur l'accueil des publics en situation de handicap dans nos disciplines,*
- proposer un cadre méthodologique simple et opérationnel,*
- valoriser les partenariats et ressources mobilisables,*
- accompagner chaque structure dans la mise en place d'actions adaptées, cohérentes et pérennes.*

*À travers cette démarche, la FFLDA affirme une ambition forte : permettre à toutes les personnes qui le souhaitent, quel que soit leur handicap, d'accéder aux pratiques de la Lutte et des disciplines associées dans les meilleures conditions possibles. Ensemble, structurons un environnement inclusif, durable et ouvert, à l'image des valeurs éducatives et citoyennes qui font la force de notre fédération.*

# SUBVENTIONS

## C'est quoi le PSF ?



Le PSF est le **dispositif de subvention de l'ANS** qui vise à répondre aux objectifs des actions du projet fédéral inscrits dans les politiques publiques de l'état.

L'objectif global étant de **favoriser l'accessibilité** de toutes et tous à une structure FFLDA et de permettre à tous nos licenciés et futurs licenciés de bénéficier d'une qualité d'accueil, d'encadrement sécurisé et d'une trajectoire associative, sportive, éducative et sociale épanouissante !

### 2 points à retenir :

- pour les clubs affiliés à la FFSA ou à une fédération en lien avec du handicap la demande se fait sur la FFSA
- les non affiliés à la FFSA doivent faire leur demande PSF sur celui de la FFLDA

NB : toute structure faisant la demande d'une action handi doit être référencé sur le guide handi sous peine de devoir reverser la subvention obtenue.

# C'est quoi le FDVA ?

## FDVA

FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE



# C'est quoi le dispositif ESMS & CLUBS ?

Le dispositif ESMS & Clubs, porté par le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF), vise à créer des liens entre les clubs sportifs et les établissements médico-sociaux.

Son objectif est de favoriser la pratique sportive des personnes en situation de handicap, en développant des actions de découverte et en accompagnant leur pérennisation.

Le dispositif propose un accompagnement (mise en relation, conseils, financement) pour aider les structures à construire des projets communs durables.

## Les outils de développement et de formation :

Le **Guide des Parasports**, proposé par le Comité Paralympique et Sportif Français, est un outil destiné aux élus et acteurs du sport pour mieux comprendre et développer la pratique sportive des personnes en situation de handicap sur leur territoire.

Il présente les enjeux, les acteurs et les leviers d'action pour structurer une offre sportive inclusive, en lien avec les clubs et les établissements spécialisés.



Le dispositif **Club Inclusif** vise à accompagner les clubs sportifs afin qu'ils soient en capacité **d'accueillir et d'inclure** des personnes en situation de handicap, en toute sécurité et sans appréhension.

Dans cette dynamique, la formation **FPC Lutte Handicap Psychique et Mental** permet aux encadrants de **mieux comprendre les publics**, d'adapter leurs pratiques et de proposer des séances inclusives et sécurisées.

Elle donne les clés pour concevoir des cycles adaptés, favorisant la **progression sportive et l'épanouissement des pratiquants**.





# NOS STRUCTURES PARTENAIRES

**CPSF**

**Comité Paralympique et Sportif Français**

## Présentation générale

Le **Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)** est l'organisme qui représente le mouvement paralympique en France. Il rassemble les fédérations sportives engagées dans le développement de la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap et agit pour rendre le sport accessible à tous.

Créé en **1992**, le CPSF coordonne les actions liées au sport paralympique en France et accompagne les fédérations dans le développement de pratiques inclusives. Il est également responsable de la préparation et de la participation de l'équipe de France aux Jeux Paralympiques.

## Son rôle

Le CPSF a pour missions principales de :

- représenter le mouvement paralympique en France
- développer la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap
- accompagner les fédérations dans leurs démarches inclusives
- organiser la participation française aux Jeux Paralympiques.

# ORGANISATION TERRITORIALE

## **Alexane DENIS**

Référente paralympique - Normandie  
[a.denis@france-paralympique.fr](mailto:a.denis@france-paralympique.fr)

## **Elorri GOLHEN**

Référente paralympique - Bretagne  
[e.golhen@france-paralympique.fr](mailto:e.golhen@france-paralympique.fr)

## **Anthony GUIDOUX**

Référent paralympique - Pays de la Loire  
[a.guidoux@france-paralympique.fr](mailto:a.guidoux@france-paralympique.fr)

## **Emmanuelle OLIER**

Référente paralympique - Centre-Val de Loire  
[e.olier@france-paralympique.fr](mailto:e.olier@france-paralympique.fr)

## **Stéphanie RENAUD**

Référente paralympique - Nouvelle-Aquitaine  
[s.renaud@france-paralympique.fr](mailto:s.renaud@france-paralympique.fr)

## **Apolline VEDRENNE**

Référente paralympique - Occitanie  
[a.vedrenne@france-paralympique.fr](mailto:a.vedrenne@france-paralympique.fr)



**Jérémy HOUBEAUT**

Référent paralympique - Hauts-de-France  
[j.houbeaut@france-paralympique.fr](mailto:j.houbeaut@france-paralympique.fr)

**CPSF**

**Thomas URBAN**

Référent paralympique - Ile-de-France  
[t.urban@france-paralympique.fr](mailto:t.urban@france-paralympique.fr)

**Paul CAILLET**

Référent paralympique - Grand Est  
[p.caillet@france-paralympique.fr](mailto:p.caillet@france-paralympique.fr)

**Elise BOURAGHDA**

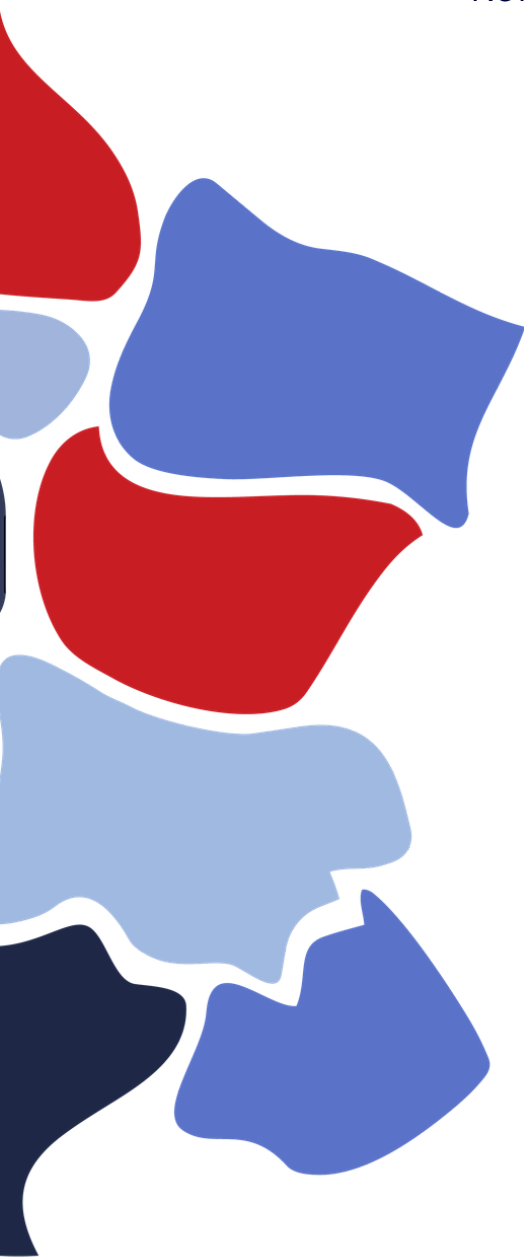
Référente paralympique - Bourgogne Franche Comté  
[e.bouraghda@france-paralympique.fr](mailto:e.bouraghda@france-paralympique.fr)

**Benoit CHANAL**

Référent paralympique - Auvergne-Rhône-Alpes  
[b.chanal@france-paralympique.fr](mailto:b.chanal@france-paralympique.fr)

**Joffrey CHIRON**

Référent paralympique - Sud PACA  
[j.chiron@france-paralympique.fr](mailto:j.chiron@france-paralympique.fr)





## Présentation générale

La **Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)** est la fédération délégataire chargée d'organiser et de développer la pratique sportive pour les **personnes en situation de handicap mental, psychique ou avec troubles du spectre de l'autisme**.

Elle propose une pratique sportive adaptée aux capacités de chacun, permettant aux sportifs de pratiquer **en loisir, en compétition ou dans une démarche de bien-être et d'inclusion**. La FFSA accompagne également les clubs et les éducateurs dans la mise en place d'activités sportives adaptées sur l'ensemble du territoire.

## Son rôle

La FFSA a pour missions principales de :

- organiser et développer la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap mental ou psychique
- structurer et encadrer les compétitions sportives adaptées
- accompagner les clubs et les structures dans l'accueil des pratiquants
- favoriser l'inclusion et l'accès au sport pour tous.

# ORGANISATION TERRITORIALE

Ile-de-France  
[contact@sportadapteiledefrance.org](mailto:contact@sportadapteiledefrance.org)

Bretagne  
[ligue.bretagne@sportadapte.fr](mailto:ligue.bretagne@sportadapte.fr)

contact national : ffsa

Occitanie  
[ligue.occitanie@sportadapte.fr](mailto:ligue.occitanie@sportadapte.fr)



# FFSA

## **Emeline LOCOGE**

CTF - Hauts-de-France  
emeline.locoge@sportadapte.fr

## **Tiphaine KELLER**

CTF - Grand Est  
tiphaine.keller@sportadapte.fr

Guadeloupe  
cr971.ffsa@live.fr



Guyane  
crhg.president@gmail.com



Réunion  
c.r.974@wanadoo.fr



Nouvelle Calédonie  
liguehandisport@gmail.com



**GRECO-ROMAINE \_ LIBRE \_ FEMININE \_ BEACH WRESTLING \_ SAMBO \_ GRAPPLING \_ GOUREN**

2, rue Louis Pergaud - 94700 Maisons-Alfort cedex - 01 41 79 59 10 - [formation@asso.flutte.org](mailto:formation@asso.flutte.org) - NDA 11941371894 - SIRET 992 395 509 00019