---

ance ance ance ance ance ance ance ance ance an

---

capée perd en quelque sorte son étiquette et devient un individu à part entière.

Avant toute chose, nous devons être conscients que les handicapés mentaux sont bien souvent en concurrence avec leur entourage. Pour cet entourage ils sont, la plupart du temps, source d'ennuis et sont parfois considérés comme un fardeau qu'il faut traîner à longueur de journée. Les handicapés mentaux n'assimilent pas assez rapidement, sont trop lents, ne peuvent pas tenir le rythme et doivent être surveillés sans cesse. Il est donc indispensable de faire suivre aux handicapés mentaux des entraînements sportifs progressifs et adaptés à leur handicap.

Chaque activité sportive apporte quelque chose de nouveau aux handicapés mentaux. Sans entrer dans les détails, citons quand-même quelques exemples :

On sait que la natation constitue un apport dans l'apprentissage du langage dans la mesure où elle permet de maîtriser la respiration. De même elle permet d'acquérir le sens de l'équilibre et amène le handicapé mental à mieux se situer dans l'espace. Elle modifie chez certains handicapés anxieux le comportement vis-à-vis de l'entourage. D'autre part, la natation peut favoriser la correction de certains troubles psycho-moteurs.

Depuis longtemps, il fut admis que les handicapés mentaux étaient incapables de s'intégrer dans un jeu collectif. On peut affirmer aujourd'hui que le contraire est prouvé. Il faut cependant relever que, pour y arriver, cela demande beaucoup de travail, beaucoup de patience et des animateurs compétents. Certes, le temps d'apprentissage est très long mais les handicapés mentaux y gagnent beaucoup au niveau du comportement social.

Les sports collectifs développent aussi une certaine acceptation de l'autre, de sa personnalité et de son rythme de vie. Une activité sportive globale ne se fait pas sur soi mais pour un groupe d'individus et avec un groupe d'individus.

Le cyclisme, véritable moyen de locomotion pour les handicapés, retient de plus en plus l'intérêt des responsables sportifs. Se déplacer à vélo, c'est aussi se déplacer en position