



Les Loisirs

Sommaire

1. Culture	2
• Théâtre et Opéra	2
• Musée	3
• Cinéma.....	4
• TV et plateformes de streaming	4
2. Lecture	4
• Les livres en gros caractère - livres numériques- livres braille	4
• Les livres audios	5
3. Sport	5
• Les associations spécialisées	5
• La Fédération Française Handi-sport	6
4. Jeux- Applications- Jeux vidéos	6
• Jeux de société	6
• Sur smartphone	8
• Sur PC.....	8

Les Loisirs sont des activités ludiques, conviviales, sportives intellectuelles qui font partie intégrante du quotidien. L'apparition d'une déficience visuelle peut parfois venir entraver la réalisation de certaines activités. Le manque de connaissance sur les adaptations possibles entraîne parfois chez certaines personnes la diminution jusqu'à même l'arrêt complet de leurs activités.

Avant toute chose il est essentiel de pouvoir verbaliser, expliquer les besoins/ difficultés rencontrées. Bien que le handicap ne soit pas toujours pris en compte, le fait d'en parler permettra aux proches, aux membres d'une association, d'un club, d'aider la personne à mettre en place des solutions et des adaptations.

Nous vous informons ici des adaptations et des ressources que vous pouvez solliciter pour vous aider à maintenir vos activités, et en découvrir de nouvelles !

Si vous ne trouvez pas d'activités adaptées à vos besoins dans votre commune, la plupart des associations de déficients visuels proposent des sorties, visites accompagnées par des bénévoles qui permettent de visiter une ville, un musée, une exposition ou un quartier mais aussi de participer à une conférence ou visite guidée adaptée.

Elles peuvent proposer également des activités comme des cours de cuisine, poterie, modelage, vannerie, pratique d'une activité musicale, improvisation théâtrale, atelier d'écriture mais aussi des cours d'activités sportives (yoga, randonnées, cecifoot...).

Certaines associations proposent même des activités à distance (en visio) pour les personnes trop éloignées d'un centre d'activités

1. Culture

- **Théâtre et Opéra**

Les théâtres et Opéras peuvent proposer des adaptations avec notamment de l'audiodescription (voix off, dans un casque qui décrit en temps réel en dehors des dialogues, les éléments visuels importants pour l'histoire) pendant les représentations.

Pour connaître les modalités, il est conseillé de s'adresser directement

au théâtre.

Le site Access-culture, recense les représentations (théâtre et opéra) en audiodescription en France avec une programmation annuelle des spectacles disponibles : <https://accessculture.org/brochures-ile-de-france/>

Plus de 150 théâtres et Opéras sont membres d'Accessculture.

Les Associations spécialisées en déficience visuelle proposent également des sorties au théâtre dans différentes villes et département.

Bon A savoir : les cartes d'invalidité/mobilité inclusion donnent souvent droit à des réduction pour la personne et son accompagnant

• Musée

Lors des visites dans les musées, il existe différents dispositifs afin de faciliter et rendre accessible les expositions :

- Les audioguides classiques ou spécifiques dédiés au public déficient visuel mis à disposition par le musée permettent d'avoir une description audio des œuvres
- Les visites de groupe adaptées et organisées sur certains créneaux horaires (se renseigner auprès des musées ou associations de personnes déficientes visuelles)
- Les maquettes et expositions sensorielles peuvent être proposées selon les types expositions
- L'accompagnement personnel par un médiateur du musée est également parfois proposé.

Pour les personnes malvoyantes, l'utilisation des applications telles que Be My Eyes ou Seeig Ai, peut aussi permettre d'accéder à la lecture des panneaux descriptifs, et aussi à la description des œuvres.

Bon A savoir : les cartes d'invalidité/mobilité inclusion donnent souvent droit à la gratuité des musées, et à une réduction ou gratuité pour l'accompagnant.

• Audio-description

Elle consiste à décrire les éléments visuels d'une œuvre cinématographique ou audiovisuelle au public déficient visuel pour lui

donner les éléments essentiels à la compréhension de l'oeuvre (décors, personnages, actions, gestuelle). Le texte enregistré est calé entre les dialogues et les bruitages et mixé avec le son original.

Une plateforme a été créée par le ministère de la culture sur laquelle vous pouvez retrouver les films audiodécrits :

<https://audiodescription.beta.gouv.fr/>

- **Cinéma**

Dans les salles de cinéma l'audiodescription (AD) peut être disponible grâce à des dispositifs individuels (casque avec boîtier), à demander à l'accueil du cinéma.

Certain cinéma fonctionne avec l'application Greta.

Celle-ci propose l'audiodescription, les sous-titres et l'amplification sonore des films diffusés dans les salles de cinéma. Son interface fonctionne avec les Smartphones et ne nécessite aucune installation supplémentaire en salle.

La technologie est basée sur la synchronisation de la version adaptée sur le son du film. Les versions adaptées, sont téléchargées gratuitement par les spectateurs avant d'arriver dans la salle de cinéma.

- **TV et plateformes de streaming**

L'audiodescription est disponible sur certains programmes des chaînes de télévision. Le paramétrage doit se faire manuellement par une personne voyante dans le menu de la TV ou du décodeur.

Sur les plateformes de streaming, vous pouvez activer le canal audiodescription (AD) dans le menu des langues du programme.

2. Lecture

La lecture peut parfois devenir difficile avec l'apparition de troubles visuels. Il existe toutefois des alternatives qui offrent la possibilité d'accéder aux différents contenus de lecture.

- **Les livres en gros caractère - livres numériques- livres braille**

Certaines médiathèques peuvent proposer le prêt de livres en gros

caractère, ce qui facilite la lecture.

De plus en plus de livres sont disponibles en version numérique, sur Smartphone, tablette ou bien même liseuse. La version numérique peut permettre d'adapter la taille des caractères, les contrastes etc.

Des médiathèques peuvent prêter également des livres en braille.

- **Les livres audios**

Les livres audio se démocratisent de plus en plus pour le grand public.

Il existe différentes manières d'écouter un livre audio :

- Sous format CD
- Sous format sonore sur le smartphone, la tablette ou l'ordinateur.

Vous pouvez vous procurer des livres audios de manière gratuite dans les médiathèques, ou bien en acheter dans les magasins grand public.

Il existe diverses bibliothèques sonores gratuites pour les personnes possédant une carte CMI ou sur certificat médical. (Eole, BNFA, BSR, Donneurs de voix...)

Pour télécharger et écouter les livres audio gratuitement sur smartphone, nous vous conseillons d'utiliser les applications Dolphin Easy Reader ou localisateur. Ces applications agrègent aussi d'autres bibliothèques sonores pour enrichir vos lectures.

Il est aussi possible d'utiliser les applications grand public qui proposent l'achat de livre audio ou des abonnements mensuels.

3. Sport

- **Les associations spécialisées**

Maintenir ou découvrir voire redécouvrir une activité sportive est possible et même essentiel !

Dans ce domaine, il est possible de se rapprocher des associations spécialisées en déficience visuelle qui proposent des cours de sports adaptés avec des programmes édités chaque année.

Chaque antenne d'association propose des activités différentes selon les départements. Cette liste étant non exhaustive nous vous invitons à vous rapprocher du catalogue des associations partenaires de l'Hôpital disponible sur une autre fiche ou tout simplement vous rapprocher du

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre ville.

- **La Fédération Française Handi-sport**

La Fédération Handisport, permet la découverte et la pratique de différents sports adaptés en loisirs et en compétition. Là aussi, il existe une multitude de clubs rattachés, sur l'ensemble du territoire.

<https://www.handisport.org/>

N'hésitez pas à vous rapprocher des différentes associations souvent présentes lors des forums d'associations organisés en début d'année scolaire dans certaine commune.

4. Jeux- Applications- Jeux vidéos

- **Jeux de société**

Les jeux de société sont de nos jours de plus en plus présents dans nos vies que ce soient pour s'amuser avec les enfants, petits-enfants ou même entre adultes !

Il existe de nombreux jeux adaptés, ou bien tout simplement accessibles peu importe les âges et les handicaps.

En ce qui concerne la déficience visuelle, il suffit parfois de faire preuve d'ingéniosité pour adapter certains jeux en tactile (braille, repères tactiles...) par exemple, afin de pouvoir continuer à les pratiquer !

Rendez-vous sur le catalogue des associations partenaires de l'Hôpital, vous découvrirez des Associations qui oeuvrent pour l'accessibilité des jeux de société.

Pour ceux qui veulent partager des moments privilégier avec des enfants, pensez à revenir aux bonnes vieilles méthodes : jeux en bois qui ont souvent peu besoin d'adaptations, jeux de constructions (type lego ou aimantés), ceux-ci ont l'avantage de laisser parler l'imagination.

Vous pouvez trouver également des jeux en gros caractères ou adaptés sur les sites de revendeurs de matériels dédiés à la déficience visuelle.



- **Sur smartphone**

Les smartphones nous accompagnent dans nos vies, et peuvent également donner accès des loisirs. Nous avons évoqué différentes applications dans les fiches dédiés à la téléphonie.

Ici nous vous donnons quelques noms d'applications en lien avec la culture et les loisirs :

Le localisateur : est une version simplifiée d'un grand nombre de site internet. Cette application permet d'accéder à des informations telles que : les journaux, les recettes de cuisine, les podcasts, le replay, les radios, la météo, Wikipédia etc...

Le jeu « A Blind Legend » disponible sur IOS, est entièrement accessible et se joue exclusivement grâce à des signaux audios et vibratoires.

Vous pouvez aussi utiliser les applications des radios pour accéder aux podcasts etc.

- **Sur PC**

Voici deux sites proposant des jeux entièrement accessibles en ligne sur PC :

- <https://www.cite-sciences.fr/fr/ma-cite-accessible/deficients-visuels/des-jeux-video-accessibles/notre-selection-de-jeux-video>
- <https://www.edencast.fr>

Vous avez des questions ?



N'hésitez pas à contacter les référents handicap de l'hôpital national des 15-20 : handicap@15-20.fr



Retrouvez en ligne les autres fiches conseils, scannez le QR code ou rendez-vous sur le site :

[Cliquer ici pour accéder à la page web des 15-20 Conseils](#)