

Colin-Maillard

Le journal d'information trimestriel de l'UNADEV

“ Mêlez-vous
de ceux qui
ne vous regardent pas ”

DOSSIER

LES SPORTS NAUTIQUES

de nouveaux défis pour
les déficients visuels.



Chers Amis,

Au moment où nous écrivons cet éditorial et où votre Magazine Colin-Maillard est imprimé, notre Assemblée Générale n'a pas encore eu lieu. En effet, le 30 juin se tient l'Assemblée Générale de l'UNADEV, et les adhérents devront voter pour leurs administrateurs. Au sein de ce conseil d'administration, un bureau sera élu avec une nouvelle présidence. Vous trouverez bien-sûr cette information sur notre site internet www.unadev.com.

Nous tenons à remercier Madame Soldevila, notre Secrétaire Générale, qui est en fin de mandat, pour son engagement à l'UNADEV : 22 ans de bénévolat, administratrice et Secrétaire Générale de l'association depuis de nombreuses années.

Nous sommes toujours dans l'attente du rapport de la Cour des Comptes qui devrait être publié à l'automne. Notre travail pour sécuriser et pérenniser l'association est constant, et nous continuons nos engagements pris avec nos partenaires. Nos comptes annuels ont été certifiés et présentés en Assemblée Générale. Vous les trouverez également dès le mois de juillet sur notre site internet, avec l'Essentiel. Ce document vous sera envoyé avec le magazine Colin-Maillard au mois de septembre prochain.

Nous avons souhaité dans ce numéro, vous présenter un premier sujet sur le prélèvement à la source. C'est un sujet important pour vous, et donc important pour nous. C'est grâce à votre soutien que nous pouvons réaliser nos missions auprès des personnes déficientes visuelles et que nous pouvons lutter contre les maladies cécitantes. Nous souhaitons donc vous accompagner pour vous permettre de mieux comprendre que la mécanique change, mais le résultat reste le même : 66% du don que vous apportez à l'UNADEV sera déduit de vos impôts.

Tout ce que fait l'UNADEV pour la cause du handicap visuel, c'est grâce à vous. Nous comptons sur vous et vous remercions très chaleureusement de votre soutien et de votre fidélité.

Le Conseil d'Administration de l'UNADEV

Sincères condoléances



René Breton, ancien président de l'UNADEV, nous a quitté le 24 mai 2018, à l'âge de 75 ans.

C'est pour nous l'occasion de saluer une dernière fois ce grand Homme qui a marqué l'histoire de l'UNADEV en assurant sa présidence de 1998 à 2016. Son action et son dévouement resteront gravés dans toutes les mémoires. Il a été décoré en février 2013 de l'insigne de Chevalier de la Légion d'honneur, remis par la Ministre Michèle Delaunay à Bordeaux, marquant son engagement pour la cause des personnes déficientes visuelles.

Nous adressons à sa famille et ses proches nos plus sincères condoléances.

SOMMAIRE

3. ZOOM
LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE POUR LES PERSONNES DÉFICIENTES VISUELLES



4. DOSSIER
LES SPORTS NAUTIQUES DE NOUVEAUX DÉFIS POUR LES DÉFICIENTS VISUELS À LA RECHERCHE DE SENSATIONS

6. TOUR **DES RÉGIONS**
ILE-DE-FRANCE
Retour sur la Semaine Mondiale du Glaucome 2018 et l'exposition Reg'ART

7. **ILE-DE-FRANCE**
Une nouvelle école de Chiens guides

GRAND-EST
Une grande marche solidaire à Chalons-en-Champagne

LILLE ET PAU
Nouveaux locaux pour les centres régionaux de l'UNADEV

Suivez-nous sur les réseaux sociaux  

www.unadev.com

Directrice de la publication : Jacqueline PERICO
Rédaction : Service Communication UNADEV
Exécution graphique : BVM Communication, Mérignac (33)
Impression : Imprim'33 - Gradignan (33)
Tirage : 400 000 exemplaires

N°CPPAP 1018 H 93228 - Dépôt légal : à parution
Publications : Janvier, Avril, Juillet, Octobre
Crédits photos : UNADEV - Fotolia
Pièces jointes : Porte-Adresse, Enveloppe retour



ZOOM

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE pour les personnes déficientes visuelles

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Son champ d'action thérapeutique est très large (gestion du stress, douleurs, phobies, troubles du sommeil...). Elle peut être bénéfique à toutes les personnes qui souhaitent aller vers un mieux-être dans leur quotidien. Les personnes déficientes visuelles peuvent également en retirer de nombreux bienfaits.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Développée en 1960 par un neuropsychiatre colombien, Alfonso Caycedo, la sophrologie puise son nom dans le grec ancien : sos (équilibre), phren (esprit) et logos (étude). Il s'agit d'une méthode anti-stress basée sur la maîtrise de la respiration, le relâchement musculaire et la détente mentale. La sophrologie facilite le relâchement du corps et de l'esprit et peut aider à se détendre, à mieux gérer les situations de stress et d'anxiété, à avoir une meilleure connaissance de soi pour mieux orienter sa vie en fonction de ses aspirations et de ses valeurs. Elle permet d'accompagner les personnes pour les inciter à développer elles-mêmes leurs ressources et leurs potentialités créatives pour se sentir mieux tout au long de leur vie.

Quels bienfaits pour les personnes déficientes visuelles ?

La sophrologie propose d'être plus à l'écoute de son intériorité pour des personnes toujours en état de vigilance vis-à-vis de l'extérieur. Les séances peuvent aider à mieux dormir, à se déplacer en toute autonomie et en toute tranquillité en gagnant en confiance en soi. Enfin, la sophrologie peut contribuer à se projeter positivement dans des démarches à entreprendre (nouveaux trajets, entretien d'embauche ...) et à mettre en action un projet de vie.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance débute et se termine par un temps d'écoute et d'échanges. Puis, le sophrologue guide avec sa voix les différentes étapes. Une première phase consiste à enchaîner des mouvements corporels simples : respiration, exercices dynamiques

pour prendre conscience de son corps, éliminer les tensions inutiles et se dynamiser. Une deuxième phase s'apparente à un temps dit de « visualisation positive » : amélioration de la concentration, acquisition d'une nouvelle perception de la vie au présent et des événements passés et à venir.

Les séances individuelles sont davantage axées sur des pratiques spécifiques pour prendre en compte une pathologie ou un besoin précis émis par la personne demandeuse. Elles peuvent être dispensées sur une période courte, jusqu'à la guérison ou l'atteinte de l'objectif visé.

Les séances collectives peuvent être ponctuelles ou reconduites régulièrement sur un cycle plus long pour apporter une réponse plus large à une demande de mieux-être, de détente ou de relaxation au quotidien.

■ Par Claudine Colozzi



TÉMOIGNAGE :

La sophrologie m'apporte détente et sérénité. Ce n'est pas venu tout de suite. Il m'a fallu quelques séances pour arriver à me relâcher. Cela m'aide au quotidien à mettre de côté les pensées négatives qui peuvent me perturber. Cela me permet aussi de m'endormir plus calmement. Je crois que la sophrologie m'a appris un lâcher-prise auquel il m'était difficile d'accéder avant de découvrir cette pratique. Madame V., 42 ans, déficiente visuelle suite à un accident.



LES SPORTS NAUTIQUES

de nouveaux défis pour les déficients visuels à la recherche de sensations

Les personnes déficientes visuelles représentent environ 10% des affiliés de la Fédération Handisport. Ne pas voir n'empêche pas la pratique sportive et ce jusqu'au plus haut niveau. Au sein de l'UNADEV, les demandes de pratiques de sports nautiques augmentent et c'est ainsi qu'en 2017, le service des sports a proposé du surf, du wakeboard, de l'aviron et de la voile. Nous avons même accompagné le développement d'une application pour naviguer les yeux fermés !



LES BIENFAITS DU SPORT

Au-delà des bienfaits qui touchent chacun, de la sensation de plaisir due à la libération de dopamine pendant et après l'effort, jusqu'à la souplesse et l'endurance, pourquoi faire du sport quand on est déficient visuel ? « Parce que la pratique, qui implique une sur-sollicitation des sens, l'ouïe et le toucher notamment, et du corps, permet d'améliorer la perception, de visualiser mieux l'espace, sa profondeur, les distances... », explique **Joël Gaillard**, au regard des travaux qu'il mène à l'Université de Lorraine. « Toute activité sportive qui permet de se centrer sur les sensations proprioceptives améliore de façon considérable ces dernières ». La sensibilité proprioceptive, qu'est-ce c'est ? Celle qui permet d'avoir conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps et permet au système nerveux d'ajuster les contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures et de l'équilibre.

« NAVIGUER À L'AVEUGLE » : UNE APPLICATION QUI AIDE LES NON ET - MALVOYANTS

Olivier Ducruix, navigateur déficient visuel membre de l'UNADEV, participe à de nombreuses régates avec des équipages de l'UNADEV. Après avoir dignement gagné la Hansa North Cup le 2 avril dernier, ce passionné de voile a tout de suite enchaîné sur un stage dédié à l'application SARA, qu'il a lui-même développée. Ce sont donc des personnes déficientes visuelles, handicapées moteurs et des valides de plusieurs nationalités qui ont utilisé SARA avec les yeux bandés. Après une matinée de présentation et une découverte de l'outil, les équipages sont partis directement

sur l'eau, avec comme seul repère des bouées virtuelles décelables uniquement grâce à l'application. Véritable succès pour cette innovation qui a été très appréciée, tant pour sa maniabilité, que son utilité. Preuve de l'efficacité de l'outil, un équipage composé uniquement de non-voyants a pu réaliser une course, avec la seule aide de l'application !

L'AVIRON : UNE PRATIQUE SPORTIVE QUI PERMET DE TRAVAILLER LA POSTURE DU CORPS

Depuis plusieurs années, l'UNADEV propose des sessions d'aviron. Au-delà des bienfaits liés au développement personnel des participants, c'est aussi un véritable outil pour travailler la posture du corps. En effet, on constate souvent que les personnes déficientes visuelles ont pris l'habitude de se tenir avec le haut du corps en avant, légèrement voûtées. La pratique de l'aviron va les aider à redresser leur corps. Par ailleurs, dans l'aviron, de la posture de la personne dépend l'équilibre tout entier du bateau ! Les repères visuels ne sont donc plus une nécessité pour construire son équilibre mais c'est bien la propre posture et le ressenti de la personne qui sont importants. ■



TÉMOIGNAGE DE MARC,

non-voyant, sportif et amateur d'aviron

« J'ai vite compris que pour m'intégrer dans la société, il me fallait passer par le sport. Mais ce n'est pas mon seul loisir ! En dehors de l'association, je fais aussi de la musique, je joue notamment de la basse, de la guitare et du piano. J'ai suivi des formations à la Rock School Barbey à Bordeaux.

Pour moi, faire du sport, c'est aussi améliorer l'image des personnes déficientes visuelles, montrer qu'on peut avoir une vie comme les autres, et sortir des clichés sur les aveugles que la société peut véhiculer. La preuve en est, je pratique le ski, le roller, le wakeboard, du quad, bref toutes les disciplines que je veux, que ce soit avec l'UNADEV ou d'autres organismes. Mais le sport dans lequel je m'épanouis le plus, c'est l'aviron. C'est une discipline en extérieur, on a un sentiment de liberté très agréable. Je peux ramer avec une personne valide et ça, c'est très important parce que nous formons une vraie équipe. Nous sommes deux à ramer sur le bateau et cela a vraiment du sens. Ce n'est pas la personne valide qui emmène la personne déficiente visuelle avec elle, mais un binôme qui fait avancer le bateau. Le fait d'intégrer un club ordinaire est très valorisant et met en confiance pour une pleine intégration. On partage un moment convivial. Cela permet d'améliorer notre image. Si par exemple demain je fais de l'aviron avec un chef d'entreprise, et que je recherche un emploi, en lui envoyant mon CV il n'aura pas la même image de moi que s'il ne me connaissait pas. Il me considérera différemment. »



De gauche à droite :
E. Lecalier-(Novartis), C. Duez,
M. Villeroux, A. Collet,
T. Fourteau-UNADEV



ILE-DE-FRANCE Retour sur la Semaine Mondiale du Glaucome 2018 et l'exposition Reg'ART

Cette semaine fut une nouvelle fois un véritable succès tant par le nombre de personnes dépistées (530), que par la sensibilisation auprès du grand public sur les risques de cette maladie, grâce, entre autres aux spots télévision et radio (espaces offerts gracieusement par les chaînes), à la campagne d'affichage offerte par JC Decaux

et les journalistes qui ont largement relayé notre message.

Cette édition a été marquée par une nouveauté : l'exposition d'artistes déficients visuels Reg'ART. Olivier, Agnès, Marilyne et Caroline nous ont fait découvrir l'art à travers vos yeux !

Cet événement ne pourrait pas avoir lieu sans nos partenaires fidèles et engagés que sont l'Association France Glaucome et la Société Française du Glaucome. Un remerciement spécial pour le soutien institutionnel de Novartis qui nous permet de donner une telle envergure à cette opération.

GRAND-EST

Une grande marche solidaire à Chalons-en-Champagne



L'UNADEV a organisé avec l'équipe et les élèves du Lycée Frédéric Ozanam une grande marche solidaire regroupant tous les établissements d'enseignement privé de Châlons-en-Champagne. De la maternelle au secondaire, plus de 3000 élèves se sont mobilisés pour financer la remise de chiens guides.

Depuis plus de 20 ans, dans le cadre de son soutien aux écoles de chiens guides, l'UNADEV propose aux établissements scolaires une action de sensibilisation aux différences, à la citoyenneté et à la solidarité. Pour cela, les élèves réalisent une marche solidaire durant laquelle ils récoltent de l'argent. Cette action, appelée « Marchathon » s'étend sur l'ensemble du territoire et touche chaque année, près de 20 000 élèves.



LILLE ET PAU

Nouveaux locaux pour les centres régionaux

Le centre régional des Hauts-de-France a quitté Roubaix pour s'installer au cœur de Lille, à côté de la gare Lille Flandres. Le site est plus accessible et permet d'accueillir un plus grand nombre de bénéficiaires au numéro 15 de la place aux Bleuets.

A l'autre bout de la France, en Nouvelle Aquitaine, les bénéficiaires de Pau disposent également depuis le printemps d'un nouvel espace d'animation et de partage au 112 boulevard Alsace Lorraine.

ILE-DE-FRANCE

Une nouvelle école de chiens guides



En mai, l'UNADEV a réuni les 6 écoles de chiens guides qu'elle soutient lors d'une convention dédiée à leur collaboration. Ce fut l'occasion de faire plus ample connaissance avec CGLV, la nouvelle école partenaire de l'UNADEV !

Créée en décembre 2016 à l'initiative de Djafer Taibi, l'association Chien Guide pour la Liberté Visuelle (CGLV) est une toute jeune école qui se veut différente. Pour Djafer Taibi, Président de l'association, « l'objectif principal est de créer un élevage digne où santé du chien et sélection génétique se complètent équitablement ». L'autre priorité de l'association est de proposer aux déficients visuels un déplacement confortable avec l'animal. Pour cela, CGLV travaille sur deux projets innovants et ergonomiques : la création d'un harnais rotatif (un prototype est à l'essai) et d'un harnais télescopique (en cours de développement).



CGLV - Paris 15° - contact@cglv.fr facebook@Chien-Guide-pour-la-Liberté-Visuelle-CGLV.

Les autres écoles partenaires de l'UNADEV se situent en Seine-et-Marne, en PACA (Aix-en-Provence et Biot-Antibes), en Normandie et dans le Puy de Dôme. Retrouvez les sur notre site internet ! Elles recherchent toujours de nouveaux bénévoles et des familles d'accueil !



NOUVELLE AQUITAINE L'UNADEV lève le rideau

Le théâtre comme moyen d'expression, c'est ce que de nombreux bénéficiaires ont choisi. A Bordeaux comme à Paris, la passion est la même et le public en redemande.

A Bordeaux, un duel d'improvisation a réuni sur scène deux troupes d'acteurs formées par un professionnel de l'Odysseus Théâtre. D'un côté « la troupe des Yvoiriens », composée de déficients visuels, apprentis improvisateurs, et de l'autre « les Improvisateurs Anonymes expérimentés ».

Particularité de la représentation : le public avait les yeux bandés et pouvait suivre les scènes grâce à l'audio-description.

ILE-DE-FRANCE

Autre projet théâtral, la troupe de bénéficiaires du centre régional d'Ile-de-France de l'UNADEV a joué sur scène « Panique au Musée », en partenariat avec Acte 21, association fondée en 2004 dans l'objectif de proposer une éducation artistique inclusive en milieu ordinaire.



Prélèvement à la source : les réductions d'impôt liées aux dons sont maintenues



Ce qui change :

Le prélèvement à la source de l'impôt sur le revenu implique uniquement un changement dans le mode de collecte de l'impôt. Ainsi, tous les crédits et réductions d'impôt sont maintenus, y compris les réductions d'impôt liées aux dons faits aux associations et fondations. Comme c'est déjà le cas aujourd'hui, les dons effectués en année N permettront d'obtenir une réduction d'impôt l'année N+1.



Copyright : ministère de l'économie
Site : www.prelevementalalsource.gouv.fr

