



**Info
Handicap**

Conseil national des
personnes handicapées

Centre national
d'information et de
rencontre du handicap

de Bulletin

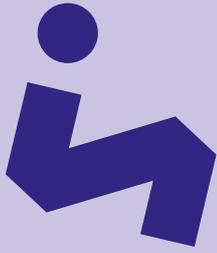
Notre journal d'information



N°1
05 / 2025

Activités de loisirs

Soutenez Info-Handicap par un don: IBAN LU12 0019 7055 8532 8000



Info Handicap

Conseil national des
personnes handicapées

Mentions

Rédaction :

**Info-Handicap – Conseil national
des personnes handicapées asbl**

65, Avenue de la Gare

L-1611 Luxembourg

Téléphone: +352 - 366 466

E-mail: info@iha.lu

Page web: www.info-handicap.lu

Impression:

Imprimerie Centrale

Tirage:

3 000

Conception:

Wild Solutions

Photo de couverture:

© pexels/cliffbooth



 **PRINTED IN**
LUXEMBOURG



Sommaire

Éditorial	pages 4-5
Les loisirs culturels	pages 6-11
Voyager pour tous – est-ce possible ?	pages 12-19
Sport pour tous: Un idéal en construction	pages 20-31
La danse unit tous les hommes	pages 32-37
La musique – sans limite et toujours là	pages 38-47
Loisirs et inclusion – Témoignages	pages 48-57 version 

**Vous avez besoin de plus d'informations
en langage facile ?
Appelez-nous au 366 466.**

Éditorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec une grande joie que je vous présente cette nouvelle édition du Bulletin, entièrement dédiée à un thème qui nous tient particulièrement à cœur chez Info-Handicap : l'accès aux activités de loisirs pour tous.

Le droit aux loisirs, au sport, à la culture ou au voyage n'est pas un luxe, mais une composante essentielle d'une vie épanouie – pour chacun et chacune d'entre nous, quels que soient nos parcours, nos réalités ou nos capacités. La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées est claire à ce sujet : il ne peut y avoir d'inclusion réelle sans un accès équitable à tous les aspects de la vie sociale – y compris, et surtout, à ces moments de joie, de partage et de découverte que sont les loisirs.

Dans ce numéro, nous vous invitons à explorer des initiatives locales inspirantes, à découvrir des clubs sportifs inclusifs, des offres culturelles accessibles, des voyages pensés pour tous. Nous souhaitons mettre en lumière ces structures – parfois méconnues – qui œuvrent chaque jour pour faire tomber les barrières visibles et invisibles.

Mais l'inclusion ne repose pas uniquement sur l'adaptation des infrastructures. Elle passe aussi par un changement de regard. Il est de notre responsabilité collective de mieux informer, de sensibiliser largement, de former et de faire connaître les offres existantes. Car trop souvent encore, des possibilités restent dans l'ombre, faute de visibilité ou de communication adaptée et d'une formation continue adéquate.

En partageant les témoignages et les réussites de personnes qui vivent pleinement leur passion – avec ou sans handicap – nous espérons susciter non seulement l'inspiration, mais aussi une





réflexion sur ce que peut être une société véritablement inclusive :
une société où chacun a sa place, dans la vie, dans les loisirs.

Nous remercions chaleureusement tous les contributeurs à ce
bulletin.

Je vous souhaite une lecture enrichissante, pleine de découvertes et
de perspectives nouvelles. /

Christine Zimmer

Chargée de direction

© Sophie Margue



**Info
Handicap**

Conseil national des
personnes handicapées

**Représenter et réunir
les personnes
en situation
de handicap.**

Les loisirs culturels

Les loisirs culturels sont très importants pour nous, les humains. Cela comprend des activités comme :

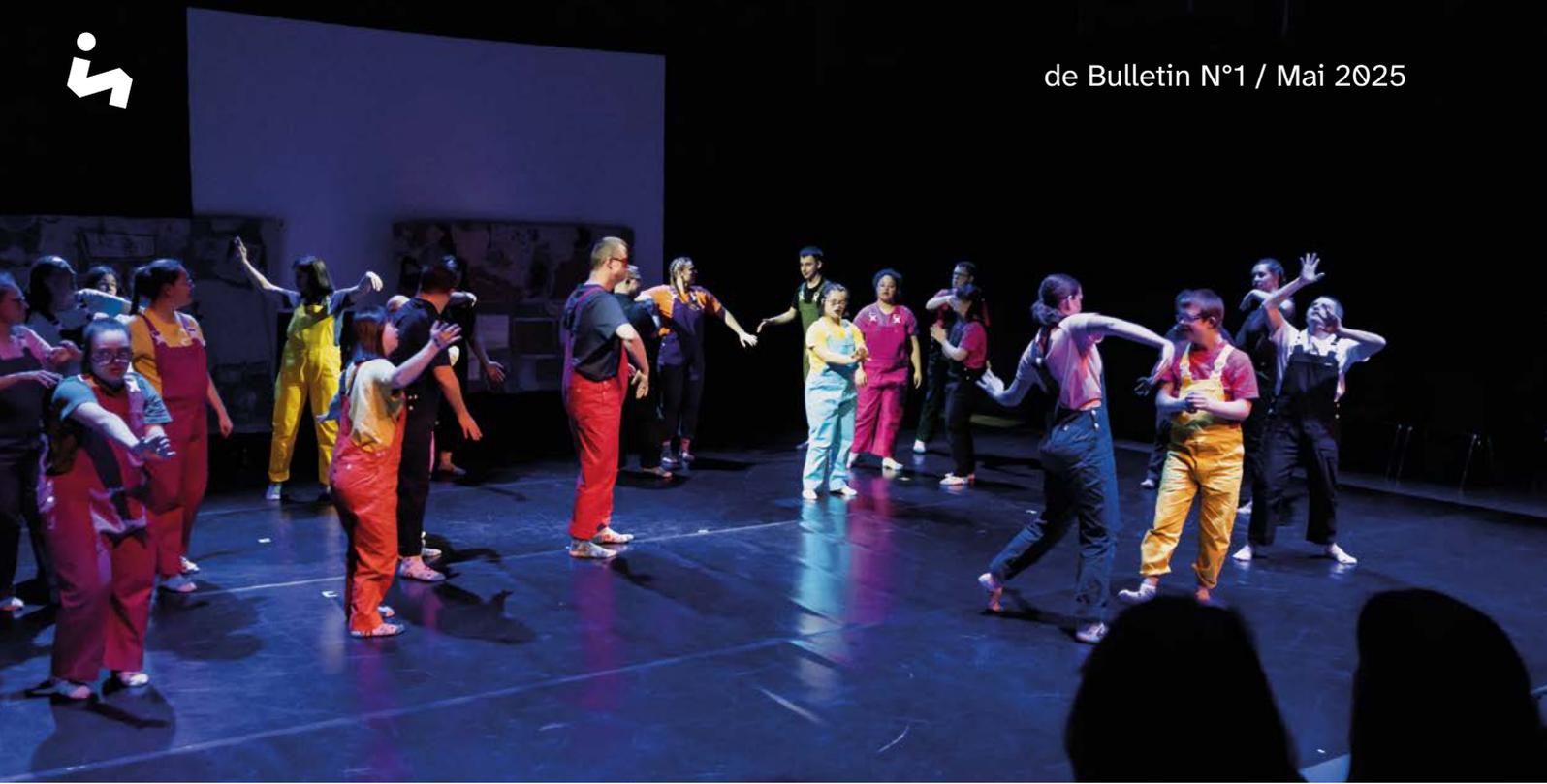
- Visite d'un musée ou d'une exposition.
- Assister à un spectacle de théâtre ou de danse.
- Assister à un concert ou à un festival.
- Soirées film ou cinéma.
- Et bien d'autres encore.

Il existe également de nombreuses offres de loisirs culturels inclusifs pour les personnes en situation de handicap au Luxembourg. Et beaucoup de personnes et d'institutions s'engagent pour plus d'inclusion dans l'art et la culture.



Priorité pour le ministère de la Culture

Monsieur le Ministre Eric Thill a fait savoir en janvier 2025 dans la lettre d'information du ministère de la Culture, qu'il estime que la culture doit être accessible à tous et qu'il souhaite donc développer une politique culturelle inclusive. Le ministère de la Culture va également développer un plan d'action pour l'accès à la culture. Chaque année, le ministère de la Culture organise plusieurs « Assises culturelles » sur différents thèmes. Le thème de l'accès à la culture sera le sujet principal des grandes « Assises culturelles » de cette année, qui auront lieu le 25 juin 2025.



Spectacle de danse
de la DreamTeamT21
de Trisomie21
© Bohumil Kostohryz

Réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv »

Le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » a été fondé en 2023 par le Mierscher Theater. Il se compose aujourd'hui de 16 membres issus du domaine culturel et social. Des artistes en situation de handicap en font également partie. Et Info-Handicap en est également membre. Le réseau s'engage pour que tout le monde puisse participer à la culture. Par exemple au théâtre, aux concerts, aux expositions ou à la danse.

Le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » publie chaque année une brochure inclusive. Cela signifie :

- Tous les spectateurs sont les bienvenus.
- Des artistes de toutes sortes se produisent sur scène.
- Certains projets sont disponibles en langue des signes ou en audiodescription.
- Les textes de la brochure sont écrits dans un langage simplifié.

Les points suivants sont importants pour les membres du réseau :

- Tout le monde doit pouvoir participer à la culture. Cela vaut pour les spectateurs, les artistes et le personnel.
- Nous voulons faire tomber les barrières et le thème du handicap ne doit pas être un tabou.
- Tout le monde doit pouvoir comprendre la culture.
- Les personnes en situation de handicap peuvent demander de l'aide.



« MOSAIK Kultur Inklusiv » souhaite continuer à se développer dans les années à venir. Le réseau souhaite définir des critères : c'est ainsi que l'art et la culture inclusifs doivent être conçus. En effet, il est important pour nous que les personnes en situation de handicap puissent non seulement participer à la vie artistique et culturelle, mais aussi le faire dans de bonnes conditions. Que ce soit en tant qu'artiste ou spectateur.

Développement d'une formation continue

Créer des offres inclusives et tenir compte des besoins individuels dans les projets culturels et artistiques, cela s'apprend. Chaque personne en situation de handicap a des besoins différents, mais il y a aussi des points communs. Toutes ces informations peuvent être apprises.

C'est pourquoi Info-Handicap prévoit, en collaboration avec « MOSAIK Kultur Inklusiv » et Un-Label en Allemagne, de développer une formation continue pour les artistes sur le thème du « Travail artistique inclusif avec personnes en situation de handicap ». Il s'agit ici de transmettre par exemple des connaissances de base sur les thèmes du handicap, des besoins individuels et de l'accessibilité. Mais aussi comment les structures et les processus devraient être adaptés de manière à garantir l'inclusion de tous.

Une première édition de la formation continue est prévue pour l'automne 2025 au plus tôt.

Coopération entre les porteurs de projets culturels et sociaux

Le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv », entre autres, a déjà permis de mettre en place de nombreuses coopérations entre les acteurs culturels et sociaux.

Les maisons culturelles souhaitent améliorer leur accessibilité et rendre leur offre plus inclusive. De plus, le personnel de nombreuses institutions culturelles est formé à l'accueil des personnes en





situation de handicap. Ils souhaitent que tout le monde puisse profiter de leurs offres. Les bailleurs sociaux peuvent fournir des informations importantes à ce sujet et expliquer ce dont les personnes en situation de handicap ont besoin.

Cependant, l'offre des maisons culturelles n'est peut-être pas toujours intéressante pour tous. Là encore, un échange important a lieu lorsque les organismes sociaux et les personnes en situation de handicap font part aux maisons culturelles de ce qui les intéresse. Cependant, de nombreuses personnes en situation de handicap ne savent peut-être pas qu'il existe des offres spécifiques dans différents établissements culturels. Ou n'ont encore jamais été au théâtre ou au musée et ne savent pas comment se déroule une telle visite. Des excursions organisées par des organismes sociaux, par exemple, peuvent faire tomber les barrières de part et d'autre. Et de nombreuses maisons culturelles se réjouissent d'organiser par exemple une visite guidée spécifique.

Exemples

À Luxembourg-Ville, il existe de nombreuses offres inclusives pour de nombreux besoins différents :

- Le **MUDAM** - Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean accueille chaleureusement les visiteurs ayant des besoins spécifiques et les aide à planifier leur visite. Les personnes en fauteuil roulant peuvent participer sans problème aux visites guidées. Des visites guidées peuvent également être organisées pour les visiteurs atteints d'autisme ou de troubles de la vue.
- Les expositions de la **Villa Vauban** sont également accessibles aux personnes à besoins spécifiques. Sur réservation, elles proposent également des visites guidées en langue des signes allemande, des visites guidées pour les personnes malvoyantes ou des visites guidées en langue facile.
- Des visites guidées pour les personnes malvoyantes ou en langue des signes allemande peuvent également être organisées sur demande au **Casino Luxembourg** - Forum d'art contemporain.





- Les expositions du **Lëtzebuerg City Museum** sont accessibles aux personnes en situation de handicap et des visites guidées en langue des signes allemande, pour les personnes malvoyantes ou en langage facile peuvent également être organisées.
- Les personnes souffrant de troubles de l'audition peuvent par exemple demander des gilets vibrants pour un concert à « **den Atelier** ».
- Le **Grand Théâtre** de la Ville de Luxembourg propose également des gilets vibrants pour différents spectacles. Des audiodescriptions sont disponibles pour d'autres spectacles.

A Mersch, le **Mierscher Theater** propose également une audiodescription pour différents spectacles. Pour la pièce de théâtre «**Vreckvéi**», une découverte tactile de la scène est en outre proposée le 22 mai 2025. Des gilets vibrants ou la langue des signes allemande sont également proposés pour différents spectacles. Le **Mierscher Theater** est en outre accessible aux personnes en situation de handicap.

Voici d'autres exemples d'accessibilité à travers le Luxembourg :

- Le **Escher Theater**, propose diverses manifestations et offres pour les personnes en situation de handicap.
- Le **Park Sënnesräich** à Lullange a un musée et un jardin pour explorer les 5 sens.
- Au **Tourist Center Robbesscheier** à Munshausen, les visiteurs apprennent beaucoup de choses intéressantes sur le thème « **Retour à la nature** ». /

Et il y a encore beaucoup d'autres offres intéressantes.

N'hésitez pas à prendre contact avec les établissements culturels de votre région !

Ou consultez le site Internet de **EureWelcome**.

Ou consultez la brochure du « **MOSAİK Kultur Inklusiv** » sur le site Internet d'**Info-Handicap**.

Nous vous enverrons volontiers des brochures imprimées.

N'hésitez pas à nous contacter.



Voyager pour tous – est-ce possible ?

Pour beaucoup, voyager est une façon très appréciée de passer son temps libre. Mais Info-Handicap s'est posé la question suivante : voyager avec un handicap, est-ce possible ? Et comment ? Nous répondons à cette question à l'aide de quelques exemples tirés du Luxembourg.



Une partie importante du voyage : les transports publics – quelques bonnes pratiques du Luxembourg

Le voyage commence par le transport. Quel est le niveau d'accessibilité des transports publics au Luxembourg ? Nous avons interrogé notre coordinateur pour l'accessibilité chez Info-Handicap, Monsieur Yannick Breuer. Il nous a expliqué quelques exemples de bonnes pratiques au Luxembourg. Par bonnes pratiques en matière de transport, nous entendons par exemple : le bus, le train ou le tram sont accessibles à tous.

Le tram de la Ville de Luxembourg est un excellent exemple de transport accessible aux personnes en fauteuil roulant ou avec une déficience visuelle. Pour les personnes en fauteuil roulant, un signe « fauteuil roulant » est dessiné sur le sol de l'arrêt. Le tram s'arrête avec ses portes à côté de ce signe. Une personne en fauteuil roulant peut ainsi monter sans problème. Une rampe n'est pas nécessaire, car l'arrêt et le tram sont bien coordonnés l'un à l'autre. Les deux sont au même niveau et il n'y a pas d'espace entre eux.

Les personnes souffrant d'une déficience visuelle peuvent monter à l'avant ou à l'arrière du tram. À ces endroits, les barres en « Y » sont raccourcies pour éviter qu'une personne aveugle ne se cogne la tête. Les arrêts ne sont pas seulement annoncés par un signal sonore, mais ont chacun une musique spécifique. Cette musique est plus facile à entendre et à reconnaître que l'annonce de l'arrêt lorsque le tram est très bondé. Les personnes souffrant d'une déficience visuelle peuvent ainsi trouver plus facilement leur arrêt. Le tram est un nouveau moyen de transport au Luxembourg. C'est pourquoi les besoins des personnes en situation de handicap ont été pris en compte dès le début.



Mais d'autres moyens de transport de la Ville de Luxembourg font également beaucoup pour l'accessibilité. Par exemple, les bus : les arrêts sont annoncés à haute voix par un système de sonorisation. La Ville de Luxembourg veille à ce que ses chauffeurs de bus suivent une formation continue auprès d'Info-Handicap. Cette formation leur apprend à mieux interagir avec les personnes en situation de handicap.

Aux CFL aussi, les accompagnateurs de train suivent cette formation continue dispensée par Info-Handicap. Les trains et les gares ne sont pas encore tous accessibles. Mais les CFL se donnent beaucoup de mal pour changer cela. Il est possible de les appeler jusqu'à une heure à l'avance pour obtenir de l'aide pour prendre le train au Luxembourg.

Voyager avec un handicap : suivez quelques-unes de nos associations membres et découvrez leur offre et de nouvelles possibilités !

Nous commençons par vous raconter quelques expériences. Voyager avec les transports publics n'est pas toujours et pas partout sans obstacles. Ainsi, Trisomie21 Lëtzebuerg a vécu une expérience très stressante. Ils se sont rendus à La Panne (en Belgique) en transports publics. Ils ont dû changer de train à Bruxelles. Le quai de leur train a été modifié à la dernière minute. Le groupe de voyageurs avait des valises lourdes et les ascenseurs ne fonctionnaient pas. Le changement de quai dans de telles conditions a été une expérience très stressante ! Depuis, ils prennent un bus si la destination n'est pas trop éloignée.

La Ligue HMC utilise aussi souvent un mini-bus pour se déplacer. Ils ont vécu une expérience passionnante ! Dans le bus, il y avait deux éducateurs et sept passagers en situation de handicap, pris en charge par la Ligue HMC. Le groupe voulait se rendre à Stuttgart pour assister à une comédie musicale. Mais il y avait beaucoup d'embouteillages et de chantiers. Ils ont tourné en rond encore et



Excursion
en Joëlette
au Mullerthal
© Tricentenaire





encore et n'ont pas trouvé l'hôtel. La conductrice a dit aux passagers : « S'il vous plaît, aidez-moi à trouver l'hôtel ». Et soudain, un des passagers a crié : « Ici, à droite ! » Elle avait vu le panneau de l'hôtel et les voyageurs sont finalement arrivés. La Ligue HMC reconnaît que c'était beaucoup de stress pour tout le monde. Mais en voyage, les gens sont plus détendus et se serrent les coudes. Il en résulte une aventure à laquelle tout le monde participe.

Ces expériences ont été stressantes, mais pas seulement. Les voyages en eux-mêmes ont été une expérience formidable pour tous les participants.

Le service de voyage 321 Vakanz du Tricentenaire propose un large éventail de voyages qui peut être consulté sur leur site Internet. Il y a des voyages en groupe, des voyages pour des clients individuels et une aide pour planifier son propre voyage sans accompagnement. Toutes les personnes adultes en situation de handicap ou à mobilité réduite peuvent utiliser ce service de voyage.

Pour permettre aux personnes à mobilité réduite de voyager, il existe des moyens de transport très ingénieux, comme la « Joëlette ». La

Voyager au Luxembourg – Une idée qui mérite réflexion

Il est également intéressant de voyager dans notre propre pays. Les transports publics sont en grande partie accessibles. L'application mobiliteit.lu indique l'accessibilité de la plupart des transports publics. Les utilisateurs d'Adapto peuvent également utiliser le service de transport dans le cadre de leurs excursions et voyages au Luxembourg. Le label [EureWelcome](https://eurewelcome.lu) distingue les lieux et les événements qui sont presque entièrement ou entièrement accessibles aux personnes en situation de handicap. Sur eurewelcome.lu et dans l'application [EureWelcome](https://eurewelcome.lu), vous trouverez tous les lieux et événements qui ont obtenu ce label. Sur visitluxembourg.com et dans l'application [VisitLuxembourg](https://visitluxembourg.com), vous trouverez également de nombreuses informations sur les voyages au Luxembourg. Il existe également une catégorie spécifique intitulée « Accessibilité ».



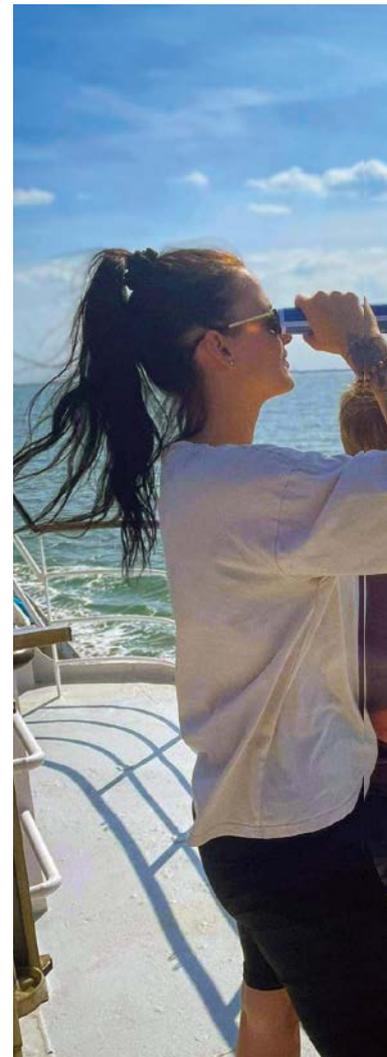
« Joëlette » est un fauteuil roulant tout-terrain monté sur une roue. Ce fauteuil roulant particulier est destiné aux excursions dans la nature. Le service de voyage 321 Vakanz du Tricentenaire propose de telles excursions à ses membres. Par exemple, 18 km à travers le Müllerthal ! Actuellement, ces excursions n'ont pas lieu très souvent, car elles nécessitent beaucoup de bénévoles. Il est également possible de louer la « Joëlette » auprès de 321 Vakanz, si vous savez bien vous en servir.

Trisomie21 Lëtzebuerg propose différents types de voyages à ses membres. La plupart des membres de Trisomie21 Lëtzebuerg sont des personnes atteintes d'une trisomie 21. Certains membres ont toutefois une autre déficience intellectuelle, mais ils peuvent également participer aux voyages. Les différentes offres de voyage sont : colonies de vacances avec d'autres prestataires pour les enfants et les adolescents, « city trips » pour les membres de 18 ans et plus et voyages plus proches et plus calmes pour les membres âgés de plus de 30 ans. Les colonies de vacances sont par exemple organisées par Young Caritas et comprennent des activités aventureuses comme le kayak. Il y a aussi la colonie « emol anescht » du SNJ, à laquelle participent autant de jeunes en situation de handicap que de jeunes sans handicap. Pour les jeunes adultes, les « city trips » sont idéaux. Il s'agit généralement de voyages en avion, comme à Hambourg, Vienne et Barcelone – cette année, ce sera à Lisbonne. Auriez-vous pensé que les personnes avec un handicap intellectuel ne pouvaient pas bien voyager en avion ? Alors, détrompez-vous ! Il suffit d'être bien préparé, et dans la plupart des cas, tout se passe bien !

M. Breuer, d'Info-Handicap, fait toutefois remarquer que les personnes en fauteuil roulant électrique peuvent parfois rencontrer des obstacles lorsqu'elles prennent l'avion. Certains avions ne peuvent pas transporter de passagers en fauteuil roulant électrique car leurs portes ne sont pas assez larges. Et le fauteuil roulant électrique ne peut pas toujours être transporté dans la soute. Mais cela ne doit pas vous décourager : quand on veut, on peut.

Le service de voyage 321 Vakanz du Tricentenaire dit à titre d'exemple : « Beaucoup de rêves peuvent devenir réalité ». Le service de voyage se souvient avec plaisir d'un client en fauteuil roulant

Vacances
en bateau de la
Fondation Autisme
Luxembourg
© Fondation Autisme
Luxembourg





Adapto – Indispensable pour participer à des activités de loisirs

Le service Adapto est un service de transport spécial qui fonctionne comme un transport collectif personnalisé et qui est destiné aux citoyens en situation de handicap. Il s'agit d'un service de transport occasionnel à la demande, « de trottoir à trottoir », qui fonctionne sur réservation. Un service Adapto qui fonctionne bien est indispensable pour que les personnes en situation de handicap puissent planifier leurs loisirs de manière autonome et ainsi participer à des activités de loisirs. Info-Handicap et le ministère travaillent en étroite collaboration afin d'améliorer en permanence le service Adapto.

qui a participé à un safari au Kenya. Une bénévole bien formée l'a accompagné. Pour cela, 321 Vakanz a dû préparer et organiser beaucoup de choses. Mais le voyage s'est très bien déroulé.

La Ligue HMC estime également qu'il est important que les personnes en situation de handicap aient le choix de leur destination de voyage. Et combien elles veulent payer pour cela. C'est pourquoi la Ligue HMC demande aux personnes dont elle s'occupe quels sont leurs souhaits. Ils établissent ensuite un programme de voyage. La Ligue HMC propose un programme varié : des voyages proches et courts, des voyages lointains et longs, le soleil et la mer ou la culture et les villes ou encore des événements sportifs ou des parcs animaliers. Il y en a pour tous les goûts. Ils sont même déjà allés en Californie !

Les accompagnateurs bénévoles jouent un rôle clé dans les voyages

La plupart des associations interrogées travaillent avec des bénévoles. La Fondation Autisme Luxembourg (FAL) travaille beaucoup avec des bénévoles pour ses colonies de vacances. Les bénévoles sont souvent des étudiants qui se destinent à des professions sociales. La FAL n'engage que des bénévoles adultes.



La FAL propose des voyages aux personnes dans le spectre de l'autisme. Les colonies de vacances ont été le premier service qu'elle a proposé. Depuis lors, la FAL a toujours tenu à proposer ce service. Même pendant la pandémie de Coronavirus, la FAL a tenu à maintenir ce service ; cela a été très difficile, mais elle y est parvenue.

321 Vakanz et Trisomie21 Lëtzebuerg rapportent que la plupart du temps, les bénévoles participent également à d'autres activités de loisirs et connaissent déjà les personnes en situation de handicap. Cela facilite les voyages en groupe, qui permettent de passer encore plus de temps ensemble. Les bénévoles savent alors déjà où peuvent se poser des difficultés et ce que les personnes qu'ils accompagnent aiment.

Mais 321 Vakanz et Trisomie21 Lëtzebuerg précisent également qu'il y a des bénévoles qui travaillent et doivent demander des congés pour accompagner les voyages. Il y a eu pendant un certain temps un « Congé Education ». Celui-ci a été transformé en « Congé Jeunesse », un congé que l'on peut prendre pour accompagner des jeunes en voyage. Mais il ne s'applique toutefois pas à l'accompagnement d'adultes. 321 Vakanz et Trisomie21 Lëtzebuerg trouvent cela dommage, car cela réduit le nombre de bénévoles pouvant participer aux voyages.





Trisomie21 Lëtzebuerg parle des tâches des accompagnateurs. Les accompagnateurs doivent parfois prendre des décisions difficiles par rapport à ce que les personnes concernées peuvent faire seules et quand un soutien est nécessaire. Par exemple: pour s'habiller. Il est important pour les personnes en situation de handicap d'être autonomes. Mais il est parfois plus essentiel qu'elles aient un soutien. Par exemple, pour traverser une rue ou lorsqu'il y a un danger. Il est bon pour leur développement personnel que les personnes en situation de handicap puissent faire et décider davantage par elles-mêmes. Trisomie21 Lëtzebuerg explique que cela est souvent possible lorsque les accompagnateurs et les personnes en situation de handicap ont plus de temps. Et pendant les vacances, on a généralement plus de temps. C'est pourquoi les personnes en situation de handicap peuvent souvent essayer davantage de choses et devenir plus autonomes en voyageant.

La FAL rapporte également que les membres des familles sont surpris lorsque les personnes en situation de handicap reviennent de leurs voyages accompagnés. Ils se rendent alors compte que les personnes concernées sont plus autonomes qu'ils ne le pensaient. C'est une expérience formidable pour tous.

Voyager avec un handicap – est-ce possible ? Bien sûr que oui !

Le message est clair: si vous aimez voyager, n'hésitez pas, car voyager fait du bien et est également possible pour les personnes en situation de handicap ! Avec une bonne préparation, une expérience merveilleuse attend les voyageurs, qu'ils aient ou non un handicap. Nous remercions chaleureusement toutes les associations, la Ville de Luxembourg et M. Breuer pour leur précieuse contribution à cet article. /



Sport pour tous : Un idéal en construction





Quand on parle de « sport pour tous », il faut d'abord être sûr que tout le monde comprenne la même chose

L'idée que tout le monde puisse pratiquer un sport ne date pas d'aujourd'hui. Déjà au début du 20^e siècle, en France, des mouvements ouvriers et populaires défendaient ce principe. Par exemple, en 1907, une organisation sportive appelée Union sportive de la SFIO (société française de l'Internationale ouvrière) a été créée pour encourager la pratique du sport pour tous. Depuis, cette idée est restée importante dans les politiques publiques.

Au Luxembourg, en 1931, Henri Heyart a proposé d'ajouter des activités sportives dans une association catholique pour jeunes (Katholischer Jünglingsverein). Il a choisi le basketball, car c'est un sport qui peut se jouer sur un petit terrain avec peu de joueurs. Aujourd'hui encore, le « sport pour tous » est un enjeu majeur pour permettre à chacun de bouger et de se sentir bien.

De nos jours, le sport au Luxembourg peut se prévaloir d'une base légale inclusive, qui dit :

« Le sport est d'intérêt général et sa pratique constitue un droit pour chacun (...) L'État soutient le sport dans la réalisation de ses objectifs principaux qui sont le maintien ou l'amélioration de la santé, l'épanouissement de la personnalité, l'intégration sociale et le développement des relations en société, ainsi que l'obtention de résultats en compétition à tous les niveaux (...) ».

Article 1^{er} de la loi modifiée du 3 août 2005 concernant le sport

De plus, au-delà du sport pris au sens général de sa définition, l'idée va plus loin avec celle du « sport pour tous ». Elle consiste à offrir la possibilité de pratiquer une activité sportive à n'importe quel âge, quel que soit le milieu social ou l'état de santé. L'idée est que chacun puisse pratiquer une activité sportive adaptée à ses besoins. C'est pourquoi des sports spécifiques ont été développés pour les enfants, les seniors, les personnes ayant des maladies chroniques et les personnes en situation de handicap.



Tout le monde reconnaît que le sport est bon pour la santé, le moral, le bien-être, les relations entre les générations et le vivre-ensemble. Mais comment fait-on pour que tout le monde puisse vraiment pratiquer du sport ?

Dans notre société, on parle souvent d'inclusion et de « sport pour tous », mais ces belles paroles sont-elles suivies d'actions concrètes ?

Depuis les premiers Jeux Paralympiques en 1960, le sport est devenu plus accessible à tous. Mais il ne s'agit pas seulement de compétition et de performances. Il existe aussi le sport de loisir, qui a pour but principal le plaisir de bouger ensemble. Des progrès ont été faits pour permettre à chacun de pratiquer un sport pour s'amuser et partager des moments agréables. Mais il reste encore du chemin à parcourir. Une attitude positive et tout de même réaliste permet de reconnaître et d'encourager certaines pratiques nouvelles et motivantes. Ces pratiques peuvent inspirer et aider à en développer d'autres.

Lors d'une discussion avec Roberto Traversini, président de Special Olympics Luxembourg, membre chez Info-Handicap, nous avons appris que son organisation propose 12 sports pour les athlètes en situation de handicap. Trois sports – le basket, le football et le tennis de table – permettent aussi de s'entraîner avec des partenaires sans handicap. Il explique aussi que les sports individuels comme l'athlétisme, le vélo ou le tennis de table sont plus faciles à intégrer dans les clubs. C'est parce que ces disciplines nécessitent moins d'aménagements particuliers.

Il confirme que l'on peut facilement intégrer des personnes en situation de handicap dans des équipes sportives, même dans des clubs qui ne sont pas initialement préparés à accueillir des personnes ayant des besoins spécifiques. Dans ce cas, le sport doit rester avant tout un loisir, et pas une compétition visant à obtenir des résultats. L'essentiel est de participer, de pouvoir s'épanouir et aussi

Les Lux Rollers
lors d'un match
de Basket
au Rehazenter
© Steini Jónsson





se développer, mais pas forcément de gagner. Quand une personne en situation de handicap rejoint une équipe, il est important qu'elle participe activement. L'inclusion ne consiste pas à simplement ajouter son nom à la liste des membres et à la laisser sur le banc. L'inclusion est réelle lorsqu'on lui permet de prendre part pleinement à l'activité.

L'équipe de basket Lux Rollers (association affiliée auprès du Luxembourg Paralympic Committee - LPC) est un modèle d'inclusion dans le sport.

Non seulement elle est composée de joueurs avec et sans handicap, d'hommes et de femmes, mais elle participe également à des initiatives de sensibilisation au handicap dans les écoles et lycées. L'équipe rencontre régulièrement des étudiants pour démontrer que, malgré les différences physiques, il est possible de progresser dans la vie. Le sport est utilisé comme un vecteur pour illustrer cet exemple. Raymond Schingten, président de Lux Rollers, explique que s'adresser à la jeune génération permet de multiplier l'impact de la sensibilisation au handicap via leurs familles et amis. Il trouve motivant de voir l'enthousiasme des élèves et leur admiration pour les sportifs en fauteuil roulant, qui montrent que le sport peut être pratiqué ensemble.

L'équipe des Lux Rollers est véritablement mixte, avec des joueurs sans et avec handicap. Selon Raymond Schingten, cette mixité permet aux personnes ayant déjà pratiqué le basket de continuer leur sport, tandis que les joueurs sans handicap découvrent que le sport peut être pratiqué ensemble, en mettant de côté les différences et en trouvant des solutions communes. Il ajoute que la présence de joueurs sans handicap pousse les joueurs avec handicap à dépasser leurs limites, créant une dynamique positive au sein du groupe et offrant un spectacle impressionnant lors des matchs.

Un autre bon exemple est la Ville d'Esch, qui a été choisie « Ville Européenne du Sport 2025 ».

Sa politique sportive se base sur des valeurs comme la solidarité et l'égalité. Cela se voit à travers des actions qui encouragent l'activité physique pour tous, peu importe l'âge ou la situation sociale ou le





handicap. La ville d'Esch utilise l'expression « sport partagé » pour parler de sport accessible à tous. Par exemple, le Baskin est un sport inspiré du basket-ball. Il permet à des personnes sans handicap et en situation de handicap de jouer ensemble dans une même équipe grâce à des règles adaptées. C'est un jeu collectif où tout le monde peut participer et donner le meilleur de soi.

La Ville d'Esch est très impliquée dans le sport inclusif. Son programme « sports pour tous » propose plusieurs activités de sport adapté. Par exemple, il y a des séances de multisports trois jours par semaine et, du Baskin. Il y a aussi du LÜ, un jeu interactif où un mur devient un écran tactile pour améliorer la coordination, la réflexion et l'esprit d'équipe. Il y a aussi des cours de natation et des activités aquatiques pour les familles et les enfants qui apprennent à nager. En plus, il y a du Handiski au « Snowhall » d'Amnéville (pour les personnes concernées), et du tir à la sarbacane pour les personnes de 16 ans et plus.

La Ville de Luxembourg est aussi très active et propose tout au long de l'année un programme de « sports pour tous ».

Ce programme comprend plus de 200 cours de sport, adaptés à tous: jeunes, adultes et seniors. Il y a des activités en salle, en piscine et en plein air.

Tous les cours sont animés par des coachs sportifs, des moniteurs de natation et des entraîneurs de clubs diplômés.

Pour les jeunes, il y a une trentaine d'activités sportives, comme: tir à l'arc, skateboard, vélo, tennis de table, zumba, fitness, football en salle, multisports, badminton, volleyball, billard, musculation, échecs, breakdance, aikido, hockey sur gazon, patinage, et plus encore.

Les adultes peuvent choisir parmi plus de 100 cours chaque semaine, incluant des activités comme: stretching, jogging, marche nordique, gymnastique, abdominaux, dos, fitness, musculation, aqua-jogging, aqua-cycling, volleyball loisir, et bien d'autres.

Pour les seniors de 55 ans et plus, des activités sont adaptées à leurs capacités physiques, comme: stretching, marche, marche nordique, gymnastique pour seniors, musculation douce, danse, aquagym, pétanque, badminton, et échecs.





Nous venons de prendre l'exemple des activités proposées dans nos deux plus grandes villes, mais il existe d'autres initiatives attrayantes à travers le pays. Il suffit de se renseigner auprès des communes, et des fédérations pour obtenir plus de renseignements.

En plus de l'offre intéressante proposée par Esch-sur-Alzette et Luxembourg, plusieurs associations, pour ne citer que celles-ci, participent également à des projets de « sport pour tous ».

Zesummen Aktiv (ZAK), membre chez Info-Handicap, soutient l'intégration des personnes en situation de handicap intellectuel dans des activités sportives, culturelles et sociales. Les activités sont dirigées par des bénévoles, comme des entraîneurs et des athlètes, dans des domaines comme le basket-ball, la natation, le fitness et la marche.

AutiSport, géré par la Fondation Autisme Luxembourg (FAL), aussi membre chez Info-Handicap, propose aux enfants, adolescents et adultes des activités sportives adaptées à leurs besoins, à leurs capacités et à leurs envies de participer et de découvrir.





Iron Sparks (association affiliée auprès de la Fédération Luxembourgeoise du Fitness Fonctionnel, qui a récemment été admise comme membre du Luxembourg Paralympic Committee) encourage l'égalité, l'inclusion, et la non-discrimination. Peu importe qui vous êtes, votre âge, votre niveau de forme physique ou votre apparence, tout le monde est bienvenu dans le gymnase et est accueilli tel qu'il est.

En effet, parmi le mouvement sportif luxembourgeois, trois fédérations agréées : **Luxembourg Paralympic Committee (LPC)** / **la Fédération sportive luxembourgeoise des handicapés (FSLH)**, **Special Olympics Luxembourg** et **la Fédération luxembourgeoise de Sport de Santé (FLASS)** (et leurs clubs/associations de sport affiliés) s'engagent aussi plus spécifiquement dans le domaine du sport et handicap à facettes multiples.

Mais alors qu'est-ce qui empêche un sport encore plus inclusif ?

D'après la FAL et l'expérience de ses membres, il est clair que les clubs destinés aux personnes avec des besoins spécifiques ont un grand avantage : leurs activités sont mieux adaptées aux personnes en situation de handicap. En revanche, les clubs « classiques » sont souvent décevants. Ils mettent souvent l'accent sur la compétition plutôt que sur la convivialité et le plaisir de bouger.

Le président de Special Olympics rappelle que l'important est de favoriser la participation, pas le résultat. Les clubs de sport traditionnels devraient se concentrer davantage sur le loisir et moins sur la compétition. Actuellement, il existe surtout deux types de clubs : les « classiques » et ceux qui accueillent presque essentiellement des personnes en situation de handicap. Ce serait idéal de trouver un moyen de plus mélanger les deux.

Toujours selon Special Olympics, un des principaux obstacles à un sport plus inclusif est, d'une part, la difficulté des entraîneurs à savoir comment entraîner une personne en situation de handicap.



Nora Urbing
en ski de fond
à Pragelato,
Special Olympics
World Winter Games
2025 Turin
© SOL-Frank Schintgen





Cela vient du fait qu'ils ne reçoivent pas de formation vraiment spécialisée pour accueillir et guider les personnes avec des besoins spécifiques.

D'autre part, il y a le problème de l'accessibilité aux infrastructures.

Par exemple :

- L'accès aux bâtiments peut être un problème, mais cela devrait être réglé grâce à la loi de janvier 2022, qui oblige à rendre les lieux ouverts au public accessibles.
- Il manque aussi des équipements adaptés, comme des bancs, des barres d'appui et des douches accessibles.
- Il y a aussi un manque de matériel spécifiquement conçu pour les sportifs en situation de handicap.

Au-delà de ces freins, des avancées prometteuses émergent pour un sport plus inclusif

Les bonnes pratiques précitées sont des exemples parmi d'autres initiatives moins connues et moins visibles. Elles démontrent qu'avec des efforts entrepris en continu, le sport peut servir comme moyen d'inclusion pour les personnes en situation de handicap.

Le ministère des Sports travaille actuellement à l'élaboration d'une plateforme digitale qui permettra de répertorier l'offre « activités physiques et sportives » du Grand-Duché dans son ensemble. Le but de cette initiative est de permettre à chacun de rechercher une pratique « sportive » adaptée et de proximité. Le ministère des Sports a attiré notre attention sur des initiatives, encore « timides », mais pas moins prometteuses, qui se dessinent au sein du mouvement sportif. Des fédérations et/ou les associations membres y affiliées se rallient à la cause de l'inclusion sportive en complétant leurs offres par une pratique parasportive déclinée par discipline, comme le para-athlétisme, para-badminton, para-basket, para-boccia, para-curling, paracyclisme, para-escalade, para-escrime, para-handball, para-judo, para-tennis, para-tennis de table, para-trap shooting.



En ce qui concerne les partenariats œuvrant en faveur du développement et de l'ancrage de l'activité physique et des sports pour tous, le concept « **Meng Gemeng lieft Sport** » avec son acteur clé du « coordinateur sportif local » jouent un rôle essentiel dans la transposition à large échelle de la philosophie du **#Lëtzebuerg Lieft Sport**.

« Si nous voulons promouvoir l'activité physique et le sport à tous les niveaux de la société, il est essentiel que nous travaillions main dans la main avec nos communes, car ce sont elles qui sont les plus proches de nos citoyens. »

Georges Mischo, ministre des Sports, séances d'information « **Meng Gemeng lieft Sport** » en novembre 2024).

Les premières chartes « **Meng Gemeng lieft Sport** » ont été signées en date du 27 février 2025 avec 15 communes (Bettembourg, Leudelage, Dudelage, Differdange, Esch/Alzette, Schifflange, Schengen, Strassen, Hesperange, Roeser, Bissen, Clervaux, Echternach, Mondercange, Niederanven) qui se sont ainsi engagées à soutenir activement et durablement le développement de l'activité physique et des sports au niveau local voire régional.

Pour garantir un accès équitable aux bénéfices du sport selon le ministère des Sports, une offre en activités physiques et sportives qui se veut élargie et adaptée aux besoins du terrain, notamment aux besoins de la communauté handicap, nécessite à côté des infrastructures sans barrières, des encadrants (entraîneurs, moniteurs) qualifiés, le cas échéant, spécialisés, pour prendre en charge l'accueil, l'orientation, l'accompagnement et l'assistance au cours de la pratique « sportive ».

Ainsi, une commission des programmes instituée auprès de l'Institut national de l'activité physique et des sports (INAPS) se concentre sur l'intégration du volet « Sport et handicap » dans les curricula de formation des cadres techniques (entraîneurs, moniteurs), tant au niveau de la formation initiale (partie spécialisée) que de la formation continue (à orientation interdisciplinaire).



Dans le cadre d'un sport réunissant à la fois des personnes en situation de handicap et des personnes sans handicap, les bénéfices de cette mixité sont réels

Special Olympics explique que, pour certains athlètes, il est certes impossible de s'entraîner avec des sportifs sans handicap. Cependant, pour la majorité d'entre eux, si le médecin est d'accord, s'entraîner dans un environnement mixte peut être très bénéfique. Cela aide à renforcer leur confiance en eux, car pratiquer du sport avec des personnes sans handicap peut améliorer leur image personnelle. Cela les pousse aussi à dépasser leurs limites physiques et mentales.

Du côté social, cela leur permet de rencontrer de nouvelles personnes et de créer des amitiés avec des personnes de différents horizons.

Les Lux Rollers lors d'un projet de sensibilisation au Lycée Aline Meyrisch © Lux Rollers





Mais ce n'est pas seulement positif pour les athlètes en situation de handicap. Les sportifs sans handicap en tirent aussi des avantages. Cela les aide à remettre en question leurs préjugés, à adopter un regard plus ouvert et inclusif. Ils renforcent des valeurs essentielles comme l'entraide, la patience, l'écoute, et apprennent à relever des défis ensemble. Ils partagent aussi des moments où ils vont au-delà de leurs propres limites, avec des personnes ayant des parcours de vie très différents, qui peuvent les inspirer.

Lors de nos interviews, une réponse a particulièrement marqué notre esprit. C'était celle d'une collaboratrice du ministère des Sports. Quand on lui a demandé ce que signifiait « le sport pour tous », elle nous a formulé cette réponse éclairée : « Les leviers à manœuvrer efficacement dans une optique de diversité en faveur d'un développement continu de l'offre sportive, quels que soient la dénomination et le cadre : sport paralympique, sport partagé, sport unifié, sport pour tous, se déclinent à travers le triptyque : **Good people** – **Good programs** – **Good places.** »

Le terme **Good people** désigne aussi bien les athlètes que les personnes actives qui pratiquent elles-mêmes une activité physique, que tous les acteurs qui s'impliquent dans le sport et pour le sport, et le rendent possible.

Les **Good programs** visent à aider les Good people à atteindre leurs objectifs en les soutenant tout au long de leur engagement en fonction de leurs ambitions, centres d'intérêt et besoins spécifiques... Le sport, avec ses différentes facettes et sa diversité, nécessite un cadre d'activité de haute qualité facilement accessible à tous les citoyens. Les infrastructures locales, régionales ou nationales sont indispensables à la mise en œuvre de l'éventail des programmes permettant la pratique du sport et des activités physiques. Ces infrastructures locales, régionales ou nationales sont appelées **Good places.**

En des termes simplifiés, cela veut dire : **Good people** sont tous les athlètes, tous les amateurs de sport-loisir et toutes les personnes qui

Volley-ball assis lors du Paralympic Day au Rehazenter organisé par Luxembourg Paralympic Committee
© Roland Miny





s'engagent dans l'organisation, l'encadrement et l'animation de l'offre en activités physiques et sportives.

Good programs sont des programmes qui soutiennent les Good People à réaliser leurs objectifs sportifs.

Pour les **Good places**, il s'agit d'endroits et d'infrastructures qui permettent au Good People de réaliser les Good Programs.

C'est-à-dire que les bâtiments et espaces sportifs sont accessibles et équipés du matériel nécessaire adapté pour et bien utilisables par tous les sportifs.

Et pour conclure...

Le « sport pour tous » n'est pas juste un but à atteindre, c'est avant tout un outil important d'inclusion, de bien-être et de lien social. En rendant le sport accessible à tout le monde, peu importe l'âge, le niveau, la condition physique ou le handicap, on crée une société plus juste et en meilleure santé.

Pour que cette vision devienne réalité, des actions concrètes sont nécessaires. Il est crucial de construire des infrastructures adaptées et de fournir le matériel approprié. Les encadrants des activités sportives doivent être formés aux besoins spécifiques et aux méthodes inclusives. Il est également essentiel de sensibiliser le public à l'importance de l'activité physique et de combattre les préjugés sur le handicap. Tous ces efforts visent à concrétiser le concept de « sport pour tous » et à promouvoir une société plus inclusive à travers le sport.

La réussite de cette initiative repose sur la participation de tous : institutions, clubs et citoyens. Encourager le sport pour tous, c'est investir dans un avenir plus actif, solidaire et en bonne santé.

Nous remercions toutes les personnes que nous avons interrogées pour leur aimable collaboration, et le temps qu'elles nous ont accordé. /





Répétition générale
de « Re V Ivre »
au Mierscher Theater
© Jeannine Unsen

La danse unit tous les hommes



La danse rassemble les gens. C'est amusant, cela favorise la cohésion sociale et c'est bon pour la santé.

La danse inclusive est accessible à tous. Vous pouvez bouger, être créatif et faire partie d'un groupe.





La danse est plus qu'un simple sport ou une activité culturelle – elle renforce la cohésion sociale et aide à exprimer ses sentiments

Il existe de nombreux groupes de danse inclusive.

En voici quelques exemples :

- **BetzDance**: Danse pour les personnes ayant des besoins spécifiques, dirigée par Elisabeth Handicap.
- **Trisomie21 Lëtzebuerg**: Cours de danse pour les personnes ayant des besoins spécifiques.
- **DreamteamT21**: Groupe de danse composé de participants aux cours de danse sur la trisomie 21 qui dansent avec des danseurs sans handicap.
- **Ensemble blanContact**: Un groupe mixte composé d'artistes, d'amateurs et de personnes avec ou sans besoins spécifiques.
- **Majorettes de Luxembourg**: Un groupe de danse où tout le monde danse ensemble.

Ces groupes montrent à quel point la danse peut être différente. Certains dansent simplement pour bouger, d'autres pratiquent des styles de danse spécifiques. Certains groupes se produisent en public, d'autres dansent en solo.

Dans le cadre de DreamteamT21 et de l'ensemble blanContact, des professeurs de danse aident les participants à développer leurs propres chorégraphies. L'objectif est de mettre en valeur les points forts de chacun.

Les Majorettes de Luxembourg s'entraînent de manière ciblée à des techniques telles que le jonglage et les intègrent dans leurs danses.

La danse inclusive signifie que tout le monde peut participer et être créatif à sa manière.

Les entraîneurs et les chorégraphes rapportent que la danse inclusive renforce la confiance en soi, procure du plaisir et rend les danseurs fiers de leurs performances.

Majorettes de Luxembourg : Danse sans frontières

Stéphanie Grüneisen-Theis a fondé les Majorettes de Luxembourg en 2017 afin de proposer de la danse pour tous. L'entraîneuse a un handicap visuel et sait ce que signifie l'exclusion. Son objectif : tout le monde est le bienvenu. Le groupe s'entraîne deux fois par semaine à Clausen et Gasperich. La danse des majorettes intègre des éléments de danse, de cheerleading, de gymnastique et de marche de parade.

Un entraînement inclusif signifie :

- Des personnes avec et sans handicap dansent ensemble.
- Chacun apprend à son rythme.
- Chacun est libre de se déplacer et de faire une pause quand il en a besoin.

La danse aide à faire tomber les barrières et renforce le sentiment d'appartenance à une communauté. Les danseurs développent leur confiance en eux.

Les Majorettes de Luxembourg participent également à des concours. Elles montrent que la danse inclusive n'est pas seulement un art, mais aussi un sport. Leur objectif est un monde de la danse où tout le monde a sa place.

Spectacle de danse
de la DreamTeamT21
de Trisomie21
© Bohumil Kostohryz





Danse collective chez Trisomie21 Lëtzebuerg et DreamteamT21

Sandra Beck dirige les groupes de danse inclusive Trisomie21 Lëtzebuerg et DreamteamT21. Des cours de danse pour tous ont lieu chaque semaine à Esch/Alzette et Lorentzweiler.

Les cours se déroulent normalement dans l'ordre :

- Arrivée et échange
- Échauffement
- Exercices et répétitions

Le groupe DreamteamT21 est formé à partir des cours de danse. Ceux qui le souhaitent peuvent participer à un projet scénique. Lors des répétitions, les danseurs inventent leurs propres chorégraphies avec des mouvements d'improvisation. L'improvisation signifie que l'on danse de manière spontanée, sans que cela ait été prévu. La partie créative est tout aussi importante que la représentation. La danse inclusive nécessite ouverture et flexibilité. La flexibilité signifie que l'on s'adapte facilement. C'est précisément ce qui rend cette danse accessible à tous et renforce la communauté.

Ensemble blanContact et « Re V Ivre » : Un projet de danse inclusive

La compagnie blanContact réunit depuis 2008 des danseurs professionnels et tous ceux qui souhaitent danser. En 2022, la pièce de danse « Re V Ivre » a vu le jour. Elle associe la danse, le son et la matière.

La pièce a été développée à travers l'improvisation chorégraphique et a d'abord été présentée au Mierscher Theater et au Grand Théâtre de la Ville de Luxembourg. La collaboration entre chorégraphes et danseurs avec et sans besoins spécifiques a été déterminante.

La danseuse Sandra Beck se souvient particulièrement du moment émouvant qui a suivi la première représentation : « Nous avons partagé notre joie et notre soulagement. » L'ensemble montre que la danse abolit les barrières et relie les gens.





BetzDance: La danse pour tous

BetzDance a commencé par un flashmob des employés de cuisine d'Elisabeth Handicap. Les spectateurs étaient ravis, en particulier les personnes ayant des besoins spécifiques.

Cela a donné naissance à un cours de danse régulier qui a lieu deux fois par semaine. En raison de son grand succès, il devrait être proposé plus souvent à l'avenir et devenir encore plus inclusif.

L'inclusion signifie que tout le monde peut participer.

Les groupes de danse ont différentes approches à cet égard:

- DreamteamT21 et Ensemble blanContact misent sur l'improvisation et les mouvements individuels.
- Les Majorettes de Luxembourg s'entraînent avec des chorégraphies fixes et un entraînement technique.

La formatrice Stéphanie Grüneisen-Theis souligne que tout le monde a les mêmes chances. De nombreux enfants ayant des besoins spécifiques ont fait l'expérience que l'on ne leur fait pas confiance. Dans la danse inclusive, ils apprennent qu'ils peuvent tout essayer. Sandra Beck explique que DreamteamT21 utilise des méthodes créatives. Par exemple, les danseurs peignent des images à partir desquelles ils développent leurs propres mouvements. Il ne s'agit pas de danser de manière parfaitement synchronisée, mais de raconter une histoire ensemble.

Chez les Majorettes de Luxembourg, les techniques sont claires, mais chacun est encouragé individuellement. Un grand succès : une danseuse ayant des besoins spécifiques a remporté la troisième place en danse individuelle lors d'un concours en Belgique.

La directrice artistique Sandra Beck adore voir les danseurs s'ouvrir et s'épanouir grâce à l'inclusion. Elle admire leur créativité et leur charisme.

Quel que soit le style, un bon directeur artistique sait reconnaître les talents, mettre en confiance et soutenir chacun individuellement. Ainsi, la danse devient accessible à tous.



Répétition générale
de « Re V Ivre » au
Mierscher Theater
© Jeannine Unsen





La danse peut-elle contribuer à promouvoir l'inclusion ?

La danse et l'art apportent joie, mouvement et communauté. Cela vaut pour tout le monde, peu importe qui vous êtes. Des groupes de danse comme BetzDance, Trisomie21 Lëtzebuerg, DreamteamT21, Ensemble blanContact et les Majorettes de Luxembourg montrent que tout le monde peut danser.

Au Conservatoire, la danse est accessible à tous et des adaptations peuvent être demandées.

Jusqu'à présent, il existe très peu d'offres de danse inclusive pour les loisirs. Cela doit changer. Il est parfois difficile pour les professeurs de danse de voir ce dont chacun a besoin pour se sentir bien. Ce dont les gens ont besoin s'appelle une nécessité. Pour cela, il est important que les professeurs de danse comprennent les danseurs à travers leurs besoins spécifiques.

Certains professeurs de danse sont bien informés et ont suivi une formation, par exemple en éducation ou en enseignement de la danse, et savent également comment s'y prendre avec des personnes ayant des besoins spécifiques. Malheureusement, de nombreux professeurs de danse au Luxembourg ne sont pas encore familiarisés avec ce sujet. Info-Handicap souhaite changer cela.

Afin que les artistes soient mieux préparés à l'avenir, Info-Handicap travaille sur le concept d'une formation continue. Cette formation permettra d'apprendre à interagir avec des personnes en situation de handicap. La danse est à la fois culture et art. Le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » a été créé afin de permettre à tous de participer à la culture, par exemple au théâtre ou à la danse. Le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » souhaite réduire les obstacles et propose des activités de loisirs pour tous.

Notre souhait est qu'il y ait à l'avenir davantage d'activités de loisirs inclusives dans le domaine de la danse. Si tout le monde y met du sien, la danse peut être un moyen important de promouvoir l'inclusion et la participation de tous. /



La musique – sans limite et toujours là

« La musique ne s'arrête pas, même si elle ne joue plus. Elle reste dans notre tête, dans notre cœur et dans nos rêves. La musique ne s'éteint jamais. » C'est par ces mots que Markus Keimel décrit la force particulière de la musique.



Chaque personne vit la musique différemment. Mais pour tous, elle peut être quelque chose de beau et d'important. La musique peut éveiller des souvenirs. Une chanson peut nous rappeler de bons moments ou des personnes spéciales.

Écouter de la musique ne se limite pas à percevoir des sons. Elle peut éveiller des sentiments et influencer notre humeur. Une musique calme nous détend, une musique joyeuse nous donne de l'énergie et nous rend plus fort. La musique peut rendre heureux ou triste. La musique peut troubler. Mais la musique peut aussi aider à réduire le stress. La musique stimule le cerveau et favorise la réflexion.

La musique rassemble les gens, que ce soit lors d'un concert, dans un chœur ou dans un groupe. Faire de la musique ensemble, en particulier, renforce les liens et aide les enfants, les jeunes et les adultes à s'épanouir et à progresser. La musique est plus qu'un son. La musique connecte les gens. Peu importe d'où nous venons ou la langue que nous parlons, tout le monde comprend la musique. En chantant, en dansant ou en jouant de la musique, nous nous sentons liés les uns aux autres.

Musique pour tous – développement et promotion

Le projet « Sounds of Intent » a été lancé en 2001, lorsque Adam Ockelford, Graham Welch et Sally Zimmermann, qui travaillaient à Londres à l'université de Roehampton, à l'UCL-Institute of Education et au Royal National Institute of Blind People, ont voulu savoir comment les enfants ayant des difficultés d'apprentissage pouvaient être stimulés par la musique.

Il décrit six étapes qui s'étendent de la perception précoce des sons à la compréhension profonde de la musique.





Ces six étapes du développement musical sont :

1. **Apprendre à entendre**
Avant même sa naissance, l'enfant commence à percevoir les sons.
2. **Découvrir le son**
Les bébés trouvent les sons intéressants.
3. **Imiter des modèles**
Les premières mélodies ou rythmes sont imités.
4. **Reconnaître les groupes de sons**
Les enfants associent les sons à certains modèles.
5. **Comprendre la musique**
Des structures simples sont reconnues.
6. **Saisir la musique en profondeur**
C'est à l'adolescence que se développe une compréhension mature de la musique.

Chaque personne peut faire l'expérience de la musique – à sa manière. Certains se contentent d'écouter, d'autres chantent ou jouent d'un instrument. Les personnes ayant des besoins particuliers devraient avoir la possibilité de découvrir la musique pour elles-mêmes.

Mireille Schock de la Ligue HMC souligne : « Les personnes ayant des besoins particuliers doivent avoir accès à des expériences musicales. Qu'il s'agisse d'assister à un concert ou de faire de la musique, elles doivent pouvoir décider elles-mêmes de ce qu'elles veulent essayer. Car la musique est faite pour tous ! »

Projet All Together
de la Fondation EME
© Laurent Sturm





Musique et inclusion au Luxembourg

Luc Nijs dirige le programme d'études en éducation musicale à l'Université du Luxembourg et s'engage pour que tout le monde ait accès à la musique.

C'est pourquoi le cours « Inclusive and Intercultural Music Education » est proposé dans le cadre des études. Il aide les étudiants à apprendre comment soutenir les personnes ayant des besoins spécifiques dans l'enseignement de la musique.

Il s'agit de :

- **Apprentissage pratique**
Les étudiants acquièrent de l'expérience avec différentes personnes.
- **Comparaison des méthodes**
La pédagogie musicale et la musicothérapie sont considérées.
- **Nouvelles formes d'enseignement**
La musique doit être accessible à tous.

Le cours utilise le concept « Universal Design for Learning (UDL) », développé par deux chercheurs de la Harvard Graduate School of Education. « Universal Design for Learning (UDL) » signifie que chacun peut apprendre, vivre la musique et participer à sa manière. Le cours est une première approche pour plus d'inclusion dans les études de musique. Dans l'ensemble, l'enseignement de la musique se heurte encore à de nombreux obstacles. Les méthodes d'enseignement traditionnelles ne sont souvent pas inclusives et le répertoire musical n'est pas adapté à tous. De manière générale, il existe encore trop peu de formations continues pour les professeurs de musique, afin qu'ils puissent concevoir des cours de musique inclusifs. Ce cours prépare les étudiants en musique du Luxembourg à un avenir dans lequel ils pourront enseigner la musique à tous. Ils font ainsi en sorte que la musique soit un lien entre tous.

La Fondation EME utilise également la musique pour relier les gens entre eux. Elle croit que la musique est un langage universel qui améliore « le vivre ensemble ».

La Fondation EME organise des concerts pour tous, par exemple avec des musiciens professionnels qui jouent dans des maisons





de repos et des institutions sociales pour personnes avec ou sans besoins spécifiques. Elle organise également des projets inclusifs qui combinent la musique et d'autres formes d'art. Dans la chorale « All together » de la Fondation EME, tout le monde peut chanter, quelles que soient ses capacités. Après un concert, les participants se sentent fiers, plus sûrs d'eux et heureux. De nombreux membres d'Info-Handicap y sont également actifs. Par exemple, le 3 décembre 2024, la chorale d'Op der Schock a chanté des chants de Noël dans le cadre de l'évènement d'Info-Handicap pour la Journée internationale des personnes en situation de handicap.

Christine Bausch de la Fondation EME explique: « Apprendre des chansons dans une langue étrangère aide à développer l'audition et la mémoire ». De cette manière, la musique ne crée pas seulement de la joie, mais elle relie des personnes d'horizons différents.

La musique au bout des doigts – apprendre le piano « à l'aveugle »

Patrick Hurst et Sascha Lang sont tous deux aveugles. Ils ont appris à jouer du piano quand ils étaient enfants. Au Centre pour le développement des compétences relatives à la vue (CDV), ils ont appris avec des notes en braille et des aides spéciales, comme des repères et des délimitations du clavier. Au début, lorsqu'ils ont appris à jouer du piano, une partie du piano était délimitée et les touches étaient marquées par des cercles. Plus tard, ils ont appris à lire les notes en braille. Une main touchait les notes et l'autre jouait les touches.

Même s'ils n'ont pas toujours joué du piano, la musique fait partie intégrante de leur vie.

Patrick a également joué de la flûte et a découvert le chant plus tard. Aujourd'hui, il prend des cours de chant et chante dans une chorale.



© istock/Fertnig





Sascha a ensuite appris l'accordéon. Aujourd'hui, il joue à nouveau du piano, principalement à l'oreille. Il décrit le piano comme une sorte de méditation qui le détend.

Aujourd'hui, on peut trouver sur Internet de nombreuses informations sur la manière d'apprendre à jouer un instrument. On peut s'entraîner et apprendre de nouvelles chansons. Sascha, en particulier, profite des avantages offerts par Internet.

Pour Patrick et Sascha, la musique n'est pas seulement un loisir, mais un moyen de détente et d'expression.

Les offres de loisirs dans le domaine de la musique pour les personnes ayant des besoins spécifiques – pour que ce soit simple et compréhensible

Une offre de loisirs dans le domaine de la musique, écrite en langage facile et accessible, ne suffit pas à motiver les personnes ayant des besoins spécifiques à y participer. Un simple texte ne suffit parfois pas à susciter l'enthousiasme pour un concert ou une comédie musicale. Mireille Schock est éducatrice à la Ligue HMC et explique: « Chacun écoute et décrit la musique différemment. C'est pourquoi il est important de montrer aux personnes à quelle musique s'attendre ».

Le matériel d'information avec des échantillons sonores peut aider. Des exemples musicaux permettent de montrer comment « sonne » la musique. Grâce aux codes QR qui mènent à des exemples d'écoute, les personnes peuvent décider elles-mêmes si la musique leur plaît.

Parfois, les offres de loisirs sont envoyées trop tard. Si des informations destinées aux personnes ayant des besoins spécifiques manquent, elles doivent être ajoutées. Il est alors difficile de transmettre les informations à temps aux personnes concernées.



Le projet « Sounds of Intent » (www.soundsofintent.org) aide à montrer aux professionnels comment concevoir des offres musicales adaptées aux personnes ayant des besoins spécifiques. Il est important de savoir comment une personne s'intéresse à la musique, ce qu'elle aime et quelles sont ses aptitudes. Cela permet de lui proposer des activités adaptées. Les activités musicales doivent toucher tout le monde et être source de plaisir.

La musique en tant qu'offre de loisirs pour les personnes ayant des besoins spécifiques – souvent encore une affaire d'organisation ?

Il existe plusieurs offres musicales inclusives pour les personnes avec ou sans besoins spécifiques, comme la Fondation EME, les batteurs des majorettes qui accompagnent les danseuses ou les Knupperten du Tricentenaire. Ce ne sont là que quelques exemples, car les établissements qui accueillent ou emploient des personnes ayant des besoins spécifiques proposent souvent des activités musicales très variées. Les offres musicales publiques ou privées en dehors de ces établissements sont encore rares. Elles manquent souvent d'accessibilité et de méthodes pédagogiques, de matériel et de compétences pour travailler avec des personnes ayant des besoins spécifiques. Il est donc difficile pour beaucoup d'y participer. Aujourd'hui, tout le monde peut fréquenter les écoles de musique (conservatoires) au Luxembourg et demander des aménagements. On ne sait pas encore combien de personnes ayant des besoins spécifiques profitent de cette offre.

Il existe parfois d'autres moyens de participer à des activités musicales. Certaines personnes racontent qu'elles ont pu apprendre un instrument simplement en le demandant. Parfois, les opportunités ne sont pas clairement visibles, mais en posant la question, on peut découvrir de nouvelles possibilités.

Il est toujours bon de demander si une activité musicale est ouverte à tous. Patrick dit: « Osez essayer quelque chose de nouveau ! »





La musique comme compagnon de vie – quand la musique fait du bien !

Michael Watson est un exemple qui prouve que la musique fait du bien. Il travaille pour Autisme Luxembourg, une association membre d'Info-Handicap. À l'âge de 12 ans, on lui a diagnostiqué un syndrome d'Asperger. Dès son enfance, son père lui a enseigné la théorie musicale et le piano pendant son temps libre. Il aime toujours autant la musique et joue même dans des comédies musicales. La musique l'aide à exprimer ses émotions et lui procure de la joie, que ce soit dans les bons ou les mauvais moments.

Enfant, il a appris à jouer de la trompette à l'école et s'est produit très tôt sur scène. Sur scène, il se sent libre et oublie qu'il a un trouble du spectre autistique. Il a déjà pu se produire en tant que soliste et s'est senti spécial et normal. Pour lui, il n'y a pas de limites !

Michael Watson utilisait la musique pour surmonter des moments difficiles, comme l'accident et la mort de son père. Lorsque les mélodies lui sont apparues en rêve, il les a immédiatement notées. Ce lien fort entre la musique et les émotions n'est pas propre à son cas. Des compositeurs célèbres comme Beethoven et Tchaïkovski ont également utilisé la musique pour exprimer leurs propres émotions et surmonter des moments difficiles.

**Pour Michael Watson, la musique est plus
qu'un simple passe-temps, c'est un compagnon de vie.**

La musique comme forme d'art particulière – accessible à tous ?

Patrick dit : « Pour les personnes ayant une déficience visuelle, la musique est la forme d'art la plus évidente ». La musique offre un accès direct à l'art, même sans perception visuelle. Pour beaucoup, elle est un moyen d'expression permettant de partager des émotions et d'exprimer sa créativité.





C'est pour cette raison que le réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » a été créé. Il s'engage pour que toutes les personnes et tous les artistes, avec ou sans besoins spécifiques, puissent participer à des manifestations culturelles. Afin de rendre la collaboration avec les artistes en situation de handicap plus inclusive. Info-Handicap développe actuellement une formation continue destinée aux professionnels de la culture qui souhaitent travailler avec des artistes en situation de handicap et concevoir des projets inclusifs.

Il existe également des possibilités pour les personnes malentendantes de ressentir la musique plus intensément. Le service de conseil aux malentendants prête gratuitement, sur demande, des gilets vibrants aux organisateurs de concerts. Ces gilets fonctionnent grâce à un système magnétique et captent le rythme de la musique, sur lequel tout le monde peut bouger. Les personnes malentendantes peuvent ainsi ressentir la musique à l'aide des gilets vibrants.

Des organisateurs tels que « den Atelier » connaissent bien les gilets vibrants destinés aux personnes malentendantes et les prêtent pour les concerts. La salle principale de l'Atelier est accessible aux personnes ayant des besoins spécifiques et, selon le site web de l'Atelier, celles-ci peuvent être accompagnées par l'équipe de sécurité. La salle principale de la Rockhal est également accessible aux personnes ayant des besoins spécifiques. Les événements et concerts organisés par la Ville de Luxembourg sont souvent accessibles aux personnes à mobilité réduite et des scènes spéciales sont prévues pour les personnes en situation de handicap. Le programme du réseau « MOSAIK Kultur Inklusiv » indique les spectacles accessibles selon le type de handicap à l'aide de diverses méthodes. Il précise par exemple pour quels spectacles des gilets vibrants ou des interprètes en langue des signes sont proposés.

Il est donc d'autant plus réjouissant de lire que, par exemple, en 2024, le groupe pop-rock britannique Coldplay a utilisé des gilets vibrants. En 2024, Taylor Swift avait fait appel à une interprète en langue des signes lors de certains concerts afin de les rendre accessibles aux personnes sourdes ou malentendantes.





Sascha Lang
au Gala Inclusion
© Optin.lu

Malheureusement, ces approches inclusives ne sont pas encore la norme.

Pour de nombreuses personnes ayant des besoins particuliers, la musique peut toutefois être plus qu'un simple passe-temps. Elles ont commencé à jouer de la musique dès leur enfance. La musique leur a permis de l'utiliser comme une ressource positive, que ce soit pour se détendre, s'exprimer ou se faire plaisir.

Que l'on souhaite devenir un grand compositeur ou simplement jouer d'un instrument, la musique commence de la même manière pour chacun d'entre nous. On est encouragé, on s'intéresse ou on suit simplement son talent. Même si l'on ne joue pas d'un instrument pendant un certain temps, beaucoup trouvent plus facile de s'y remettre et de s'exprimer musicalement. Pour que la musique soit vraiment inclusive, elle doit être plus visible et plus accessible à tous !

Markus Keimel le décrit ainsi : « La musique ne s'arrête pas, même lorsqu'elle est terminée. Elle continue de jouer encore et encore. Dans la tête, dans le cœur, dans les rêves. La musique ne s'éteint jamais. »

Chacun est libre d'interpréter cette citation à sa manière. Mais pour beaucoup, la magie de la musique reste palpable dans leurs pensées et leurs sentiments. Reste à voir combien d'offres musicales inclusives seront disponibles à l'avenir. /