



# Signes Sport et Santé

# Signes Sport et Santé

## Pourquoi ce livret ?

La Langue des Signes Française (LSF) est reconnue comme langue à part entière par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Comme toutes les langues étrangères, la LSF s'apprend par la pratique. Ce carnet peut permettre à ce titre, de sensibiliser à cette langue, et éventuellement d'approfondir des connaissances et d'inciter à son apprentissage.

Dans ces pages, les enfants passent leur message, font connaître leur langue maternelle. Ils apportent, avec leur naturel, une leçon d'humilité et dévoilent simplement leur moyen de communiquer.

Ce livret est conçu dans le cadre de la manifestation sportive USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) intitulée « Ma santé en jeu ». Ce livret est un outil de communication pour réfléchir **ensemble** sur le thème du sport et de la santé.

# Signes Sport et Santé

## Pour qui ?

Toute personne intervenant dans le milieu sportif scolaire et extrascolaire : enseignants, bénévoles, dirigeants d'association, animateurs, éducateurs et surtout pour tous les **enfants** afin qu'ils puissent échanger et partager ensemble des moments autour de ce thème dans le respect et en reconnaissance de chacun.

## Comment l'utiliser ?

À chaque mot correspond une ou plusieurs pages explicatives comprenant : une photographie du signe, une explication écrite détaillée, des flèches dessinées sur l'image traçant le mouvement des mains. Tous ces éléments sont nécessaires à la bonne compréhension des signes.

## La conception

Il a été important d'opter pour la neutralité des différents éléments du livret à savoir le noir et blanc, peu de décor... pour aider à la lecture des signes. La fixité de l'image n'aidant pas particulièrement pour la clarté de la configuration des mains, elle est tout de même essentielle pour visualiser l'expression du visage. L'attitude et les traits de la personne qui signe, servent à l'intensité du dialogue, ils rythment, en quelque sorte, l'intention de chaque mot, de chaque sentiment... Tout le corps parle en Langue des Signes d'où l'intérêt d'avoir le plus d'explications possible.

# Signes Sport et Santé

## Message du médecin fédérale de l'USEP aux enfants

« Bonjour,

Je suis médecin du sport et de l'USEP.

Le sport est une activité indispensable à notre équilibre santé. Il nous aide à bien grandir et à respecter notre corps. Pour cela et pour bien pratiquer ton activité sportive tu dois respecter quelques règles d'hygiène de vie et de bonnes pratiques du sport :

Bouger tous les jours.

Manger équilibré, régulièrement 4 repas par jour.

Boire de l'eau.

Dormir suffisamment.

Prendre soin de toi, de ton corps et trouver ton propre rythme.

Si le sport est trop dur, tu le dis.

Tu dois toujours le faire avec du plaisir.

N'oublie pas que pratiquer le sport doit être aussi pour ton bien-être et pour ta santé. C'est dans l'échange et le partage avec les autres enfants que tu pourras trouver encore plus de plaisir. Chausse tes tennis et en route pour d'agréables aventures !»

Claude GOUBAULT

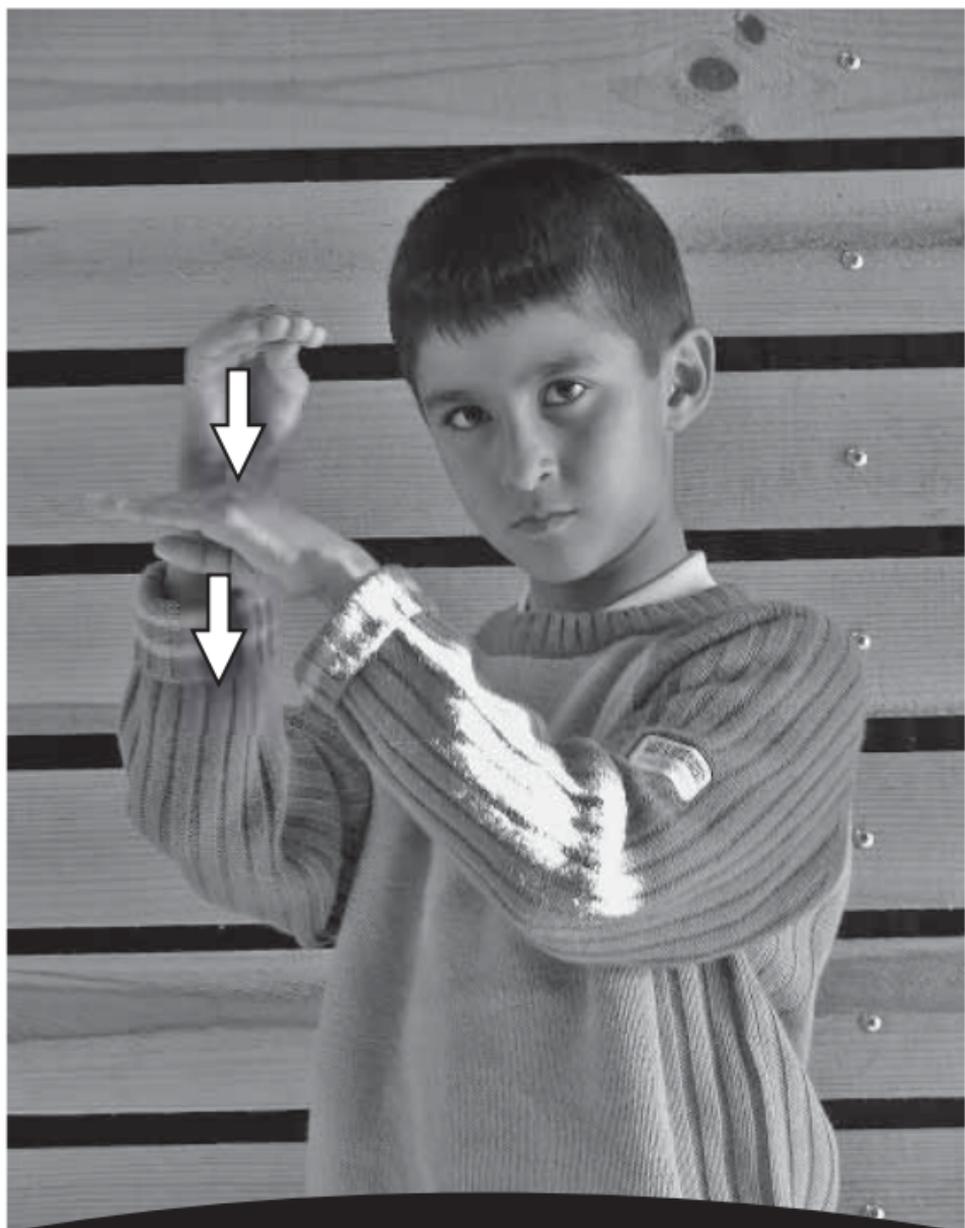
# Index des signes

## Lexique Sport et Santé

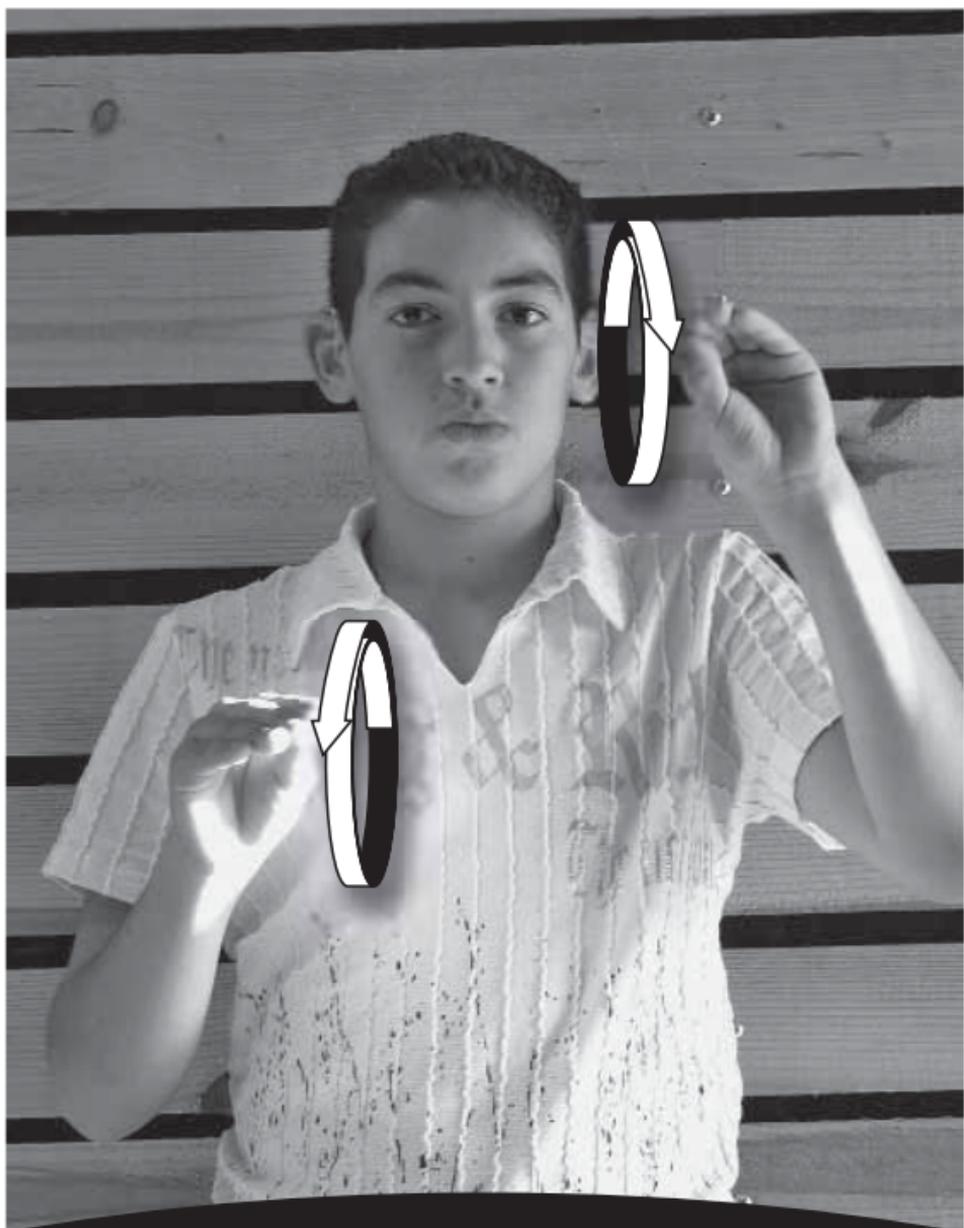
Se protéger .....	1	Être content .....	29
Se soigner .....	2	Être mécontent .....	30
Bouger .....	3	Être en forme .....	31
Se laver .....	4	Être fatigué(e).....	32
Manger .....	5	Être essoufflé(e) .....	33
Boire.....	6	Être propre .....	34
Se reposer.....	7	Être sale .....	35
Respecter .....	8	Transpirer .....	36
Grandir .....	9	Eau .....	37
Sauver (Porter secours) .....	10	Graisses.....	38
Accepter les différences .....	11	Sucre .....	39
Échanger / Partager .....	12	Laitages .....	40
Communiquer.....	13	Fruits .....	41
Réfléchir .....	14	Gâteau .....	42
Rêver .....	15	Légumes .....	43
Décider .....	16	Pain .....	44
S'habiller .....	17	Pâtes .....	45
Se sentir mal .....	18	Riz .....	46
Se sentir bien .....	19	Viande .....	47
Avoir mal .....	20	Poisson.....	48
Avoir faim.....	21	Règles d'hygiène de vie .....	49
Avoir soif .....	22	Sécurité .....	50
Avoir chaud .....	23	Corps.....	51
Avoir froid .....	24	Sensation.....	52
Avoir peur .....	25	Émotion.....	53
Être en colère .....	26	Plaisir .....	54
Être malade .....	27	Respiration .....	55
Être triste .....	28	Équilibre .....	56



**Lexique Sport et Santé**



**Se protéger**



**Se soigner**



**Bouger**



De haut en bas  
du torse,  
plusieurs fois.

**Se laver**



2 fois

**Manger**

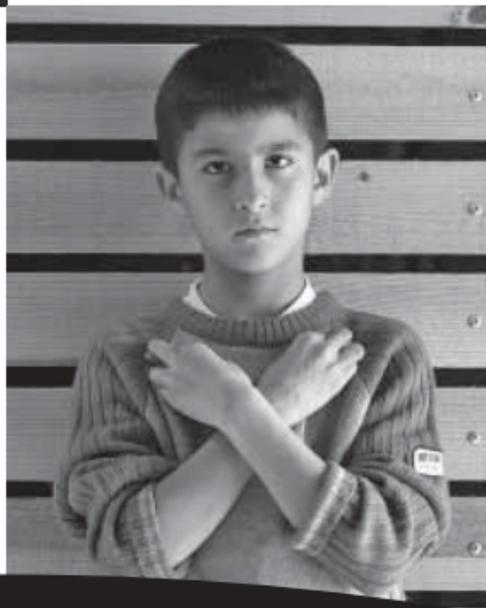


**Boire**



Les doigts  
représentent le R  
dans l'alphabet.

Les mains  
sont croisées,  
elles partent de  
l'extérieur et  
viennent se plaquer  
contre le torse.

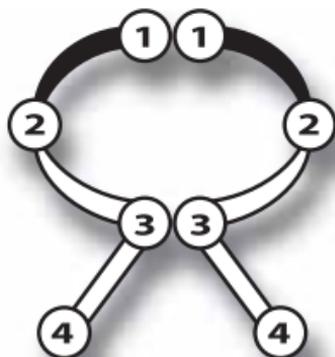


**Se reposer**



Les 4 étapes forment  
le mot "respecter".

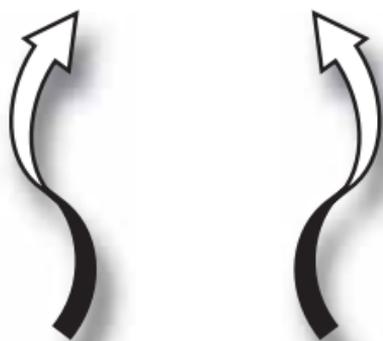
En enchaînant on doit  
obtenir cette forme :



# Respecter



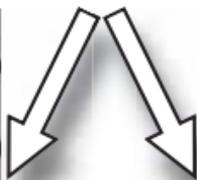
**Grandir**



Tout en montant,  
les mains font  
un demi-tour sur  
elles-mêmes.

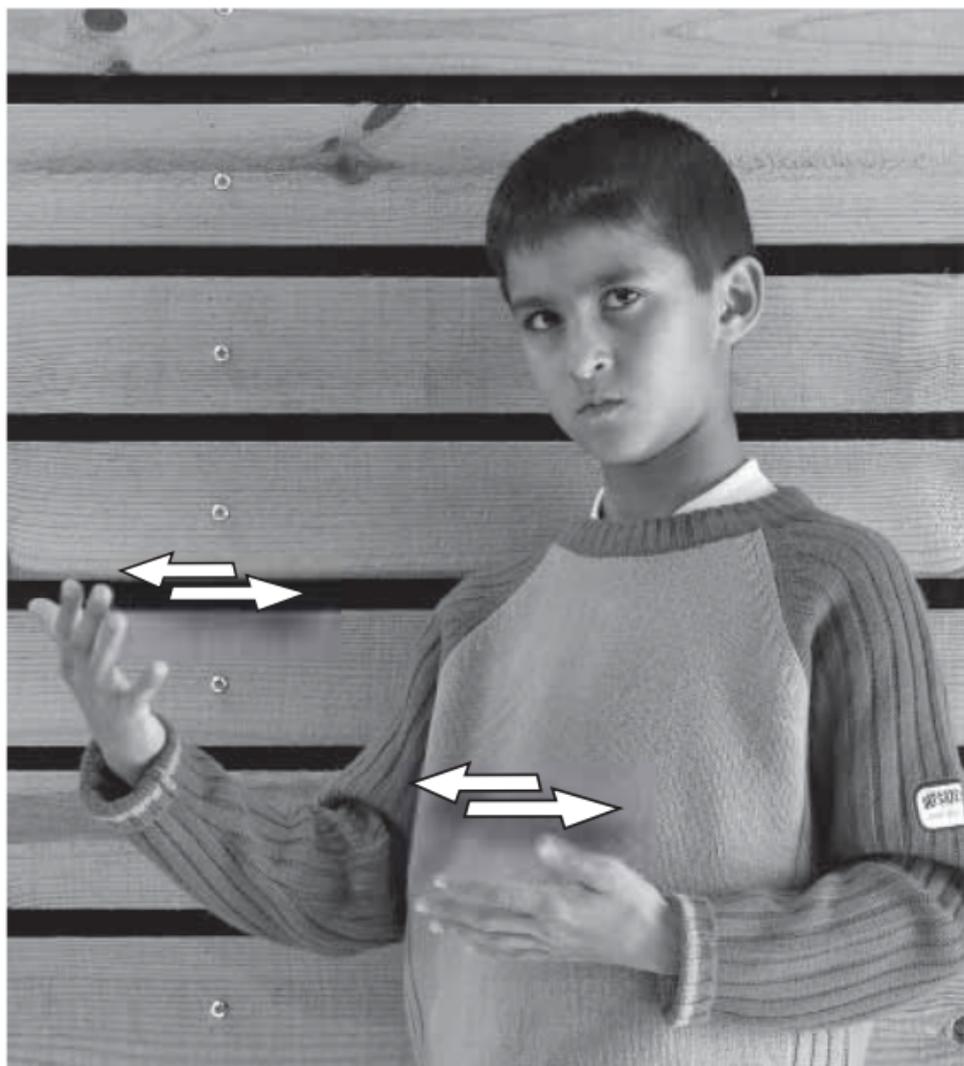


**Sauver (porter secours)**



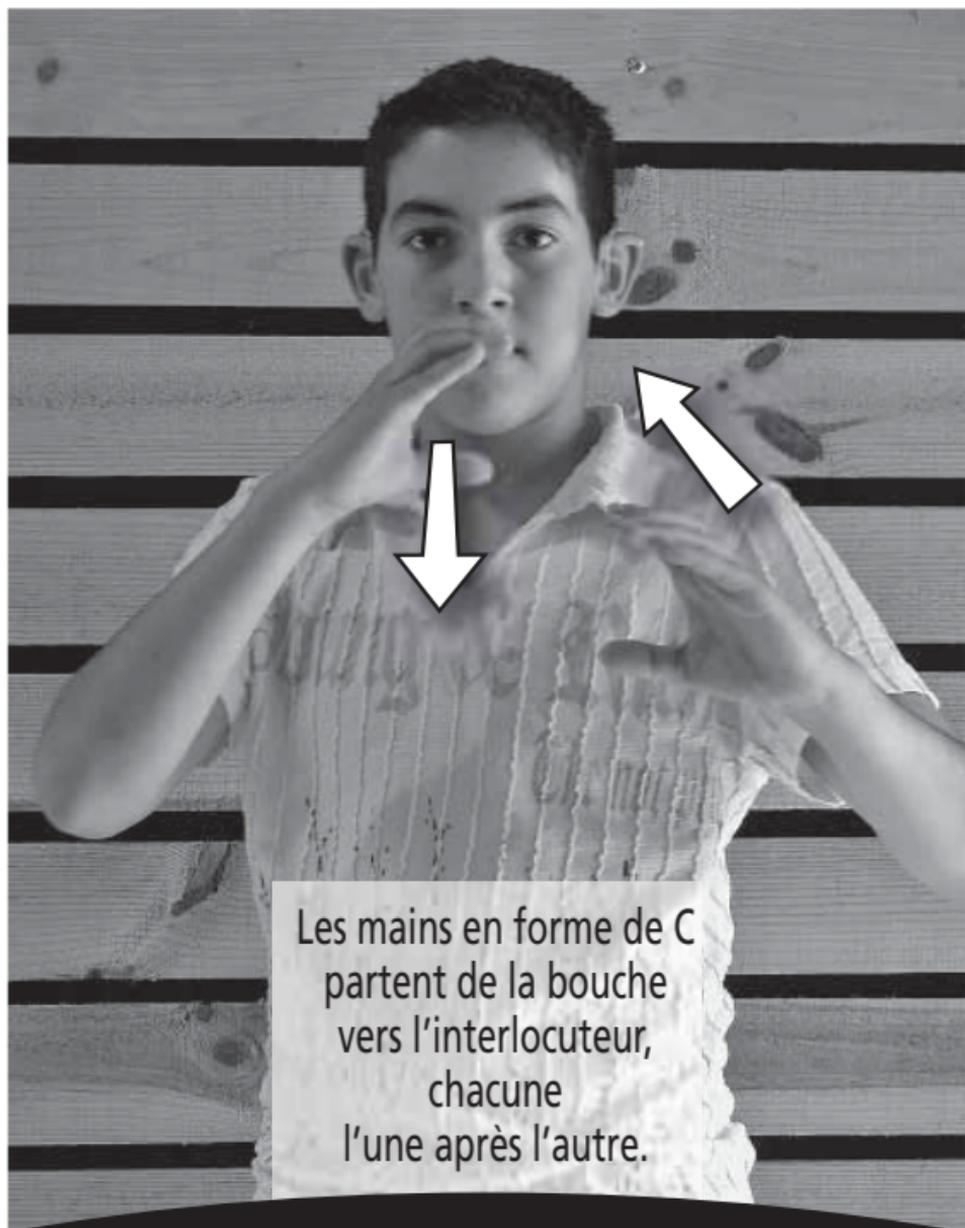
"Différence" se signe en premier en partant les doigts croisés pour finir bras ouverts.

"Accepter" se signe en partant mains écartées puis plaquées sur le torse.



Mains à plat, elles font le lien entre soi et l'autre,  
celui avec qui le partage pourrait se faire.

**Échanger / Partager**



Les mains en forme de C  
partent de la bouche  
vers l'interlocuteur,  
chacune  
l'une après l'autre.



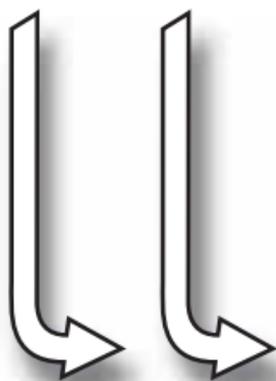
Venant de la tête, la main part vers l'extérieur tout en gardant le doigt en forme de crochet.

# Réfléchir



Les doigts croisés,  
comme le R dans  
l'alphabet, partent de la  
tête vers "l'imaginaire".

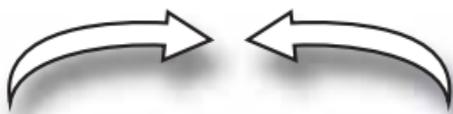
# Rêver



Les mains partent bien droites, descendent, et de manière un peu sèche, les poignets font remonter légèrement les doigts vers le haut. Ce geste doit donner la clarté et la netteté d'une décision.



# Décider



Les mains partent  
de l'extérieur vers  
l'intérieur, comme  
on ferait pour  
enfiler une veste  
ou autre chose.



# S'habiller



Montrer son nez  
puis, avec la même  
main, allant de  
droite à gauche,  
insister sur le fait  
d'être pas bien avec  
l'aide de l'expression  
du visage.



**Se sentir mal**



Montrer son nez  
et ensuite le pouce  
relevé indiquer la  
notion du bien.

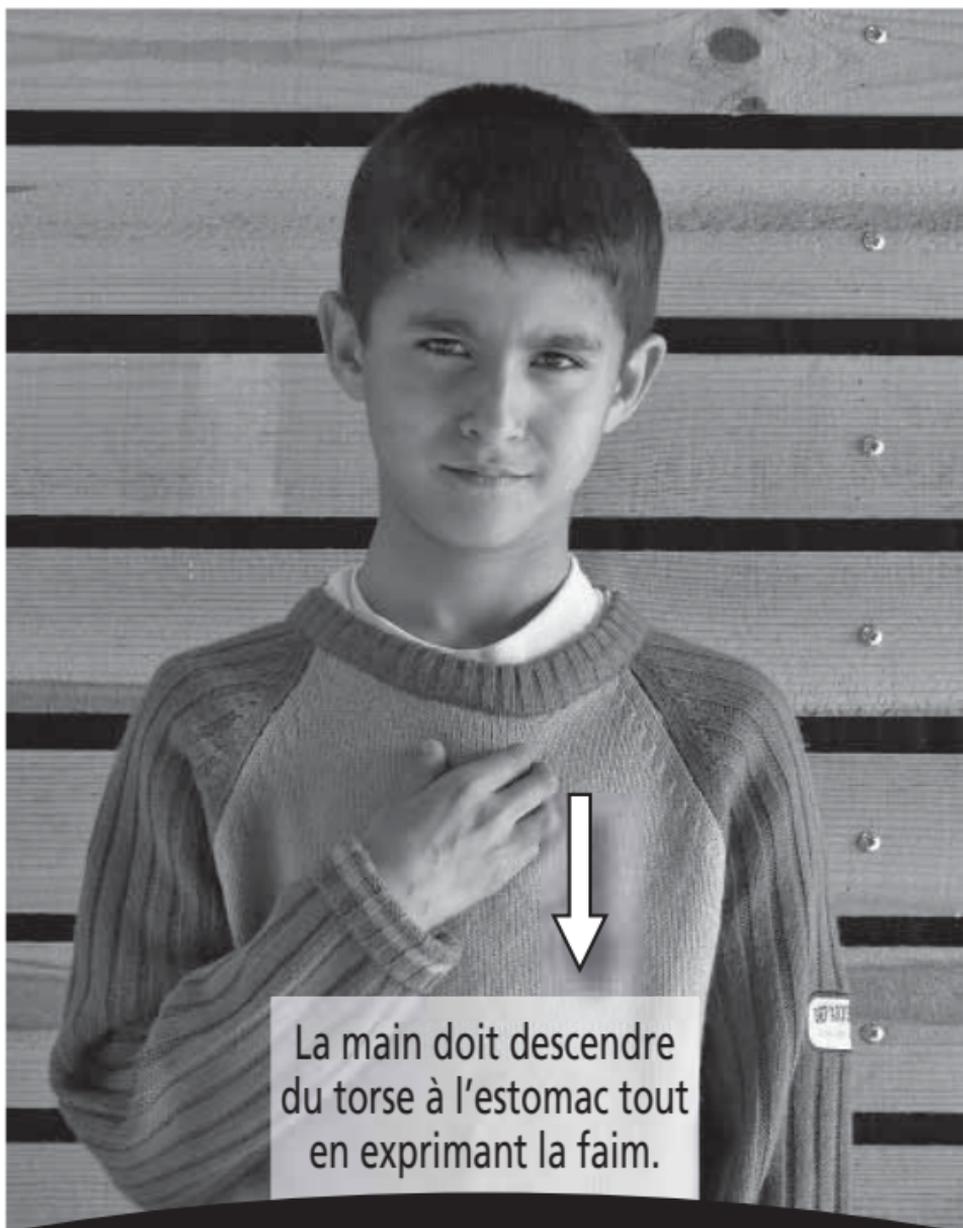


**Se sentir bien**



Le pouce doit descendre sur le menton et par l'expression du visage, montrer la douleur vécue.

**Avoir mal**



La main doit descendre  
du torse à l'estomac tout  
en exprimant la faim.

**Avoir faim**



La main part du  
cou vers l'avant,  
tout en resserrant  
les doigts.



**Avoir soif**



La main est ouverte  
en formant un C et  
fait un mouvement  
horizontal,  
de droite à gauche.



**Avoir chaud**



La main est  
fermée et passe  
devant le visage,  
de droite à gauche.

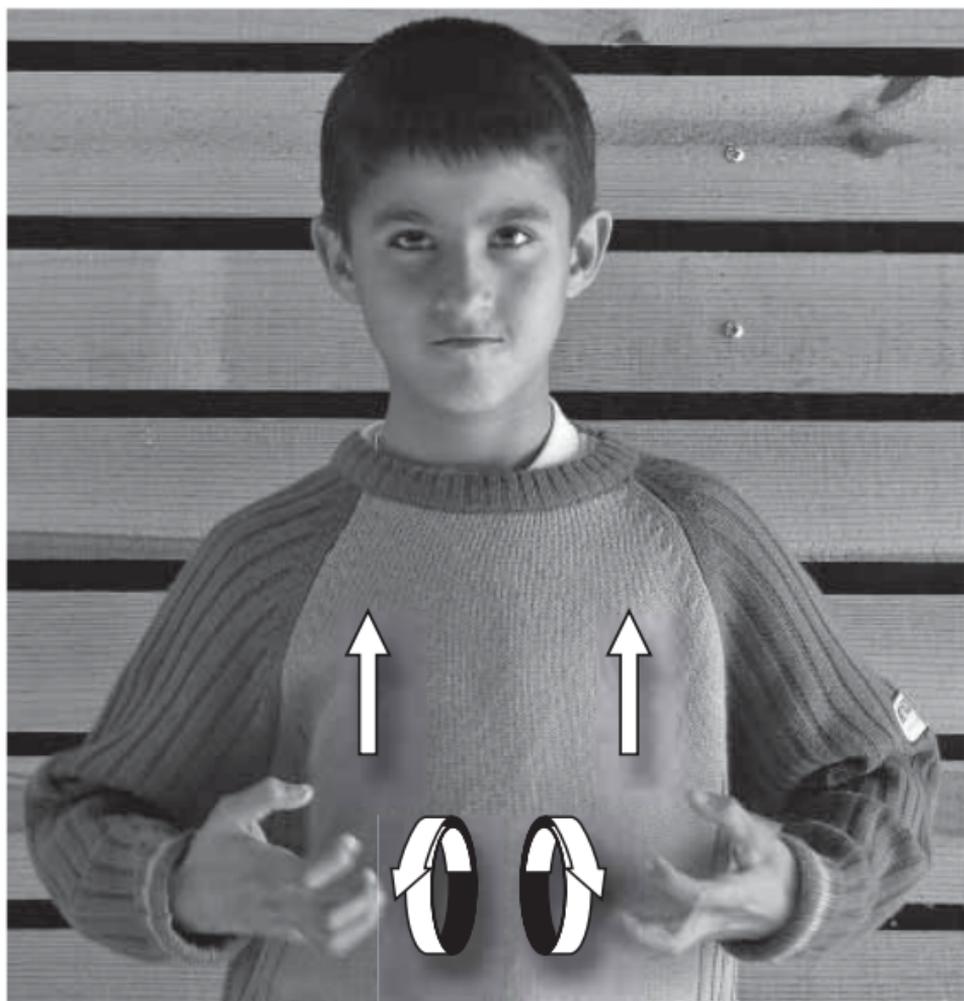


**Avoir froid**



Doigts écartés, la main se plaque sur le torse.

**Avoir peur**



Tout en remontant le long du torse, les mains tournent sur elles-mêmes, vers le haut. Comme si on bouillonnait de l'intérieur.

# Être en colère



Seule la main droite est en mouvement. L'index et le pouce se joignent tout en montant et en descendant.

**Être malade**



La main part du haut  
du visage et descend  
jusqu'au menton.

Le visage doit  
montrer la tristesse.



# Être triste



La main doit faire  
une rotation,  
au niveau du torse.

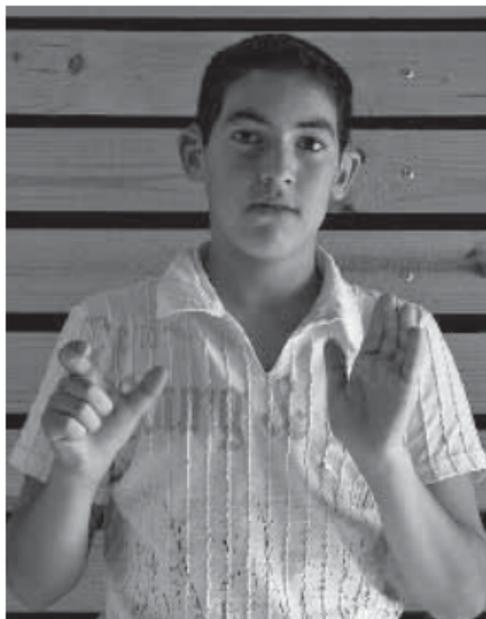
**Être content**



Faire le signe  
"être content"  
et ajouter la  
négation avec le  
doigt relevé.



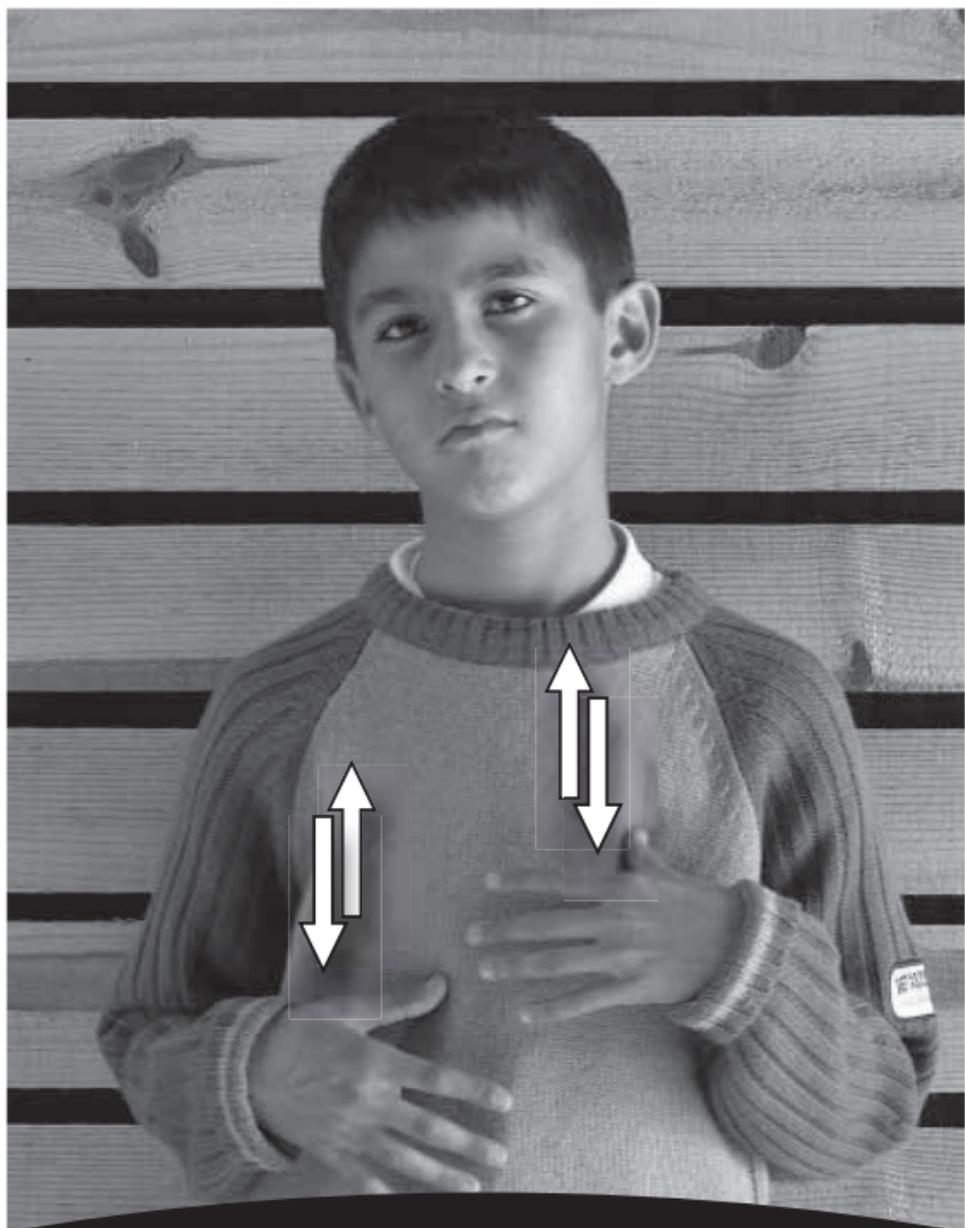
**Être mécontent**



La main droite, en  
forme de crochet,  
vient se rabattre  
sur la gauche  
qui ne bouge pas.



**Être en forme**

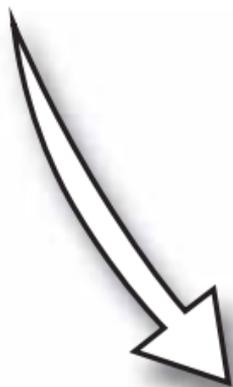


Être fatigué(e)

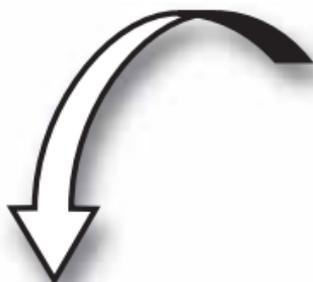


D'avant en arrière,  
les mains montrent  
la respiration et le  
mouvement que fait  
le torse au moment  
de l'effort.

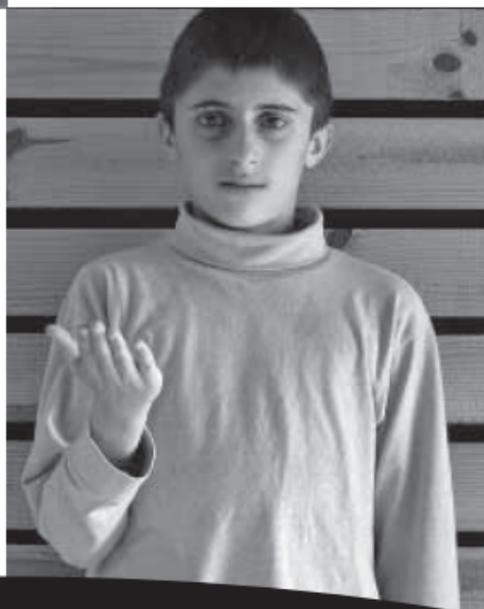
**Être essoufflé(e)**



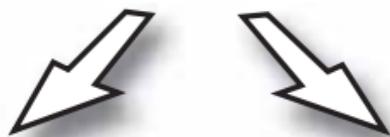
Être propre



La main part de  
sous le menton et  
fait une courbe  
pour terminer  
ouverte et à plat.



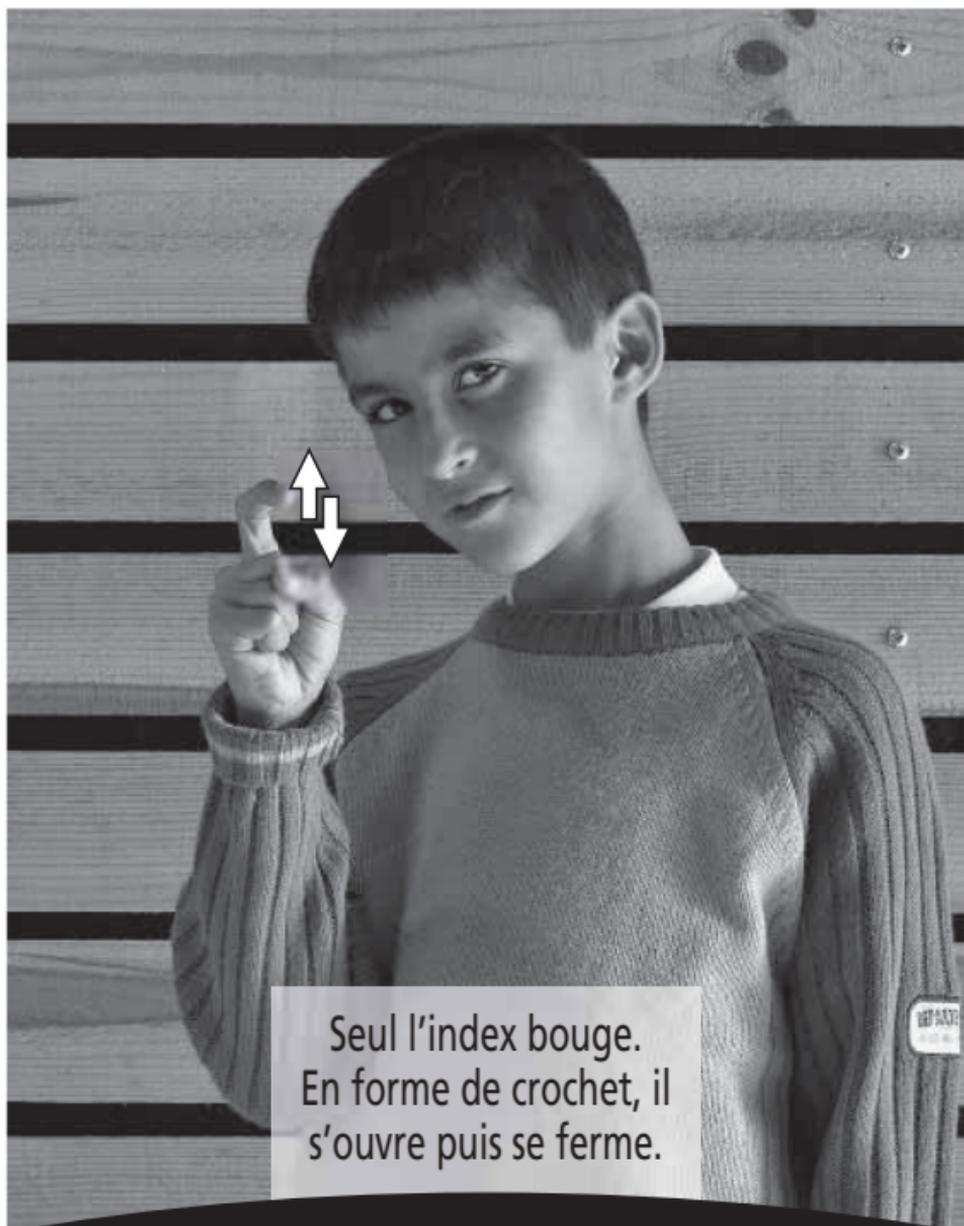
**Être sale**



Les mains  
débutent du front  
et partent en avant.

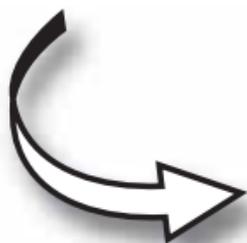


**Transpirer**



Seul l'index bouge.  
En forme de crochet, il  
s'ouvre puis se ferme.

Eau



La main part de  
derrière l'oreille  
et passe devant  
en arrondissant  
le mouvement.





Le doigt, en forme de crochet sur la joue, doit tourner dans un sens, puis dans l'autre.

**Sucre**



Laitages



La main fait un F de l'alphabet en langue des signes et pivote plusieurs fois du haut vers le bas.



2 fois

Main fermée, elle  
vient toucher la joue.

Gâteau



Les doigts en forme de V font une boucle tout en s'écartant vers l'extérieur.





La main gauche reste fixe. La droite arrondie, part de l'autre main et descend. Comme si la main gauche représentait le pain et la droite le couteau coupant une tranche.





Lorsqu'une main  
monte, l'autre  
descend.  
Cela en même  
temps, chaque  
index bien tendu.





L'index de la main gauche reste fixe. Il est pincé plusieurs fois de suite par l'index et le pouce de la main droite.



Il faut pincer avec une main la partie (le muscle)  
entre le pouce et l'index de l'autre main.

# Viande

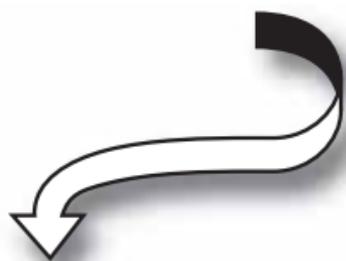


Pour signer le mot poisson, la main avance en zigzagant devant le corps comme si elle imitait la trajectoire du poisson dans l'eau.

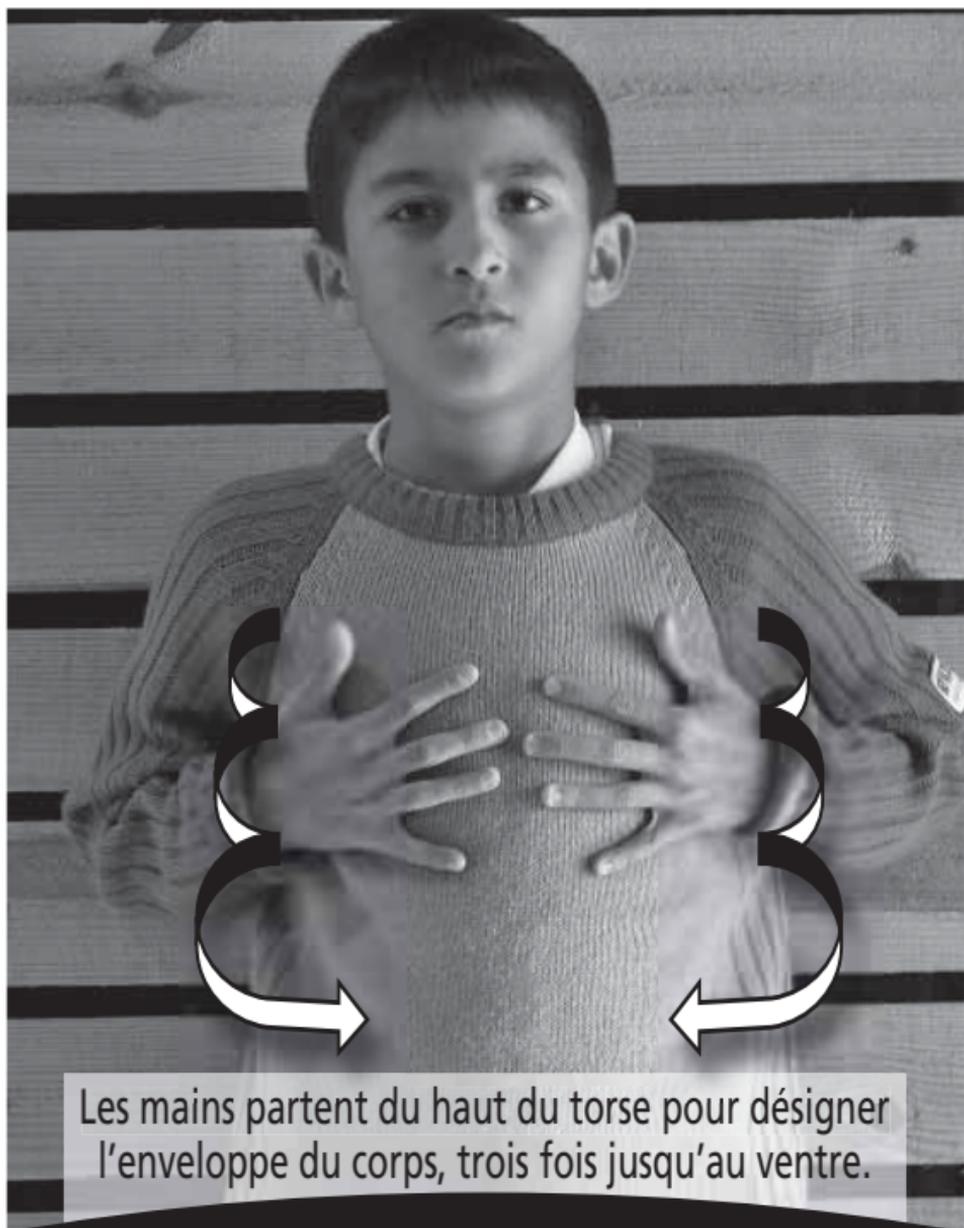
# Poisson



La vie : les deux mains  
partent vers le haut.  
Et bon(nes) :  
de la bouche  
et part en avant.



**Sécurité**



Les mains partent du haut du torse pour désigner l'enveloppe du corps, trois fois jusqu'au ventre.

# Corps



La main remonte le long du bras tout en bougeant les doigts.

# Sensation



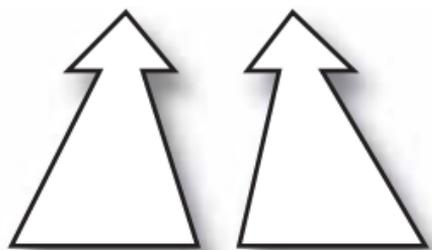
Près de la tête, les  
mains à plat, les doigts  
dansent, bougent les  
uns après les autres.

# Émotion

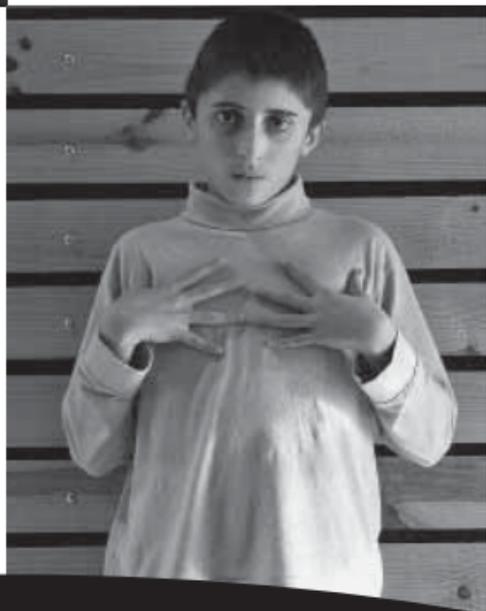


Au niveau du torse, les  
mains à plat, tournent  
sur elles-mêmes.

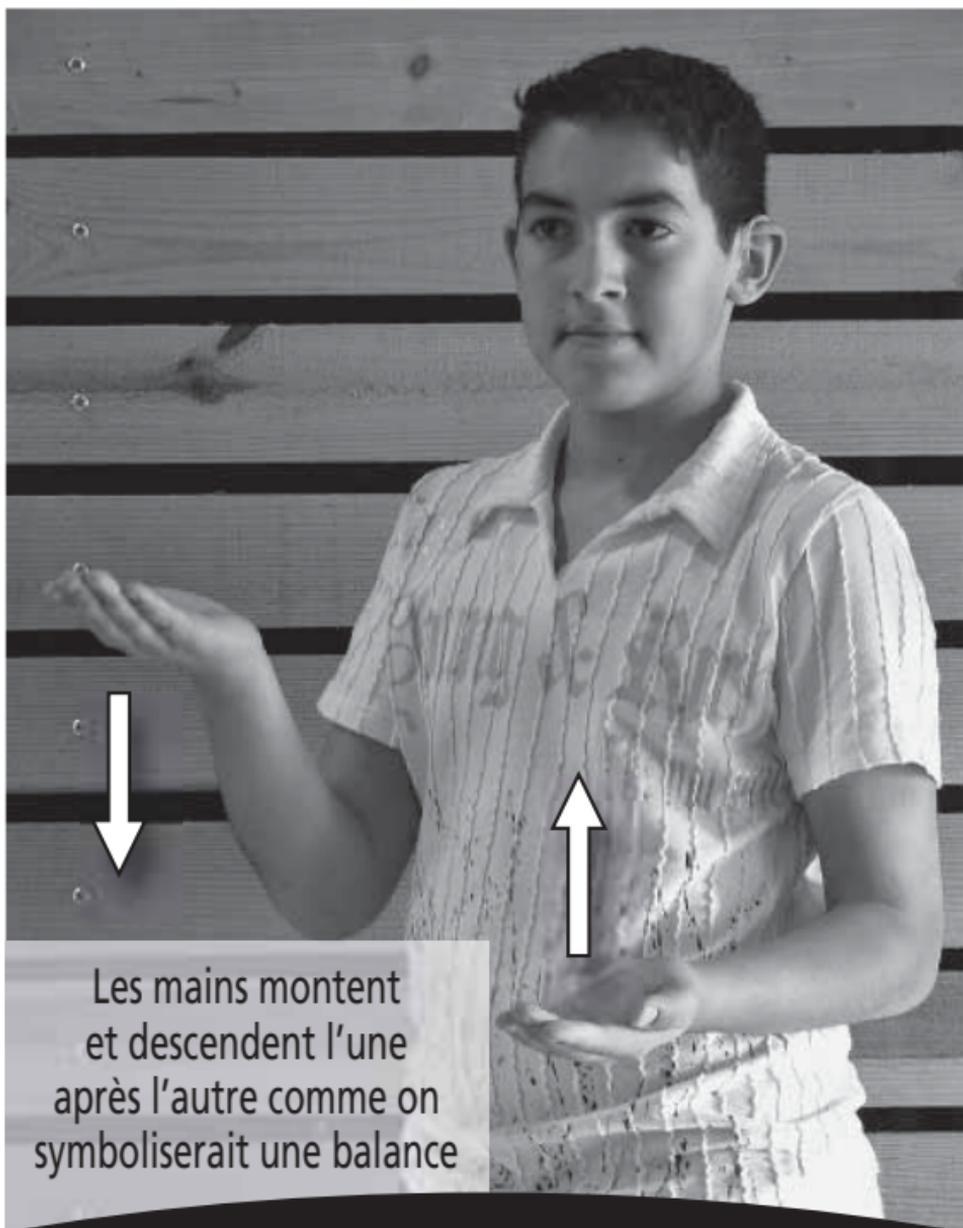
# Plaisir



On gonfle les  
poumons et  
les mains les  
symbolisent.  
Elles partent  
de l'extérieur  
et se plaquent  
contre le torse.



# Respiration



Les mains montent  
et descendent l'une  
après l'autre comme on  
symboliserait une balance

# Équilibre

# Remerciements

- ▶ À Delphine NIVOT, Plasticienne
- ▶ Au **SSEFIS** de Bourges et les enfants Morgane, Émilie, Ahmed, Andréa et Murat
- ▶ À Pascal PAQUET  
Interprète en Langue des Signes  
Responsable du **SSEFIS-SAFEP** (Service de Soutien à l'Éducation Familiale et à l'Intégration Scolaire-Service d'Accompagnement Familial à l'Éducation Précoce)
- ▶ À Nicolas PASDELOUP  
Professeur en Langue des Signes Française au SSEFIS
- ▶ À Claude GOUBAULT  
Médecin fédérale de l'USEP





**Conception :** Pascale PORTEMART USEP Nationale et Delphine NIVOT - Pôle Ressources National Sport et Handicaps - CREPS de la Région Centre - Bourges  
**Réalisation :** pôle graphic ☎ 02 48 69 72 60 - **Crédits photos :** Delphine NIVOT

Décembre 2007