

# CHARTRE

FRANCE NANO SPORTS  
<http://nanosports.free.fr>



## POUR QUI ?

**Tout simplement pour la Personne de Petite Taille.** C'est elle en effet qui est au cœur de notre projet. C'est à elle que nous voulons faire découvrir le sport. C'est elle dont nous voulons **favoriser par le sport l'intégration dans la société.** Notre démarche est ainsi aux antipodes d'un repli sur soi.

Quelles que soient les possibilités et les ambitions des uns et des autres, chacun, s'il le souhaite, doit pouvoir accéder à une pratique sportive. Peu importe la taille, peu importe l'âge, peu importe le degré de validité ou d'invalidité, peu importe le talent, peu importe les capacités de départ. **En un mot, peu importe la différence !**

## POURQUOI ?

Pourquoi faire du sport ? Eh bien, d'abord parce que nous aimons ça ! Ensuite parce qu'il apporte plaisir et bien-être à celui qui sait le pratiquer sans excès, en respectant son propre corps.

Il y a rarement de contre-indications à une pratique sportive. Elle permet au contraire d'améliorer sa condition physique : respiration, souplesse, tonicité musculaire... Elle est en cela une **prévention contre des problèmes qui surviennent avec le vieillissement du corps.** Cela passe par une pratique régulière, respectueuse des temps d'échauffement et de récupération, une alimentation correcte. Tout cela se découvre à tout âge, même si on ne pratique pas de la même façon à 10 ans, 20 ans ou 60 ans.

**Comme tout individu, la personne de petite taille, intéressée bien entendu, trouve dans le sport beaucoup de joies et de satisfactions.** Et que dire de l'enfant de petite taille confronté à sa différence ! **La pratique sportive, souvent assimilable à un jeu, est l'occasion pour lui d'acquérir confiance en soi, d'apprendre à lutter, à assouplir un corps parfois rétif et à le fortifier, à relativiser les victoires comme les défaites, à vivre des aventures collectives. Physiquement comme moralement, l'enfant de petite taille, plus encore que tout autre enfant, saura tirer un inestimable profit de ses activités sportives.**

Pour pasticher la chanson, nous dirons : **« Le sport c'est la santé : en faire c'est la trouver, en faire c'est la garder » !**

## COMMENT ?

**Concrètement, France Nano Sports privilégie deux types d'action.**

**La première est le sport loisir,** convivial. Elle passe par des rencontres sportives sans autre souci que de découvrir le sport en général ou un sport en particulier, s'initier. Ici, pas de chronomètre, pas de décamètre, le plaisir avant tout ! Ces week-ends, comme les compétitions d'ailleurs, peuvent être l'occasion d'échanges et de découvertes. Ne dit-on pas que les voyages forment la jeunesse. Ceux et celles qui ont déjà eu l'occasion d'embarquer pour l'Angleterre (Peterborough, Birmingham), le Canada (Toronto) ou plus près (on sait parfois être raisonnable !) pour la Bretagne, le Lot, Le Nord, l'Aube, la Loire ... ne démentiront pas.

**La seconde est le sport de compétition** pour ceux et celles qui sont intéressés. Cela va de la rencontre franco-française jusqu'aux jeux paralympiques (sous l'égide de la Fédération Française Handisport à laquelle nous sommes affiliés) en passant par des rencontres internationales avec nos amis anglais, allemands ..., les Jeux Mondiaux des Personnes de Petite Taille (sous l'égide de l'IDAF -International Dwarf Association Fédération – dont nous sommes membre).

Il faut noter que, seules les compétitions officielles organisées par la Fédération Handisport, nécessitent des qualifications avec minimas. Les compétitions et rencontres organisées par les associations

de personnes de petite taille et l' IDAF sont ouvertes à toutes les PPT, quel que soit leur niveau. Nous tenons en effet absolument à maintenir dans ces rencontres un maximum de convivialité ce qui n'empêche ni rigueur dans l'arbitrage ni respect des règles.

**Mais il n'y a pas lieu d'opposer le « sportif champion » et le « sportif ordinaire ».** Tout d'abord, l'exploit sportif n'est pas toujours mesurable et n'a pas toujours les honneurs du podium. Certains d'entre nous peuvent être handicapés par des problèmes physiques importants. Leur démarche et parfois leurs performances méritent aussi le respect. Cette question est importante car notre but est avant tout de favoriser par le sport l'épanouissement des Personnes de Petite Taille. Les uns et les autres concourent à donner une image dynamique et positive, pour le bien de tous.

## QUELS SPORTS ?

Nous tentons de trouver un équilibre judicieux entre **les sports collectifs et de contact**, les sports de raquette, **accessibles à tous mais à des niveaux de performances variés** (tennis de table, badminton...), **les sports d'adresse, de concentration et de maîtrise de soi** (boccia, tir à l'arc ...) et les sports de base (natation et athlétisme). **En valorisant l'ensemble de ces sports, sans hiérarchisation, nous recherchons l'accès au sport du plus grand nombre** et la valorisation de tous y compris de ceux chez qui la petite taille est source de handicap.

Mais nous n'hésitons pas à découvrir, avec l'aide d'un encadrement compétent, d'autres sports : golf, canoë kayak, cyclisme, équitation ...

Ainsi, chacun peut trouver chaussure à son pied !

## QUELS RISQUES ?

Il en va du sport comme de toute activité humaine. **Le « risque zéro » n'existe pas.** Mais justement, **pratiquer le sport dans des structures adaptées et de bonnes conditions, c'est bénéficier de conseils judicieux, apprendre les bonnes techniques, c'est maîtriser l'effort et éviter la douleur** ; toutes choses qui font que la balance entre inconvénients et bienfaits penchera du bon côté.

De plus, le médecin traitant ou spécialisé saura conseiller utilement et aidera si nécessaire à choisir le ou les sports les plus adaptés à chacun.

## QUELLES CONTRAINTES ?

**Pas de contraintes particulières à France Nano Sports** ; chacun est libre de participer à telle ou telle manifestation, à telle ou telle discipline. La seule règle est celle du savoir-vivre : respect des autres, partenaires et adversaires, respect de ceux qui nous accueillent ou que l'on reçoit, respect du matériel et des installations.

Pour le reste, **bonne humeur et goût de la convivialité sont encouragés.**

## EN CONCLUSION

Si faire du sport n'est pas une obligation, ceux et celles qui s'y adonnent ne le regrettent pas. Notre ambition est tout simplement d'en donner l'occasion aux amateurs, d'offrir, notamment aux jeunes, une structure que nous, les adultes, n'avons pas connue.

**Faire du sport, c'est aussi aller vers les autres, tous les autres, sans exclusive.** Nos expériences passées, les liens que nous avons déjà tissés avec le monde sportif handisport et le monde sportif en général, l'intégration de nombre d'adhérents aux clubs sportifs classiques nous encouragent à poursuivre l'aventure.

**SPORT, SANTE, PLAISIR, CONVIVIALITE** sont des mots qui vont ensemble et qu'à France Nano Sports, nous essayons de décliner au mieux. Notre démarche rejoint celle de tous ceux et celles qui oeuvrent, depuis longtemps déjà et par d'autres moyens, pour que la personne de petite taille, malgré sa différence, soit une personne comme les autres.

**Si cette aventure vous tente aussi rendez-nous visite sur notre site <http://nanosports.free.fr> ou lors de nos manifestations et contactez-nous au 01 30 52 24 10 ou sur [nanosports@free.fr](mailto:nanosports@free.fr) .**