

DOSSIER DE PRESSE

HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



- **SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022**
- de 8h00 à 20h00
- à FORGES-LES-EAUX (76)
- **12 heures non-stop d'épreuves** physiques, sportives, psychologiques, et mentales
- Challenge réalisé par Faouzi KHELIL (personne avec un handicap dit « invisible » : syndrome d'Asperger)
- **Épreuves également réalisées et encadrées par des personnes avec handicap(s)**

« **SEREZ-VOUS HANDI'CAP' DE RELEVER LE DÉFI ?** »

HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



RÉSUMÉ

Samedi 3 décembre 2022, à l'occasion de la journée internationale des personnes handicapées, un événement est organisé à Forges-les-Eaux (76).

Il s'agit d'un **défi sportif, physique, mental, et psychologique** que va relever, durant 12 heures non-stop, Faouzi KHELIL, qui est atteint d'un handicap dit « invisible », puisqu'il a été diagnostiqué avec un syndrome d'Asperger (*Troubles du Spectre de l'Autisme – répertoriés au D.S.M.5, mis à jour en 2013*).

Durant toutes les épreuves, Faouzi sera accompagné et encadré par des personnes avec handicap(s) et des personnes valides.

L'ambition principale est de mettre à l'honneur les personnes qui vivent au quotidien avec des handicaps parfois « lourds », et qui pourtant montrent une combativité et une résilience qui forcent le respect.

Ce sont d'abord les autres participants et encadrants avec handicap(s) de cette journée qui seront mis en avant à l'occasion de cet événement.



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



OBJECTIFS

Les objectifs visés par cette opération sont tous dédiés aux personnes avec handicap, mais également aux proches aidants, qui souvent sacrifient des pans entiers de leur vie – professionnelle et/ou personnelle – pour tenter d'améliorer celle de leurs proches concernés par le handicap.

Ce 3 décembre 2022 sera l'occasion – parmi les 364 autres jours de l'année - pour:

- **Rendre hommage aux personnes en situation de handicap** (et à leurs proches aidants, ainsi qu'aux professionnels de l'accompagnement), tout en leur permettant de montrer leurs plus belles qualités que sont le courage, la (quête de) résilience, et la combativité,
- **Mettre en exergue les formidables capacités** des personnes « handicapées » à se dépasser mentalement, mais aussi physiquement, voire sportivement,
- **Rompre avec le paradigme** de la personne « handicapée » qui est aidée/accompagnée par la personne « valide » ... en inversant les rôles !



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



ORGANISATION

Cette journée de 12 heures de défis sportifs, physiques, et mentaux sera articulée de la manière suivante :

- **4 blocs (A,B,C,D) de 3 heures d'épreuves** (3 fois 1 heure); soient 12 séquences au total
- Chaque bloc sera composé de 3 épreuves d'environ 1 heure chacune:
 - 1 épreuve d'**endurance** (course à pieds ou vélo-*home trainer*)
 - 1 épreuve de **circuit training** (boxe, corde à sauter, gainage, squats, abdominaux)
 - 1 épreuve **cognitive/mentale** (mémorisation, tests QI, hypnose, parcours « stress »)
- **L'ensemble des 4 blocs devra être réalisé au complet** par Faouzi, durant les 12 heures.
- Sur chacune des épreuves de chacun des blocs, des **personnes en situation de handicap** auront soit un rôle de **participant** (= qui réalise les épreuves), soit d'**encadrant** (= qui aide Faouzi et les autres personnes à réussir ces épreuves)
- La journée se déroulera **sur le Domaine de Forges**, avec l'aimable partenariat du Casino de Forges-les-Eaux.



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



ORGANISATION

- **4 blocs (A,B,C,D) de 3 heures d'épreuves** (3 fois 1 heure); soient 12 séquences au total : A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2, C3, D1, D2, D3
- **Minimum 45 minutes** d'exercice par épreuve
- **Entraide** collective recherchée et valorisée
- Des personnes avec handicap(s) aident les participants à réussir les épreuves et à **ne jamais abandonner** malgré la difficulté, la fatigue, le « ras-le-bol », la blessure (éventuelle),...

ÉPREUVES	BLOCS						
	COURSE À PIEDS	VÉLO HOME TRAINER	BOXE, CORDE, SQUATS ...	MÉ MORISATION	TESTS PSYCHOIQI	HYPNOSE RELAXATION	PARCOURS "STRESS"
A1			X				
A2		X					
A3				X			
B1	X						
B2			X				
B3					X		
C1			X				
C2	X						
C3						X	
D1		X					
D2							X
D3			X				



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



ORGANISATION

" **HANDI'CAP'** de relever le DÉFI ? " - Programme des épreuves du SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

Bloc	Séquence	Horaire	Epreuves
A	A1	08h00 - 09h00	CIRCUIT TRAINING : boxe + abdos + corde à sauter + squats
	A2	09h00 - 10h00	ENDURANCE : vélo home trainer ou course à pieds
	A3	10h00 - 11h00	COGNITION : mémorisation hors norme
B	B1	11h00 - 12h00	CIRCUIT TRAINING : boxe + abdos + corde à sauter + squats
	B2	12h00 - 13h00	ENDURANCE : vélo home trainer ou course à pieds
	B3	13h00 - 14h00	COGNITION : tests de logique difficiles et chronométrés
C	C1	14h00 - 15h00	CIRCUIT TRAINING : boxe + abdos + corde à sauter + squats
	C2	15h00 - 16h00	ENDURANCE : vélo home trainer ou course à pieds
	C3	16h00 - 17h00	COGNITION : la magie de l' HYPNOSE
D	D1	17h00 - 18h00	ENDURANCE : vélo home trainer ou course à pieds
	D2	18h00 - 19h00	COGNITION : parcours de STRESS hors norme
	D3	19h00 - 20h00	CIRCUIT TRAINING : boxe + abdos + corde à sauter + squats



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



ORGANISATION

L'équipe d'organisation/animation sera composée des personnes suivantes :

- 1 **coordinateur général** de l'événement (en lien avec l'équipe « épreuves » , mais aussi avec l'extérieur)
- 1 **responsable des épreuves** (direction des ateliers, accompagnement des participants)
- 1 **aide-animateur** (chronomètre, gestion du matériel, assistance technique,...)
- 1 **responsable logistique** (eau, alimentation, serviettes, changes, ...)
- 1 **accompagnateur « sécurité »** (gestion des situations éventuelles)
- 1 **cadreur** (captation vidéo+son de l'événement pour diffusion en direct et montage ultérieur)
- 1 **assistant cadreur** (aide au cadreur)
- Des intervenants « spécialisés » pour les épreuves :
 - 1 **responsable sportif** des épreuves (coach sportif diplômé d'Etat)
 - 1 **équipe cynophile** (maitre de chien + son chien)
 - des **professionnels de l'accompagnement** des personnes en situation de handicap/



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



RÈGLEMENT

Pour chacune des épreuves de chacun des blocs :

- Pour valider l'épreuve, Faouzi et les autres participants éventuels devront se soumettre aux **exercices durant au moins 45 minutes** (les 15 minutes restantes seront dédiées au changement d'épreuve, au changement de tenue, à la réhydratation/alimentation, etc)
- Pour Faouzi seulement : une pause de plus de 3 minutes consécutives durant une épreuve physique ou sportive est éliminatoire et **met le défi en échec**.
- L' **entraide entre les participants est autorisée (et même recherchée !)**.
- Pour Faouzi seulement : la vitesse minimale de validation des épreuves de courses à pieds est de 8 km/h; celle du vélo-home trainer est de 20 km/h (à minimum 80 RPM)
- Pour Faouzi seulement : les épreuves de circuit training , pour être validées, **devront être réalisées avec une certaine intensité** (vitesse, force, nombre de répétitions) et donc une difficulté flagrante durant les 12 heures:
 - Boxe : 30 frappes intenses d'affilée, par passage à la tour de frappe
 - Corde à sauter, abdominaux : minimum 30s d'affilée par passage
 - Squats (avec charge 15kg) : minimum 15 squats par passage



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



RÈGLEMENT

Effectifs maximaux pour chacune des épreuves :

- ❑ **Course à pieds** : **ILLIMITÉ** – parcours *outdoor* fermé (sauf, éventuellement, pour Faouzi : tapis de course avec 8 km/h minimum)
- ❑ **Vélo home trainer** : **2** – séquences réalisées *indoor*
- ❑ **Cross training** : **10** - séquences réalisées *indoor*
- ❑ **Mémorisation** : **10** - séquence réalisée *indoor*
- ❑ **Tests psychotechniques/Q.I.** : **10** - séquence réalisée *indoor*
- ❑ **Hypnose relaxation** (Faouzi va tenter d'aider simultanément au moins 2 personnes à atteindre un objectif personnel (ex : atténuer une douleur physique lancinante, réduire le stress, ...) durant une séance d'hypnose d'accompagnement. Le tout en moins d'une heure. Un *signaling** sera mis en place pour bien montrer que les candidats ne dorment pas et ne simulent pas) : **4** - séquence réalisée *indoor*
- ❑ **Parcours »stress«** (déplacements à l'aveugle, attaque de chien, ...) : **4** - séquence réalisée *outdoor*

* Signaling, en hypnose: technique utilisée pour communiquer grâce à des mouvements automatiques inconscients du sujet – appelés mouvements idéomoteurs



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



PARTENARIATS

Pour cet événement à retentissement local/régional, nous remercions nos aimables partenaires et contributeurs pour leur confiance et pour leur aide précieuse :

- ❑ La **Ville de Forges-les-Eaux** : communication, réseautage, sponsoring – Mme Christine LESUEUR , Maire de la commune
- ❑ Le **Domaine de Forges** : mise à disposition des salariés et du site, communication, sponsoring - M. Richard FRISCHER, Directeur Général du Domaine
- ❑ L' **AARPB – La Brèche** : communication, animation, mise à disposition des salariés – Mme Sylvie WERQUIN – Cheffe du Pôle Inclusion
- ❑ L' **Orange Bleue - Gournay-en-Bray**: communication, mise à disposition de salarié – M. Olivier BEAUDOUIN, Dirigeant – M. Seddik MEHASRI, Coach sportif diplômé d'Etat
- ❑ Ainsi que **l'équipe de bénévoles** participants et organisateurs



HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



MÉDIATISATION



L'événement « HANDI'CAP' ? » a aussi vocation à servir d'outil de communication sur la nécessité quotidienne, dans notre société, du développement positif de la diversité , ainsi que de la recherche de l'inclusion en général, et des personnes avec handicap en particulier.

Ainsi, nous remercions nos aimables partenaires et contributeurs pour leur participation à cet effort de médiatisation :

- ❑ Notre équipe de cadreurs bénévoles qui filmeront cette journée en continu : **le film sera diffusé en streaming direct**, via la page Facebook de Faouzi KHELIL, durant les 12 heures, et sera ainsi accessible à un large public, même bien au-delà de la Normandie.
- ❑ Dès la troisième semaine de décembre 2022, **un montage vidéo de l'événement** sera réalisé et mis à la disposition de tous nos partenaires et des parties prenantes pour poursuivre la campagne de communication qui nous intéresse.
- ❑ La **presse écrite locale et régionale** , pour leur aimables articles annonçant, en amont, l'événement, ainsi pour ceux couvrant cette journée, le jour J.
- ❑ Les **médias TV et radio locaux et régionaux** , pour leur aimables reportages annonçant, en amont, l'événement, ainsi pour ceux couvrant cette journée, le jour J.

Contact médias:

M. Faouzi KHELIL – 06 28 90 27 87

Email : contact@fkforce.com

Web : faouzikhelil.com / fkforce.com

HANDI'CAP' ?

UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



MÉDIATISATION



L'affiche officielle de l'événement qui sera diffusée largement, et par voie d'affichage autorisé, et via internet et les réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Instagram, ...):

ÉVÉNEMENT FORGES-LES-EAUX
SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

« SEREZ-VOUS HANDI'CAP' DE RELEVER LE DÉFI ? »

12 HEURES NON-STOP D'ÉPREUVES
physiques, sportives, psychologiques, et mentales réalisées et encadrées ...
par des personnes avec handicap(s)

- de 8h00 à 20h00
- à FORGES-LES-EAUX (76)

SUIVEZ L'AVENTURE DÈS MAINTENANT :

Contact médias:
M. Faouzi KHELIL – 06 28 90 27 87
Email : contact@fkforce.com
Web : faouzikhelil.com / fkforce.com

ÉVÉNEMENT FORGES-LES-EAUX

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

FORGES
LES-EAUX
STATION CLASSÉE DE TOURISME

DOMAINE FORGES
CASINO / HOTELS / SPA / GOLF / ÉVÉNEMENTS

FK FORCE
PERFORMANCE & REHABILITATION

A.A.R.P.B.
LA BRÈCHE

l'Orange
bleue
mon coach Fitness
GOURNAY-EN-BRAY

FORGES-LES-EAUX



« SEREZ-VOUS HANDI'CAP' »

DE RELEVER LE DÉFI ? »



12 HEURES NON-STOP D'ÉPREUVES

physiques, sportives, psychologiques, et mentales
réalisées et encadrées ...

par des personnes avec handicap(s)

- de 8h00 à 20h00
- à FORGES-LES-EAUX (76)



SUIVEZ L'AVENTURE
DÈS MAINTENANT :



HANDI'CAP' ?



UN ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AUX PERSONNES AVEC HANDICAP



CONTACT



Faouzi KHELIL

- Coach professionnel spécialiste de la cognition et des comportements humains
- Consultant et formateur en stratégie et en ingénierie humaines
- Conférencier international  
- Hypnologue professionnel

- Né en 1972
- Évalué HPI à 6 ans - Diagnostiqué TSA "Asperger"
- Ancien officier (Capitaine) des unités spécialisées en police judiciaire de haut niveau de la Gendarmerie Nationale



À votre disposition pour répondre à vos questions :

- Par téléphone : +33 6 28 90 27 87
- Par e-mail : contact@fkforce.com
- Via nos sites web : faouzikhelil.com / fkforce.com

