



Sport et
Autisme

DOCUMENT

PRÉCONISATIONS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES AUTISTES EN MILIEU SPORTIF

Document à destination des professionnels ou bénévoles ayant la responsabilité d'accompagner et d'encadrer ces personnes sur des activités physiques et sportives adaptées.

SEPTEMBRE 2021

SOMMAIRE

CAS PRATIQUES

Qu'est-ce que le tsa ? comment se manifeste-t-il ?	4
Quelles APSA recommander aux personnes avec TSA ?	6
Pédagogie : généralités et préconisations	8
Comment adapter la pratique sportive pour des personnes autistes ?	13
Individualiser la pratique	14
Utiliser des stratégies d'enseignements adaptées à chaque profil	15
Structurer l'environnement	16
Anticiper : mettre en place les séances	18
Adapter le contenu de la séance	21
Évaluer les compétences acquises	
Comment réagir face à certains comportements ?	24
La personne crie, s'agite fortement	24
La personne se balance, tape des mains, répète le même son sans arrêt, fait des trucs bizarres !	25
La personne se bouche les oreilles, ferme les yeux, ne veut pas qu'on la touche	26
La personne a un regard fuyant, semble ne pas voir le monde qui l'entoure	27
La personne prend des risques, semble ne pas avoir conscience du danger	28
La personne tape, est violente, agressive envers elle-même ou autrui	29
En conclusion	30
Bibliographie	32
Quelques conseils	33
Mémo à imprimer	36

INTRODUCTION

La mission principale de la Fédération Française du Sport Adapté est d'offrir à toute personne en situation de handicap mental ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté. C'est dans le cadre de cette mission, que ce livret a été rédigé.

Pourquoi ce document de « préconisations »

Fort du constat, à travers une enquête menée en mars 2021, que les personnes autistes soulignaient le manque de connaissance des intervenants sportifs sur leur trouble, ce document s'inscrit dans la démarche éthique « de bientraitance » de la Fédération : ces sportifs doivent être respectés, nous leur devons un accompagnement de qualité qui prenne en compte, le mieux possible, leurs spécificités, leurs difficultés mais surtout leurs capacités.

Ces quelques pages ne prétendent pas se substituer aux nombreuses études et articles consacrés à l'autisme, elles ne sont pas non plus un résumé des stages pédagogiques pour la formation des professionnels.

Nous avons souhaité, avec ce document, apporter sous une forme pratique, immédiatement exploitable, la possibilité d'identifier les comportements spécifiques des personnes autistes, de ne pas être démunis et surpris face à des « comportements surprenants », éviter les réponses inappropriées pour « au moins ne pas nuire » et si possible apporter une réponse adaptée.

À qui s'adresse-t-il ?

Ce document de préconisations s'adresse **en priorité aux éducateurs sportifs**, pour permettre une intégration dans tout club sportif mais aussi pour l'accueil ponctuel des personnes autistes lors des journées et rencontres Sport Adapté par exemple, afin de garantir un accompagnement respectueux de ces personnes mais également la sécurité de tous. Au-delà, il apportera aussi une information précieuse **aux bénévoles du Sport Adapté (dirigeants, parents...)**.

Ce document est composé de deux grandes parties : **une partie « généralités »**, plus théorique et **une partie « cas pratique »**, plus concrète.

Dans la première partie, nous nous attacherons à décrire les troubles que présente cette population, nous questionnerons ensuite quelles activités sportives recommander aux personnes autistes, en rappelant l'intérêt d'une activité physique et sportive adaptée et en rappelant la place – au-delà d'une simple activité de loisir – que doivent prendre ces activités tant dans l'enfance et l'adolescence qu'à l'âge adulte. Puis, nous traiterons spécifiquement des comportements à repérer – ce qui est connu rassure – pour aborder ensuite différentes préconisations en termes de pédagogie.

Dans la deuxième partie, nous aborderons différentes préconisations pour adapter l'enseignement de la pratique sportive pour des personnes autistes puis, nous présenterons un ensemble de précautions à respecter et d'indications à observer lors de l'accompagnement.

Ce livret est inspiré du document intitulé « Recommandations pour l'accompagnement des personnes avec troubles du spectre autistique (TSA) en milieu sportif » rédigé par la ligue du Sport Adapté de Midi-Pyrénées en 2013.

GÉNÉRALITÉS

SPORT & AUTISME

QU'EST-CE QUE LE TSA ? COMMENT SE MANIFESTE-T-IL ?

AUTISME ET TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME DÉFINITION

L'autisme est un trouble du neurodéveloppement qui dure toute la vie. L'autisme n'est pas une maladie : c'est un handicap cognitif.

Les caractéristiques de l'autisme varient énormément d'une personne à l'autre et couvrent un large spectre. Depuis le DSM-5 (classification américaine des troubles mentaux), on parle de « trouble du spectre de l'autisme (TSA) ».

Le TSA regroupe des tableaux cliniques divers mettant en évidence une hétérogénéité de niveau global et des différences de niveau de capacités chez le même sujet.

Les études épidémiologiques montrent que les TSA touchent environ 1 personne sur 100. Ils touchent entre 3 et 4 garçons pour une fille.

Les causes sont multiples, souvent multifactorielles, majoritairement d'origine génétique avec une grande influence des facteurs environnementaux. Il s'agit d'un trouble du développement du système nerveux central.

Un ensemble de manifestations visibles et invisibles

Le TSA est caractérisé par **deux dimensions symptomatiques**, selon des niveaux d'intensité différents et que l'on appelle la « dyade » :

- *Déficit persistant de la communication et des interactions sociales observé dans les contextes variés : la mise en place du langage par répétition, des difficultés dans l'acquisition de la communication verbale, des difficultés à percevoir les sous-entendus, l'humour ou le langage imagé, des difficultés à établir des contacts visuels ou à interpréter les langages corporels de l'autre, des difficultés à exprimer ses émotions, des difficultés dans les relations sociales...*
- *Caractère restreint et répétitif des comportements, des intérêts ou des activités : se balancer, battre des mains, allumer et éteindre la lumière de manière répétitive, un attachement intense à un objet, une action ou une thématique...*

À ces deux dimensions **s'ajoutent la sévérité et/ou l'intensité des troubles** en termes de besoin et de soutien (liés à la fréquence, la nature, la durée et l'intensité des symptômes).

Ces caractéristiques communes aux personnes autistes peuvent également être associées à des manifestations invisibles pouvant :

- *Impacter la perception de l'équilibre*
- *Impacter la perception des mouvements et des positionnements du corps*
- *Impacter les sens, au travers d'hypo ou hypersensibilités sensorielles*
- *Impacter la capacité à interpréter plusieurs stimulations sensorielles simultanément*
- *Engendrer la pensée en détail (observer le détail d'un objet d'abord, puis observer l'ensemble des détails, puis observer l'objet et enfin chercher l'utilité de cet objet)*
- *Engendrer une rigidité mentale (résistance au changement, forte volonté de maintenir les repères, difficulté face à un événement imprévu ou un environnement nouveau)*
- *Engendrer un déficit de la théorie de l'esprit (capacité à comprendre que les autres peuvent ressentir des émotions, avoir des intentions, des désirs ou des croyances différents de ses propres ressentis).*

Pathologies et troubles associés

L'autisme est souvent associé à des comorbidités telles que l'anxiété, l'épilepsie, les troubles digestifs, la déficience intellectuelle, les troubles du sommeil, etc.

Aucun traitement médicamenteux ne guérit les TSA, toutefois certains médicaments peuvent être nécessaires pour traiter les symptômes liés aux pathologies ou troubles associés.

Caractéristiques sensorielles et psychomotrices

On peut parfois observer :

- *Retard moteur fréquent et plus ou moins important*
- *Difficultés d'orientation dans le temps et dans l'espace*
- *Instabilité motrice*
- *Déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*
- *Grande fatigabilité*
- *Comportement général qui peut se situer entre deux extrêmes : apathie et hyperactivité*
- *Hypersensibilité : sensibilité plus haute que la moyenne. Peut se caractériser par des gênes pour la lumière, même faible ; une difficulté à supporter les bruits (qui sont amplifiés) ; une grande sélectivité alimentaire ; un besoin d'adopter des positions particulières*
- *Hyposensibilité : sensibilité plus basse que la moyenne. Peut se caractériser par la recherche d'odeurs fortes, la répétition des cris, faible sensibilité à la douleur...*



QUELS SPORTS CHOISIR ?

En termes de condition physique, les enfants autistes ne sont pas limités physiologiquement pour pratiquer une activité physique.

Concernant le choix d'une pratique sportive pour les personnes autistes, on veillera à proposer : **des activités qu'elles aiment**, qui correspondent à leurs centres d'intérêt et qui leur procurent du plaisir ; des activités conformes à leurs capacités : aucune activité physique ou sportive ne doit être considérée comme contre-indiquée par principe.

Il conviendra d'étudier la pertinence et la faisabilité de l'activité ainsi que les modalités de mise en œuvre. Les activités devront parfois faire l'objet d'adaptations nécessaires (aménagement, simplification des activités, de leurs règles du jeu, nécessité d'un encadrement adapté et/ou spécialisé...).

Les personnes autistes préfèrent souvent les activités individuelles, les activités de pleine nature ou encore les activités aquatiques (natation...) mais les exemples abondent d'accès aux disciplines sportives les plus variées. La pratique sportive peut être pratiquée en loisir ou en compétition, en milieu ordinaire, avec un accompagnement individualisé ou en milieu spécifique tel que le propose la Fédération française du Sport adapté.

QUELLES APSA RECOMMANDER AUX PERSONNES AVEC TSA ?

Intérêt d'une Activité physique et sportive adaptée (APSA)

Les activités physiques et sportives adaptées ne peuvent avoir d'effets bénéfiques durables qu'à **une double condition** :

- Une pratique régulière en quantité et en qualité suffisantes ;
- Cette pratique doit faire l'objet d'un programme spécifique inscrit dans le Projet personnalisé d'interventions (PPI) de la personne et n'être pas seulement considérée comme un simple élément de loisir.

Les APSA contribuent à :

- La bonne santé physique et psychique à tous les âges de la vie
- Procurer plaisir, détente
- Une meilleure perception et connaissance du corps
- À l'amélioration de l'estime de soi
- De façon générale, le développement des acquisitions dans les domaines sensori-moteurs (équilibre, coordination, contrôle d'objets...)
- Développer les compétences de communication et de socialisation
- Réduire les troubles du comportement

Intérêts spécifiques d'une pratique régulière d'APSA pour les personnes autistes

Le surpoids et l'obésité sont plus fréquents dans les populations d'enfants, adolescents et adultes autistes.

L'activité physique semble être intéressante pour la réduction des autostimulations (stéréotypies), ainsi que pour la qualité du sommeil des enfants autistes, ce qui a une influence directe sur l'adaptation de la personne à son environnement.

De manière générale **l'introduction de l'activité physique dès le plus jeune âge** dans l'accompagnement des personnes autistes est largement encouragée. L'activité physique et sportive constitue un moyen privilégié pour développer des capacités dans toutes les fonctions qui demandent à être améliorées ou entretenues, aussi bien dans les domaines sensori-moteurs, que dans ceux de la communication et de la socialisation.

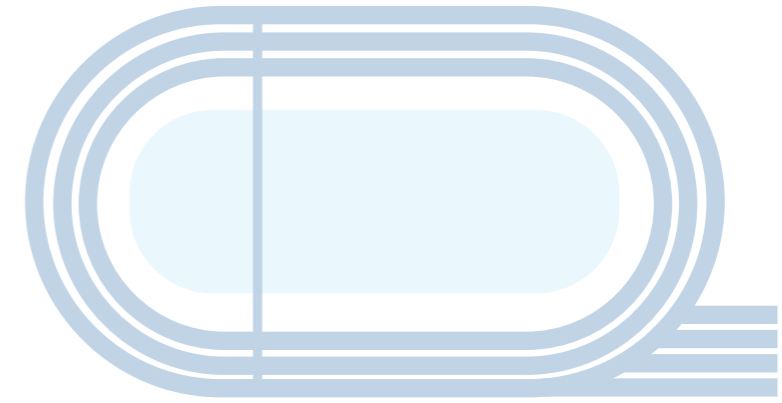


Intérêt des rencontres sportives de la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)

La Fédération française du Sport Adapté a reçu délégation de pouvoir du ministère chargé des sports pour organiser, réglementer et promouvoir les activités physiques et sportives auprès des personnes en situation de handicap mental et psychique. Ainsi, concrètement, elle propose à ses clubs et ses licenciés un programme annuel diversifié de rencontres sportives de loisirs sportifs, des activités motrices ou encore des journées compétitives tant pour les jeunes, que pour les adultes ou les personnes vieillissantes.

Les journées « Sport Adapté » vont permettre aux personnes autistes de découvrir un nouvel environnement et de rencontrer de nouvelles personnes. Grâce aux repères appris lors des activités physiques adaptées passées, la personne va sortir d'un cadre connu et reconnu, et pouvoir développer de nouvelles habiletés (offre sportive diversifiée, matériel adapté...).

Lors de ces journées, la personne va pouvoir partager une expérience avec des pairs, prendre du plaisir, pratiquer une activité sportive dans un cadre adapté, sécurisant, visant à développer les capacités du plus grand nombre.



PÉDAGOGIE : GÉNÉRALITÉS ET PRÉCONISATIONS

Avant tout, il ne faut pas oublier que la personne autiste :

- a souvent besoin de temps ;
- a souvent besoin qu'une relation de confiance s'installe avec son / ses encadrant(s) ;
- a souvent besoin de repères visuels, routines pour pouvoir entrer dans l'activité, puis éventuellement accepter les changements, a besoin que soit marquée précisément la fin de l'activité ;
- a souvent des difficultés à faire des choix, à prendre des initiatives ;
- a souvent besoin de donner du sens à ce qu'elle fait : la mise en mouvement pourra se faire par l'imitation ou le fait de susciter sa curiosité (recherches sensorielles) ;
- est très sensible aux imprévus, changements, lieux qui peuvent générer beaucoup d'angoisse ;
- ne cherche en aucun cas à défier, ne fait pas de caprices lorsqu'elle refuse une activité ou qu'elle crie.
- est plus vulnérable sur le plan social. Elle a plus de mal à identifier correctement les intentions des autres ;

En conséquence, il est conseillé – dans un premier temps et dans la mesure du possible – de rencontrer en amont la personne et son entourage si besoin, afin de chercher à connaître :

- ce qu'elle aime ou ne supporte pas, notamment au niveau sensoriel ;
- ses points forts, ses compétences ;
- ses peurs habituelles ;
- son mode de communication privilégié (langage, photos, pictogrammes, objets...) ;
- son fonctionnement (« les clés pour que ça marche »).

Du point de vue de l'organisation de l'enseignement il est conseillé de :

- permettre une visite des lieux de pratique et de l'encadrant en amont, soit hors séance, soit en « condition réelle » afin que la personne puisse se projeter ;
- privilégier les petits groupes ;
- éliminer dans la mesure du possible tout élément perturbateur dans l'environnement : bruit de fond, matériel non rangé...
- proposer à la personne de réaliser plusieurs séances d'essai et si besoin accepter qu'elle soit accompagnée par un aidant référent et apprécié ;
- laisser d'abord la personne découvrir le milieu sans vouloir lui apprendre un savoir technique ;
- évaluer les compétences de l'enfant ou l'adulte afin de proposer et d'adapter des activités en lien avec ses capacités ;
- travailler à partir de la didactique de l'activité : l'éducateur sportif doit avoir une bonne connaissance de l'activité proposée et être dans une démarche de construction de contenus d'enseignement. Ils prennent leur départ dans l'étude des activités physiques et sportives à la fois du point de vue de leur logique, mais aussi du point de vue du sportif et des apprentissages possibles ;
- structurer la séance: installer des routines d'organisation et de fonctionnement : entrée/sortie, échauffement, activité, rituel de départ (chanson, regroupement, atelier...) afin que la personne puisse se repérer (possibilité d'utiliser un séquençage visuel) ;
- anticiper les transitions entre les différents moments de la séance ou de l'activité (attention aux temps de préparation des installations, du matériel, aux temps d'attente ou « temps morts ») ;
- alterner les temps d'investissements, d'attention, de concentration et les temps de récupération : prévoir une pause si nécessaire et un lieu de possible « refuge » pour la personne en cas de surcharge sensorielle ou fatigue, par exemple ;

Athlétisme : Thomas pratique l'athlétisme au sein de son institution. Lorsqu'il lui est demandé de courir autour de la piste en suivant son couloir, il est en difficulté et ne parvient pas à rester dans le couloir qui lui a été attribué. Afin de l'aider, l'éducatrice matérialise son couloir par des lattes de couleur sur l'ensemble du parcours. Cette adaptation lui permet d'avoir suffisamment de repères pour être en capacité de respecter la consigne.

Du point de vue de l'attitude générale à privilégier, de la posture de l'encadrant il est conseillé de :

- privilégier la régularité des éducateurs intervenants, afin de permettre à une relation de confiance de s'installer ;
- tenir compte des centres d'intérêt des personnes ;
- ne pas enlever à la personne ses objets « fétiches » si elle ne l'accepte pas spontanément (essayer d'amener l'enfant ou l'adulte à s'en séparer progressivement). Cependant, si cet objet peut la mettre en difficulté sur tel ou tel exercice, lui montrer, qu'elle ne peut faire l'exercice tant qu'elle n'aura pas posé son objet ;
- s'attacher dans un premier temps à ce que la personne participe à l'activité avant qu'elle intègre plus précisément les règles de jeu ;
- ne pas punir. En effet, punir a peu d'effet car la personne ne voit pas la relation entre son comportement et la punition ;
- travailler le « savoir attendre », le « chacun son tour » ;
- prévoir, si nécessaire, un système de renforcement positif immédiat après chaque activité, ou différé avec un système d'économie de jetons après la séance ;
- renforcer positivement tous les efforts mêmes petits : féliciter la personne le plus souvent possible de façon descriptive : « bravo, tu as réussi la roulade ». Les critiques peuvent être mal supportées (estime de soi à préserver).

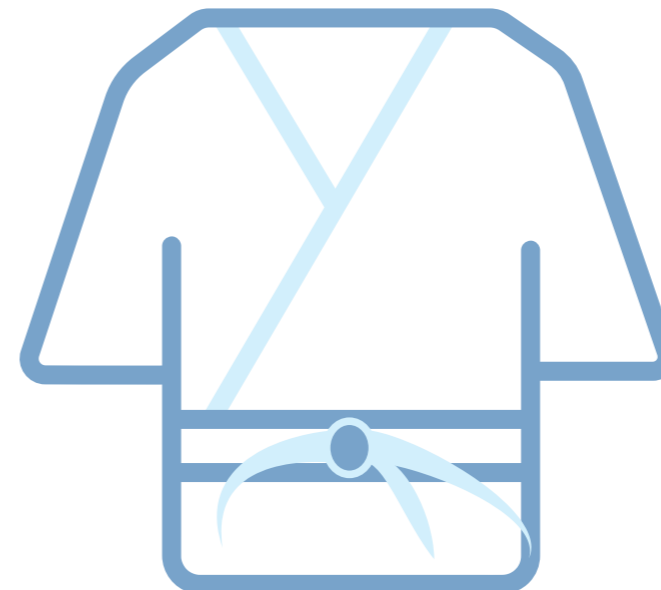


Face à une situation complexe face à laquelle l'encadrant ne trouve pas de solution, il est important de ne pas rester seul et de solliciter une personne ressource pour tenter ensemble, de débloquer la situation. Cette dernière peut être un ou une psychologue qui connaît bien la personne, le parent, les accompagnants habituels de la personne (services d'accompagnement, institution, libéraux...). Il est également possible de solliciter la commission sport et autisme de la FFSA, le Centre ressources autisme de sa région ou encore l'ARAPI qui dispose de nombre de personnes expertes.

Du point de vue de la communication en cours de séance il est conseillé de :

- parler lentement et distinctement ;
- privilégier des phrases simples, claires et brèves (éviter le « blabla »)
- parler concrètement, éviter les métaphores, le langage imagé, les formulations ambiguës, le second degré ou l'ironie : « Eh bien, t'es propre ! » ;
- doubler les consignes collectives par des consignes individuelles en interpellant directement la personne par son prénom ;
- associer sa consigne à un renforcement gestuel : pointer la direction, le partenaire... ;
- utiliser les moyens de communication alternatifs et augmentatifs si nécessaire ;
- s'appuyer sur des repères visuels : limites de terrains, photos des activités...

Football : Jonathan participe pour la première fois à l'activité foot, deux plots sont installés et matérialisent ce qu'on appelle «une porte», nous expliquons qu'il faut d'abord «passer la porte avec le ballon puis faire une passe à l'éducateur». À notre grande surprise, Jonathan dit « toc toc » à chaque fois qu'il est devant les plots et attend qu'on lui dise d'entrer ! Nous nous rendons alors compte de notre erreur : notre vocabulaire n'est pas approprié, c'est pourquoi nous rectifions la consigne de la façon suivante : « Tu dois avancer avec ton ballon, entre les plots, puis passer le ballon »



Recommandations concernant les apprentissages moteurs :

- simplifier en décomposant la tâche à réaliser en séquences successives ;
- utiliser surtout l'imitation comme mode d'apprentissage (démontrer les exercices) ;
- éviter de parler en même temps que la démonstration ;
- ne pas hésiter à répéter suffisamment les différentes séquences dans l'ordre ;
- lorsque le contact physique est supporté, utiliser si besoin la guidance physique pour permettre la réalisation d'un mouvement ;
- proposer si besoin une guidance visuelle, orale, pour soutenir l'organisation du mouvement ;
- privilégier les interactions duo ou la coopération collective ;
- intégrer à petites doses les éléments nouveaux dans une suite déjà maîtrisée. Se donner du temps, savoir saisir les initiatives de la personne ;
- favoriser la réussite de la personne en évitant de la mettre en échec.

Judo : Valérie, éducatrice sportive a des difficultés pour faire comprendre aux jeunes qu'elle entraîne de rester en ordre lorsqu'ils font une série d'exercices d'un côté à l'autre du tatami. Pour résoudre cette difficulté, elle attribue une « place » à chaque enfant à l'aide de photos. Ainsi, chaque enfant a un repère et sait que l'on attend de lui qu'il aille de sa photo à sa photo, en faisant l'exercice demandé.

À NOTER ÉGALEMENT

Certaines personnes autistes sont hypo sensibles ou hyper sensibles et ne percevront donc pas la douleur comme une personne neurotypique. Elles peuvent ne pas la manifester comme les autres individus, elles ont leurs propres expressions de la douleur qu'il faudra décoder (le premier signe sera le plus souvent une modification de leur attitude). Rappelons que l'automutilation est souvent la conséquence d'une mauvaise gestion émotionnelle et/ou sensorielle.



Sport et Autisme

CAS PRATIQUES

SPORT & AUTISME

1



Créer un projet sportif
(individualisation de la
pratique)

2

Utiliser des stratégies
d'enseignements adaptés

3



Structurer l'environnement
/ l'espace de pratique

4



Anticiper : mettre en
place les séances

5



Adapter le contenu de
la séance (favoriser la
compréhension)

6



Évaluer les compétences
acquises

en lien avec

1

INDIVIDUALISER LA PRATIQUE

Créer un projet sportif individualisé :

- en lien avec la famille et/ou l'établissement ;
- dans la continuité de son projet de vie / PPI (Projet personnalisé d'intervention) ou PPS (Projet personnalisé de scolarisation)
- évaluer les compétences sur différents plans (psychomoteur, psycho cognitif, communication, socialisation).

Le PROJET SPORTIF permettra de connaître l'attitude qui semble la plus adaptée et la plus appropriée dans l'accompagnement de la personne.

Comme par exemple :

- passation d'un questionnaire pour connaître les besoins, la posture, les objectifs de progression personnelle dans le sport en question. Puis être disposé pour en parler avec la personne et/ou son accompagnant ;
- prévoir des séances de découverte (découverte des lieux, découverte des nouveaux visages) ;
- prévoir une ou plusieurs séances d'essai ;
- prévoir des temps spécifiques pour accompagner la personne dans la séance.

PRENDRE CONNAISSANCE des particularités, des difficultés, des envies et des objectifs de la personne autiste permettra d'utiliser les stratégies d'enseignement adaptées au profil de la personne en question.

2

UTILISER DES STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENTS ADAPTÉES À CHAQUE PROFIL

En fonction du projet sportif et de l'évaluation des capacités, la pratique est à adapter en fonction de chaque profil rencontré.

Parmi les stratégies, les conseils et les outils suivants, tous ne sont pas à prendre en compte pour une seule et même personne.

Chaque personne autiste est unique avec des particularités différentes, par conséquent l'adaptation à la pratique l'est aussi.

Comme par exemple :

- Prévoir des moments seuls loin du groupe pour la personne, pour qu'elle puisse s'isoler, se reconcentrer et gérer ses émotions calmement ;
- Utiliser un moyen de communication spécifique pour expliquer les consignes (des photos, des pictogrammes, ...) ;
- Anticiper certains événements sportifs, déplacements, compétitions afin de préparer l'adaptation ;
- Expliquer toutes les attitudes à avoir et ne pas laisser de temps de latence où la personne ne sait pas quoi faire ni où se mettre ;
- Déculpabiliser, rassurer et encourager les personnes dans leur progression personnelle ;
- Féliciter très régulièrement tous les efforts, même « petits ».

IMPORTANT AVANT TOUTE CONCEPTION DE PROJET SPORTIF

En amont, prévoir une rencontre préalable avec le sportif et la famille ; qui pourra comprendre une visite des lieux de pratique vides et / ou avec le groupe de pratiquants habituels.

Il est recommandé d'offrir au pratiquant autiste la possibilité d'effectuer plusieurs séances d'essai avant de s'engager.

IMPORTANT

Ces exemples sont spécifiques et différents d'une personne autiste à une autre, ils peuvent évoluer en fonction des personnes et du projet sportif.

IMPORTANT

Les différentes stratégies et/ou les outils suivants sont à utiliser **SI NÉCESSAIRE** et encore une fois en fonction du profil de la personne et du projet sportif établi en amont.

3

STRUCTURER L'ENVIRONNEMENT

Faire découvrir à la personne

l'espace de pratique en amont et l'habituer progressivement à cet espace.

Délimiter

les espaces de jeu autorisés, les toilettes, les vestiaires, les lieux interdits avec **si nécessaire** des photos ou des pictogrammes sur les portes, comme **par exemple** :

- Photos des vestiaires,
- Porte manteaux avec la photo de la personne et des affaires à laisser dessus... ,
- Photos du lieu d'apaisement si jamais la personne a besoin de s'isoler (ex dojo, coin de la salle...)



Éliminer ou réduire

au minimum les équipements inutiles ou les distractions extérieures à la pratique dans l'espace.

Exemples :

- Ranger les tapis/matériels inutilisés,
- Déplacer les filets/plots inutilisés dans la salle d'équipements.

Offrir un choix d'équipements

au vu de l'attirance ou de la réticence particulière pour une matière, une texture ou même une couleur...

Exemples :

- Prêter attention aux couleurs de plots, des cerceaux...
- Texture/couleurs des ballons ou autres matériels.

Minimiser les distractions ou les surcharges sensorielles

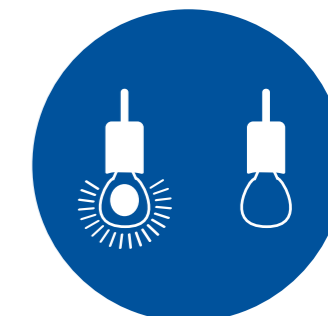
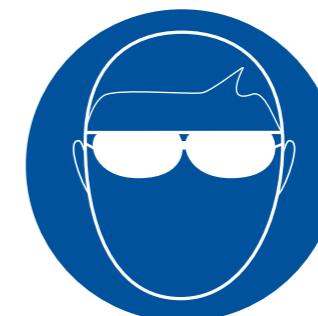
Certains éléments sensoriels peuvent être difficiles à gérer pour certaines personnes autistes. Pensez, si nécessaire, à épurer l'espace de pratique en réduisant les stimuli sensoriels lorsque cela est possible.

Exemples :

- Éblouissement du sol,
- Réduire/délimiter les grands espaces,
- Prêter attention aux lumières fluorescentes, à l'acoustique de l'espace qui peut être difficile à gérer pour une personne autiste.

Exemples d'outils/de stratégies :

- Casque antibruit / bouchons oreilles,
- Lunettes de soleil,
- Éteindre un groupe de lumières...



4

ANTICIPER : METTRE EN PLACE LES SÉANCES

Définir

une personne **référente identifiée** / une personne **de confiance**

S'il y a plusieurs encadrants sportifs, il faut définir le rôle de chacun et si possible établir un seul interlocuteur pour la personne autiste lors des consignes.

Préparer et structurer

les séances en amont. Avoir en tête les adaptations possibles en fonction du profil.

Pendant l'activité

la personne autiste doit savoir :

- *Ce qu'elle doit faire,*
- *Et comment elle doit le faire,*
- *Combien de temps dure la tâche à effectuer,*
- *Et ce qu'il se passe après .*

Utilisez une routine prévisible

Afficher le planning de la séance avec le temps pour suivre le déroulement (si nécessaire utiliser une horloge ou un minuteur visible, cela peut être rassurant).

Exemples :

Échauffement, pratique des habiletés, jeu, rangement de l'équipement, retour au calme.

Possibilité d'utiliser un séquentiel d'images ou de photos pour expliquer le déroulement de la séance.



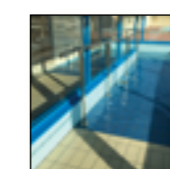
l'entrée



les vestiaires



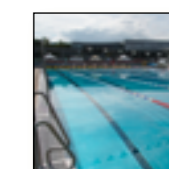
les douches



le pédiluve



les gradins



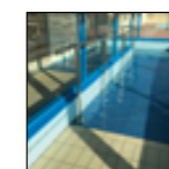
le bassin



le bassin



les gradins



le pédiluve



les douches



les vestiaires



l'entrée

Anticiper et prévenir

les changements dans la routine ou les changements d'activités et/ou de matériel



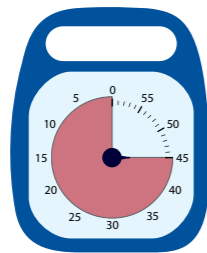
Amener de la prévisibilité

Exemple : « Dans deux minutes, nous allons ranger le matériel »

Les avertissements et les minuteurs peuvent aider les pratiquants à savoir à quoi s'attendre.

Exemple d'outils à utiliser si nécessaire :

- *Timer, sablier.*



Planifier

les séances à venir. Une fois la séance terminée, expliquer le thème ou l'activité de la séance prochaine. Cela peut permettre également de prévoir l'ennui.



Inclure

un **enseignement explicite** des compétences ludiques, comme le tour de rôle. Matérialiser les temps d'attente.



Sport collectif

se concentrer sur l'enseignement des compétences et sur les activités d'initiation en petits groupes plutôt que sur le jeu d'équipe complet

5

ADAPTER LE CONTENU DE LA SÉANCE



Favoriser la compréhension avec des consignes adaptées

- *Être littéral : consigne claire et littérale, pas de sous-entendu ou de second degré,*
- *Donner des instructions courtes et concises, éviter les doubles consignes,*
- *Utiliser des affirmations plutôt que négations (utiliser « marche » au lieu de « ne cours pas »),*
- *Fournir un modèle ou une démonstration.*



Fragmenter la consigne

Expliquer | Montrer | Visualiser | Répéter | Reproduire (*limiter les interactions / surplus d'information*)



S'assurer

que la personne ait bien compris l'exercice.

Exemple : essayer « mets-toi sur le dos » plutôt que « couche-toi »



Utiliser

si besoin, des pictogrammes pour les consignes ou les tâches d'activités à réaliser.
Plusieurs types de visuels en fonction du profil : photo (facile à réaliser et particulièrement concret¹), dessin, schéma, pictogramme.
Utiliser un moyen de communication que la personne en face de vous a la capacité de comprendre et d'utiliser également.

Exemples de pictogrammes :



Enseigner

par petites étapes (évolution progressive et valorisation des petites réussites)



Favoriser

la participation et les interactions sociales :

- Ne pas faire à la place de la personne,
- Adapter la guidance et se détacher progressivement pour laisser place à l'autonomie.



Solliciter

En cas de difficultés face à une situation complexe, solliciter une personne ressource.

6

ÉVALUER LES COMPÉTENCES ACQUISES

La pratique d'une activité physique a pour but de contribuer à la santé de la personne c'est à dire à un état de bien-être physique, mental et social. Elle cherchera donc à répondre aux besoins sociaux, psychologiques, psychiques et physiques de la personne.

L'évaluation a pour objectif de déterminer si les objectifs ont été atteints, elle permet de mettre en avant les évolutions des personnes, ainsi que de fixer de nouveaux objectifs pour le prochain cycle, d'adapter le projet sportif.

Le processus d'évaluation permettra ainsi de déterminer si l'activité mise en place a pu répondre aux besoins de la personne.



¹ Attention toutefois aux détails sur la photo, qui peuvent être interprétés comme objet principal de la photo

COMMENT RÉAGIR FACE À CERTAINS COMPORTEMENTS ?

SPORT & AUTISME



LA PERSONNE CRIE, S'AGITE FORTEMENT

Elle n'a peut-être pas compris la consigne ou ce que l'on attend d'elle. A-t-elle faim, soif ? A-t-elle envie d'aller aux toilettes ? Est-elle fatiguée ? Aime-t-elle ce qu'on lui propose ? A-t-elle mal ? Est-elle frustrée par l'impossibilité d'accès à certains objets, activités, ou stimulations ?

Les choses n'ont pas pour ces personnes les mêmes valeurs : la réaction observée peut être inadaptée ou disproportionnée.

ÉVITEZ DE :

- Demander : « Qu'est-ce que tu as ? »,
- La laisser dans sa frustration,
- Crier,
- Punir.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- Rester calme,
- Poser des questions concrètes afin de tenter de déterminer l'origine de la difficulté : « Veux-tu faire une pause ? », « Veux-tu manger ? »,
- Capturer son attention et lui proposer une activité agréable qu'elle apprécie,
- Proposer de l'aider.

Gymnastique : Léa veut monter sur le trampoline mais ce n'est pas son tour. Elle crie, puis court se cacher dans le vestiaire. Un accompagnant va la voir, la rassure en parlant calmement (dédramatiser), la laisse faire une pause (détourner l'attention). Léa retourne sur le trampoline, c'est maintenant son tour...

Il est à noter ici l'importance de repérer la nécessité de la pause pour certains, tout en faisant attention à ne pas renforcer un « comportement d'évitement » (comportement de défense mis en place systématiquement pour ne pas se trouver confronté à une situation redoutée).

LA PERSONNE SE BALANCE, TAPE DES MAINS, RÉPÈTE LE MÊME SON SANS ARRÊT, FAIT DES TRUCS BIZARRES !

Les stéréotypies sont une caractéristique majeure de l'autisme. Ce sont des actes que la personne répète indéfiniment. Elles peuvent être verbales, gestuelles, posturales... Les stéréotypies vocales sont fréquentes, la personne émet toujours le même son. Ces stéréotypies lui permettent d'exprimer ses émotions (positives ou négatives), son éventuel ennui, et cela, même si elle sait s'exprimer verbalement. Pour certains elles sont aussi une façon de se rassurer devant une situation non maîtrisée ou une angoisse.

ÉVITEZ DE :

- La stopper brutalement,
- Renforcer son comportement en l'imitant,
- Prêter trop attention à ce comportement.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- La laisser souffler quelques instants,
- Rechercher la cause du déclenchement de ces stéréotypies et essayer d'agir dessus si nécessaire,
- Lui proposer une nouvelle activité.

Arts du cirque : Aurélie attend son tour, dans la file, elle se balance, ça l'apaise. L'éducateur respecte ce comportement et n'intervient pas ; cela ne gêne en rien le déroulement de l'activité.

Gymnastique : Alex reste bloqué devant la poutre en répétant une phrase sortie d'un dessin animé. L'exercice à réaliser lui paraît sans doute trop difficile. L'éducatrice le rassure, l'encourage, et décide de lui apporter une aide physique pour impulser le mouvement.

Sans doute faudra-t-il par la suite réitérer cette aide physique... avant, plus tard de la supprimer.



LA PERSONNE SE BOUCHE LES OREILLES, FERME LES YEUX, NE VEUT PAS QU'ON LA TOUCHE

Elle réagit probablement à des stimulations sensorielles excessives ou gênantes (on observe chez certaines une réelle hyperacousie², une hypersensibilité visuelle, tactile...), elle peut présenter des sensations diminuées ou augmentées ce qui l'amènera à rechercher ou fuir certaines stimulations sensorielles.

ÉVITEZ DE :

- Proposer une activité dans un environnement trop bruyant,
- Laisser la personne s'enfermer dans son repli.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- Réduire au maximum les bruits de fond, les musiques inutiles, les lumières intenses (dans le cas d'hyperacousie grave, la personne peut être munie de bouchons d'oreilles ou d'un casque),
- Proposer à la personne de se mettre à l'écart si possible (ex : spectacles...).

Activités aquatiques : « La piscine me terrorisait. Même si j'avais pied, je me disais que je risquais d'être aspiré par les profondeurs, d'une minute à l'autre. Je n'avais aucun sens de la permanence des choses. Tout ce que je savais, c'était qu'il était possible que la piscine n'ait pas de fond... »

Sean Barron (témoignage extrait du site : <http://www.participate-autisme.be/>)

Judo : Paul pratique le judo depuis cette année, cependant, il n'accepte pas le contact avec ses camarades. En effet, les jeux d'opposition lui provoquent une angoisse : « je vais me casser le dos »... Afin de pallier cette situation, l'éducatrice propose alors d'utiliser un médiateur du contact : un ballon. Elle demande à Paul et son camarade de se placer à 3 mètres du ballon, au signal d'aller à quatre pattes se saisir du ballon pour le rapporter dans son camp. Dans cette situation les enfants cherchent à se prendre le ballon l'un à l'autre et Paul n'a plus l'appréhension du contact.

² Dysfonctionnement de l'audition, caractérisé par une hypersensibilité de l'ouïe à certaines fréquences.



LA PERSONNE A UN REGARD FUYANT, SEMBLE NE PAS VOIR LE MONDE QUI L'ENTOURE

Beaucoup de personnes avec autisme semblent ne pas voir les gens, ne peuvent les regarder dans les yeux (ils décodent mal l'expression des visages). Ils balayent rapidement du regard ce qui les entoure, ils utilisent une vision périphérique.

ÉVITEZ DE :

- La forcer à vous regarder,
- Lui imposer un regard trop intense,
- L'ignorer ou la mettre de côté.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- Capter son attention,
- La solliciter calmement en l'aidant à communiquer dans le cadre des codes sociaux ordinaires,
- Se positionner, d'abord à côté ou derrière elle, puis lui demander de vous regarder si c'est possible.

Basket : lors d'une séance de basket, l'éducateur demande aux joueurs de se placer les uns derrière les autres afin de faire des « tirs au panier ». Lors de toute l'explication de la consigne, Marc, un jeune adulte, semble ne pas s'intéresser à l'exercice, ne regarde pas l'éducateur, ni ses camarades ; mais quand vient son tour, il saisit le ballon, tire et marque le panier, en exprimant sa joie.



LA PERSONNE PREND DES RISQUES, SEMBLE NE PAS AVOIR CONSCIENCE DU DANGER

Souvent la personne autiste ne perçoit pas les dangers qui l'entourent. Si elle s'est brûlée une fois, elle peut recommencer sans appréhension. La personne autiste ne sait pas toujours analyser la cause de sa douleur, elle peut se faire mal et recommencer l'acte dangereux peu de temps après.

ÉVITEZ DE :

- Laisser du matériel potentiellement dangereux à proximité,
- Paniquer face au danger imminent.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- Évaluer la dangerosité de la situation et être très vigilant,
- Délimiter l'espace de pratique et le sécuriser au maximum,
- Lui demander calmement de lâcher l'objet dangereux ou de s'éloigner du lieu dangereux,
- Essayer de détourner son attention afin de l'écarter du danger,
- Utiliser une consigne claire sans explication : « Stop, descend ! ».

Gymnastique : Kyllian aime grimper, être en hauteur ; on le retrouve régulièrement « perché » sur les appareils de gym, barres asymétriques... on lui demande de descendre, et pour faire diversion on lui propose de traverser la poutre ou de faire du trampoline avec aide.

Dans un second temps, on pourra utiliser un pictogramme d'interdiction pour sélectionner les activités autorisées.

LA PERSONNE TAPE, EST VIOLENTE, AGRESSIVE ENVERS ELLE-MÊME OU AUTRUI

C'est une situation très « difficile ». Cette agressivité très développée peut être un appel, la personne étant en difficulté pour s'exprimer autrement. L'automutilation a toujours une signification (enfant inoccupé pour qui l'attente est trop longue, mécontent, inquiet, qui a besoin de quelque chose, qui souffre, qui veut attirer l'attention...), elle est souvent le seul langage de la personne. Les causes possibles, multiples, peuvent être détachées du contexte des activités physiques.

ÉVITEZ DE :

- L'imiter et renforcer les comportements déviants,
- Crier,
- Punir.

EFFORCEZ-VOUS DE :

- Garder votre calme tout en restant ferme,
- Détourner son attention,
- Adopter une stratégie d'évitement (mais elle ne doit pas utiliser cette situation pour obtenir ce qu'elle veut),
- La contenir si c'est indispensable,
- La mettre en sécurité (mise à l'écart...),
- Vous rappeler qu'il est parfois pertinent d'arrêter l'activité et de déléguer la sortie de crise à une tierce personne.

Mathieu, à son arrivée dans l'institution, était un enfant très ritualisé pour qui il était indispensable de manger à midi ou à 19h, de faire une sieste de 13h à 14h... Une activité qui durait plus longtemps que prévu et décalait l'heure du repas par exemple, provoquait en lui une angoisse telle qu'il pouvait devenir violent, agressif, cracher... envers toute personne autour de lui à ce moment-là.

Lorsqu'on rencontre une agressivité inhabituelle, il est nécessaire de penser immédiatement à explorer la possibilité d'une douleur physique.

EN CONCLUSION

Derrière ce comportement souvent bizarre, il y a une adaptation de la personne à son environnement en fonction de ses moyens. Cette adaptation suit la logique de la personne qui n'est pas forcément la nôtre.

Ne nous mettons pas de barrières, le sport peut vraiment apporter un plus dans la qualité de vie de la personne et de sa famille.

Nous espérons que ces quelques informations et conseils ont répondu à vos attentes. Au-delà de cette première approche, nous vous invitons à approfondir vos connaissances dans ce domaine.

*Comprendre et accepter l'autre,
c'est l'écouter sans a priori,
c'est entendre sa différence et
rencontrer sa formidable richesse*

Josef Schovanec, philosophe écrivain avec autisme

Ce document a été réalisé par un groupe de travail « **Sport et Autisme** » coordonné par : **Élodie Couderc**, Conseillère technique fédérale chargée du développement « sport et autisme » à la Fédération française du Sport Adapté :

- **Jean-Louis Agard**, Président de l'ARAPI ;
- **Amandine Bourhis**, doctorante au laboratoire CETAPS Université Rouen Normandie et Salariée Ligue Sport Adapté Normandie ;
- **Jacqueline Ilic**, chargée de communication du Groupement National des Centres Ressources Autisme (GNCRA) ;
- **Céline Le Meur**, référente sport et autisme de l'Équipe technique régionale Sport Adapté de Bretagne ;
- **Christine Meignien**, Présidente de la Fédération française de Sésame autisme ;
- **Karine Routaboul-Cohen**, Présidente de Sésame autisme Haute Garonne ;
- **Bernadette Salmon**, Présidente de l'association Prévention Autisme Recherche.

Avec le soutien d'Yves Obis et de Sandrine Destouches, élus en charge du dossier "sport et autisme" à la Fédération française du Sport Adapté.

La Fédération française du Sport Adapté remercie **Jean-Noël Lethier** qui fut à l'initiative du premier livret « **recommandations** », source de ce document rédigé par la ligue du Sport Adapté de Midi-Pyrénées.

Nous remercions avec beaucoup de gratitude les personnes ayant bien voulu relire ce document, à savoir :

- Pr Frédérique Bonnet-Brilhaut
- Dr Thierry Maffre
- Dr Roxane Odoyer

BIBLIOGRAPHIE

01. ALIN Christian. L'autisme et le sport, enjeux et bénéfices : le pari de la confiance.2021. Edition Mardaga. ISBN 9782804709273
02. BOURSIER Claire. Stratégies pédagogiques en éducation physiques adaptées aux enfants autistes. Les Cahier du CTNERHI, Handicaps et inadaptation, janvier 1996, n°69-70, p75-89
03. BOURSIER Claire. Enseigner et animer les activités physiques adaptées aux enfants autistes. In
04. COMPTE Roy, « Sport, santé et situation de handicap mental » De la nécessité de se construire des représentations nouvelles, Epan, 2007/2 n° 66, p. 150-156.
05. HAS et Anesm. Autisme et autres troubles envahissants du développement : interventions éducatives et thérapeutiques coordonnées chez l'enfant et l'adolescent. Mars 2012. ISBN 978-2-11-128519-4
06. LIGNAC-MARY, M., & Fédération Française Sésame Autisme. Paris, F.R.A. L'essentiel est de participer : sport et handicap mental. Sésame Autisme, 2008, n°165, P. 6-9
07. MASSION Jean. Sport et Autisme Le Bulletin scientifique de l'ARAPI , déc 2005, n°16, P 13-19
08. PEETERS Theo. L'autisme. De la compréhension à l'intervention. 2eme édition. Dunod, Paris 2014
09. ROGE Bernadette, «Autisme: comprendre et agir», 3eme édition. Dunod, 2015
10. VARRAY, Alain (dir.), BILARD, Jean (dir.), NINOT, Gregory (dir.). Enseigner et animer les activités physiques adaptées. Paris : Revue EPS, 2001. P. 122-127 (Dossier EPS, n°55) VERMEULEN Peter, Comment pense une personne autiste , Dunod, 2005
11. Anesm – Service des recommandations et HAS, Trouble du spectre de l'autisme : interventions et parcours de vie de l'adulte, Décembre 2017. ISBN : 978-2-11-151 502- 4

CONSEILS POUR ORGANISER DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS « AUTISM FRIENDLY »

En amont

Favoriser la prévisibilité :

- *Envoi du programme détaillé de la journée*
- *Envoi des photos des lieux de pratique*
- *Envoi des photos des intervenants principaux*

Pendant la journée

Identifier un moment privilégié pour l'accueil de sportifs à besoins sensoriels spécifiques (exemple : réserver le créneau 9h-11h pour un nombre limité de participants)

Durant le créneau ou l'événement identifié « autism friendly » :

- *Limiter le nombre de participants*
- *Limiter le bruit, le volume de la musique...*
- *Identifier si possible un lieu plus calme (qui pourrait servir de lieu pour se ressourcer en cas d'hyper stimulation)*
- *Structurer la rencontre sportive*

Après la journée

Questionner les participants sur la qualité de la rencontre et les adaptations proposées afin d'être dans une démarche d'amélioration continue.



Sport et
Autisme

Partenaires institutionnels de la FFSA |



Partenaire principal de la FFSA |



Fédération française du Sport Adapté

3 rue Cépré - 75015 PARIS

<https://sportadapte.fr/>

autisme.sport@sportadapte.fr

SPORT ET AUTISME

LES ADAPTATIONS DU MILIEU SPORTIF POUR LES PERSONNES AUTISTES

CHAQUE PERSONNE AUTISTE EST DIFFÉRENTE

AUCUNE N'A BESOIN DES MÊMES ADAPTATIONS

Adapter la pratique et l'environnement de celle-ci permettra au sportif de s'épanouir

Structurer et adapter l'espace
(organiser le lieu de pratique)

Prévoir un lieu d'isolement si possible

Face à une situation complexe que l'on ne sait pas résoudre seul, **solliciter des personnes ressources**

Projet sportif (en lien avec le sportif, la famille et/ou l'établissement)

Anticiper (repères temporels, planification des tâches, prévenir les imprévus)

Être explicite
(expression claire, éviter les doubles consignes, reformuler avec les mêmes mots)

Informier, sensibiliser à l'autisme les autres pratiquants

Favoriser l'intégration en amont (présenter les personnes encadrantes, les autres pratiquants et le rôle de chacun)

En cas de **comportements problématiques**, ne pas laisser la personne seule mais lui laisser de l'espace, **essayer de comprendre la cause**, un seul interlocuteur.

Épurer l'environnement
(réduire les stimuli sensoriels)

Accompagner (sans faire à la place de la personne)