Autisport, le Guide de l’intégration sportive

Ecrit et réalisé par Olivia Cattan, PDT de SOS autisme France

« Je suis Autiste, sportif et Alors ?»

Introduction

Le Sport-Santé pour tous

Comme le confirment toutes les études épidémiologiques modernes ainsi que l’amendement AS1477 figurant dans la loi Santé en Mars 2015, le sport est considéré comme « un formidable outil de prévention primaire, secondaire et tertiaire pour tous les publics et à tous les âges. D’après plusieurs professionnels de la santé, les activités physiques et sportives procurent de multiples bénéfices : La pratique sportive diminuerait de 30 % le risque de mortalité prématurée ; Elle améliorerait le bien-être physique et émotionnel ainsi que la perception de soi. La qualité de vie des malades chroniques et de certaines catégories de handicap serait améliorée ».

Et l’autisme fait partie de ces catégories de handicap où le sport est un outil essentiel de progression et un vecteur d’intégration sociale.

L’autisme en quelques mots

L’autisme est un trouble du développement entrainant des troubles de la communication.

Les personnes autistes développent également des troubles sensoriels concernant les 5 sens.

Ils ont pour la plupart des difficultés de coordination et de motricité fine.

Au niveau de leur métabolisme, les personnes autistes ont de nombreuses carences dues souvent à des troubles alimentaires. Par conséquent, ils manquent parfois de force musculaire et d’endurance.

Ils manquent aussi de concentration, envahis parfois par des stéréotypies ou différents tocs.

La frustration engendrée par la difficulté à communiquer avec les autres peut conduire certaines personnes autistes à des troubles du comportement et à une mauvaise estime d’eux-mêmes.

Voilà pourquoi le sport est un outil capital pour eux parce qu’il permet de travailler sur chacune de ces difficultés.

Alors que les Etats-Unis, le Canada, l’Italie, l’Angleterre, Israël se servent des différents disciplines sportives pour faire progresser les personnes autistes, la France est encore très en retard sur le sujet pensant que les personnes handicapées n’ont pas leur place dans des sports de compétition.

Le Sport, un outil éducatif et thérapeutique

« Entre les deux extrêmes que sont la compétition de haut niveau et le sport de détente, il existe un sport éducatif qui représente une véritable activité culturelle permettant une formation fondamentale, puis une formation continue par le mouvement. » **Jean Le Boulch**, Médecin et professeur de sport.

Le sport est un outil essentiel pour faire évoluer les personnes autistes. Il permet de développer leurs capacités et de lutter efficacement contre leurs dysfonctionnements.

Il permet d'améliorer leur force musculaire, l'Endurance, l'Equilibre, la Coordination et la Motricité fine tout en diminuant les différentes manifestations d'hypersensibilité sensorielle (meilleure tolérance au toucher, à la présence de plusieurs enfants, d'environnements bruyants, de luminosités fortes…).

Il améliore l'écoute, la concentration et stimule les facultés intellectuelles.

Il réduit l'agressivité, l'hyperactivité, l'auto-stimulation, les tocs et comportements inappropriés.

Il diminue le stress et l'anxiété grâce à l'augmentation de la sécrétion d'endorphines, analgésiques naturels et favorise une meilleure qualité du sommeil.

Le sport permet de rompre leur isolement en leur redonnant une meilleure image d'eux-mêmes. Cette valorisation sociale est très importante pour les personnes autistes parce qu'elle permet les apprentissages. Voilà pourquoi les méthodes telles que l'ABA, Teach, Feuerstein…utilisent la valorisation comme outil éducatif.

Le sport collectif notamment permet d'échanger avec les autres, d'interagir et d'acquérir des habiletés sociales.

Comme les personnes autistes fonctionnent par imitation, le sport collectif constitue une base infinie de progression.

Des études canadiennes[1] ont montré que le sport a permis à de nombreux autistes d'acquérir différentes habiletés qui ont eu de grandes répercussions dans d'autres sphères de leur vie. Le sport les a fait évoluer au plan physique, psychologique, cognitif et social. Cela les a fait aussi travailler sur l'autonomie. Enfin, le cadre routinier d'un cours de sport leur a fait acquérir une discipline et une flexibilité intellectuelle face aux règles imposées. Comme l'explique cette étude : « Le groupe constitue en quelque sorte une microsociété au sein de laquelle le jeune peut apprendre à mieux interagir avec ses pairs, ce qui favorise le développement d'attitudes et de comportements responsables ».

Le sport faciliterait donc l'apprentissage de la vie en société leur apprenant à respecter des règles communes.

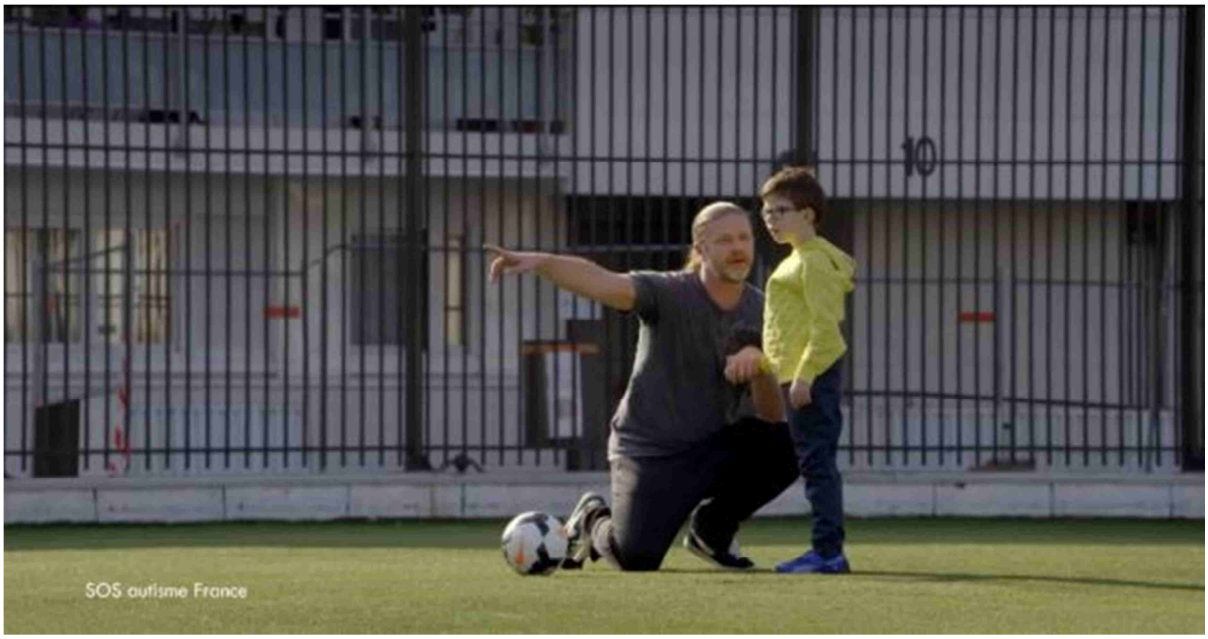
Il faut aussi dépasser les clichés et les préjugés qui entourent l'autisme et ne pas oublier que ces jeunes ne sont pas différents des autres. Même s'ils demandent une attention particulière et un accompagnement spécialisé, ils ont besoin comme eux de se défouler afin de diminuer le stress et les angoisses quotidiennes.

Ils ont besoin du sport pour se détendre physiquement et psychologiquement tout en manifestant leurs émotions. Et tous leurs dysfonctionnements peuvent être contournés si un programme adapté et personnalisé est mis en place.

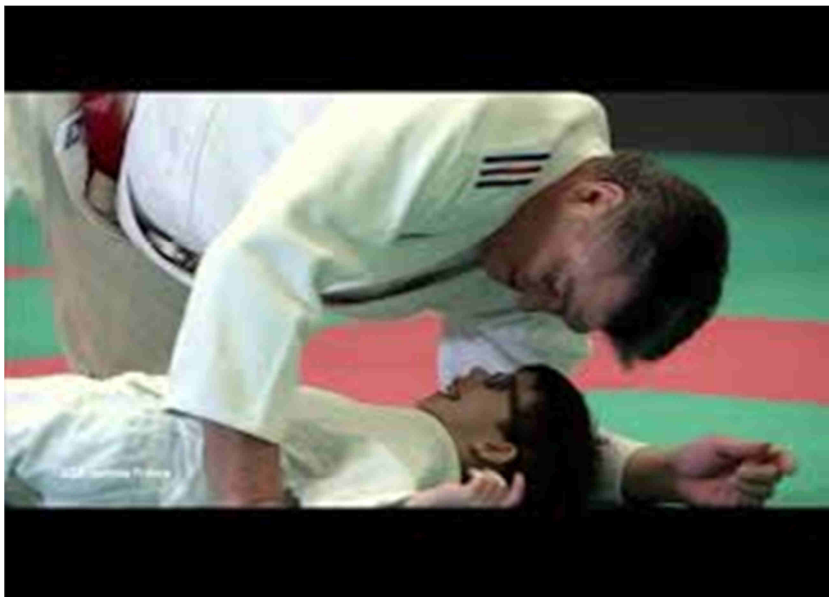
Mais comme les professeurs de sport ne sont pas formés pour faire face aux différentes formes d'autisme, l'association SOS autisme France préconise non seulement une sensibilisation

[1]Guide canadien facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques (consultable sur le site www.autisme.ch)

sur l’autisme à l’attention des professeurs mais également un accompagnement de qualité par un éducateur spécialisé formé et supervisé par les psychologues de notre association.



Emmanuel Petit et Raphaël



David Douillet et Raphaël

Quel sport choisir ?

Il faut tout d'abord choisir un sport en fonction du goût de l'enfant. Ce n'est pas parce qu'un enfant est autiste qu'il n'a pas de préférence. Il faut le choisir selon ses capacités motrices et sensorielles. Le mieux est de lui faire un bilan de ses compétences afin d'évaluer le sport qui serait le plus adapté.

Il n'y a pas de sport « contre-indiqué médicalement » mais les sports les plus pratiqués selon de nombreux témoignages sont la natation, le football, le rugby, le judo, l'équitation, le volley ball, le golf, l'escalade et le tennis…

Selon Jean Massion, Directeur de recherche au C.N.R.S et du département de neurophysiologie générale[2], « **l'Escalade** permettrait de favoriser l'équilibre et la connaissance des propriétés mécaniques du corps, de coordonner les appuis manuels et plantaires et de définir une trajectoire**. Le Judo** serait aussi recommandé parce que le contact avec le corps du partenaire permettrait de construire une meilleure perception de son propre corps et de ses limites, de ses propriétés biomécaniques que traduisent les poussées et leurs réactions mais il permettrait aussi de rompre l'isolement et de découvrir que l'autre existe et qu'il réagit à ses propres actions ». La Danse serait aussi bénéfique parce que comme l'avait expliqué notre marraine Marie-Claude Pietragalla, elle associe les mouvements du corps et l'expression de ses émotions ».

[2] Jean Massion, Laboratoire Parole et Langage, UMR 6057-CNRS. Bulletin scientifique de l'arapi

L’action d’SOS autisme France

Depuis sa création, l’association composée de psychologues, coach sportifs, médecins, psychomotriciens, orthophonistes, avocats et d’un Comité de personnes autistes a rencontré toutes les Fédérations sportives afin de mettre en place un partenariat durable et un programme d’intégration et d’accompagnement des jeunes autistes dans les clubs sportifs.

Notre autre objectif est également de former et d’informer les personnels concernés. La Loi de 2005 sur l’égalité des chances ainsi que la Charte Olympique permet aux personnes handicapées d’avoir accès au sport. Mais dans la réalité, peu de personnes autistes y accèdent.

Etienne et Frédéric Michalak

Notre programme est composé :

- D’un volet de sensibilisation et de formation des professeurs et des responsables des clubs.
- D’un volet de formation des éducateurs accompagnants.

Ce programme d’intégration permettra d’améliorer l’accueil et la prise en charge des personnes autistes en les faisant progresser tout en rassurant les responsables des clubs sportifs.

Comme il existe plusieurs formes d’autisme et que chaque jeune est différent (âge, compétences cognitives, troubles associés), il est important d’avoir une réflexion collective (parents, éducateur, professeur) afin de personnaliser l’accompagnement de chaque jeune.

Cette intégration dans les clubs sportifs demande une préparation à long terme afin d’obtenir une progression significative et une pleine réussite.

Quelques conseils avant l’intégration

- Evaluer avec un psychomotricien un bilan afin d’évaluer les compétences motrices du jeune. Ce bilan permettra de choisir un sport plus adapté en accord évidement avec la motivation du jeune dans le choix du sport choisi.
- Etablir avec les parents, la personne autiste, l’accompagnant et le professeur de sport, une stratégie d’intégration personnalisée et évolutive avec des objectifs précis.
- Informer et sensibiliser les autres enfants du groupe.
- Connaître les forces et limites du jeune, notamment sur le plan cognitif, moteur, sensoriel. Ainsi que ses troubles du comportement ou troubles associés (épilepsie…).
- S’appuyer sur les compétences du jeune plutôt que sur ses manques.

Les 10 règles d'intégration

1- Attirer l'attention du jeune en essayant de toujours capter son regard.
2- L'appeler par son prénom pour relancer son attention.
3- Lui adresser les consignes en parlant lentement mais d'une voix énergique.
4- Donner une consigne claire, une seule à la fois, en utilisant un vocabulaire simple et concret.
5- Utiliser des phrases courtes (sujet/verbe/complément), s'assurer qu'il les a bien comprises. Sinon, reformuler.
6- Accompagner ces consignes de gestes et de mimes si besoin.
7- Valoriser les efforts et la plus petite réussite afin de l'encourager et de lui montrer qu'il a toute sa place au sein du groupe.
8- Etre à l'écoute de ses réactions.
9- Ne pas oublier de lui demander sa permission avant de le toucher pour accompagner un geste sportif ou lui venir en aide face à une difficulté. Le signaler également aux autres enfants.

10-Utiliser des vidéos sur le net, des pictogrammes (images) et autres outils éducatifs adaptés afin de communiquer. Et délimiter la séance si besoin avec un Timer.

Conclusion

L’intégration d’un enfant autiste ne se fera pas en quelques jours, un certain temps d’adaptation est nécessaire. Il faut être patient, positif, s’adapter aux réactions du jeune et si besoin ré-ajuster le programme. Ces jeunes ressentent notre stress et nos émotions, il est donc important de leur montrer que nous avons foi en eux et en leurs compétences. Un travail d’équipe entre toutes les personnes impliquées (parents, éducateurs, professeurs) demeure la clé du succès.

Témoignages

***Laurent,* 30 ans autiste de haut niveau :** *Je pratique le Tennis depuis ses 8 ans : « Mes parents jouaient au tennis et j’en ai fait tout naturellement. J’aimais beaucoup ça. On riait beaucoup, ça me défoulait vraiment. Après cela me permettait de me sentir plus détendu. J’avais au début du mal à bien tenir la raquette, à me positionner correctement par rapport à la balle. Mais à force de m’entrainer, je me sentais plus fort physiquement et j’avais une meilleure sensation de mon corps.*

Elodie, 40 ans, maman de Mélissa autiste de 12 ans : « *Je suis maman d’une petite-fille autiste Melissa. Grâce à un super club dans l’Isère qui accueille des enfants autistes, ma fille fait de l’équitation depuis 3 ans. Elle est non verbale mais la joie se lit dans ses yeux et son sourire. Le balancement du cheval l’apaise. On lui a appris à brosser son cheval et même si elle ne parle pas encore, les autres enfants l’ont intégré et établissent avec elle une véritable amitié. Cela fait du bien à ma fille mais aussi aux autres enfants ».*

Michèle Helly, maman d’un autiste adulte : Quand le diagnostic d'autisme est tombé, Vincent avait 3 ans. Il présentait un retard global de développement et ne parlait pas.

Soucieux de lui faire profiter d'activités de loisirs comme à ses 2 frères aînés non autistes, c'est tout naturellement que nous avons pensé au sport. Vincent a ainsi eu la chance d'être accueilli et de pratiquer le sport en milieu ordinaire dès l'âge de 5 ans : tout d'abord la babygym, le basket, le handball, et enfin le golf depuis 6 ans. Il est certain que ces pratiques sportives individuelles ou en équipe ont été un vecteur d'épanouissement et de progrès importants, tant sur le plan moteur que mental : Vincent a amélioré son équilibre, sa coordination, sa dextérité, son endurance et sa force musculaire. Agissant au départ par imitation, il s'est peu à peu affirmé, a pris confiance en lui, a appris à mieux gérer son impulsivité, sa colère, ses frustrations. Source de plaisir et de satisfactions, le sport lui a permis d'apprendre à développer des stratégies, d'améliorer son écoute, sa concentration et même de développer des habiletés sociales nécessaires à la pratique sportive commune. Bien sûr que cela n'a pas été facile au départ : à chaque fois, il a fallu accompagner, informer les animateurs, entraîneurs, parents et coéquipiers, les sensibiliser à la particularité de Vincent afin qu'il trouve sa place au milieu des sportifs dits "ordinaires". Mais cela valait la peine d'essayer, les échanges ayant toujours été riches et formateurs pour chacun et les progrès manifestes. Les bienfaits du sport sont évidents, que l'on soit autiste ou non...en tous cas, ils ont permis à Vincent de surmonter une partie de son handicap et sans doute de faire évoluer le regard sur l'autisme. Aujourd'hui, Vincent a 19 ans, il est autiste dit "de haut niveau" mais surtout passionné de golf, sport qu'il pratique en compétition. Son rêve est de devenir Pro de golf... un rêve de jeune presque "ordinaire"...

Vincent Helly

Quelques mots de nos parrains[3] :

Frédéric Michalak : « Les enfants autistes peuvent être au milieu d'autres enfants pour faire du sport, il faut juste plus de pédagogie ».

Michel Cymès : « Faisons évoluer les mentalités »

Emmanuel Petit : « C'est une double peine de les priver de sport, c'est un droit de l'homme universel **».**

Henri Leconte : « Ces enfants ont des qualités exceptionnelles en matière de sport. Il faut les guider pour qu'ils s'épanouissent ».

Guide écrit et réalisé par l'*Association SOS autisme France, 156 bld Pereire, Paris 17.*

Rédactrice : Olivia Cattan, PDT de SOS autisme France

En collaboration avec Aline Rouyer, Psychologue

Illustrations : Le dessinateur Patfawl

Photos : Alain Azria

www.sosautismefrance.com

[3]Tirés de notre campagne : « Un artiste, un autiste »