

# L'Autisme et le sport

## 1. GÉNÉRALITÉS SUR L'AUTISME

De manière très générale, l'autisme se caractérise par 3 atteintes principales :

- **Une atteinte au niveau des interactions** : les personnes avec autisme ont de grandes difficultés à interagir avec les autres, à jouer avec leurs pairs, à regarder dans les yeux et à participer à des conversations.
- **Une atteinte au niveau de la communication** : de nombreuses personnes avec autisme ne parlent pas et se font comprendre surtout par des gestes, d'autres ont développé le langage mais il reste souvent limité à des choses très concrètes et aux besoins les plus primaires. La compréhension du langage est également altérée et de ce fait la personne avec autisme ne suit pas facilement les consignes verbales.
- **La présence de comportements inadaptés, restreints et stéréotypés** : les personnes avec autisme peuvent présenter des comportements étranges (agiter les bras frénétiquement, rester des heures à regarder les lumières, etc) et/ou des comportements agressifs. Ces comportements sont souvent la conséquence de leurs difficultés de communication (communiquer leurs besoins, leurs émotions, etc). Ils passent par leur corps plutôt que par des mots.

Outre cette description très générale, il est important de retenir que les personnes avec autisme sont néanmoins toutes différentes et qu'ils ont chacun des particularités qui leur sont propre. Certains vont par exemple être extrêmement sensibles aux bruits environnants alors que d'autres non.

De plus, au sein même des troubles autistiques, il existe des niveaux différents d'affection que l'on catégorise très schématiquement par l'autisme profond, l'autisme modéré et l'autisme de haut niveau (ou Syndrome d'Asperger). Ainsi, certaines personnes avec autisme sont totalement non-verbales tandis que d'autres sont parvenus à développer un langage adapté et fonctionnel (mais qui reste néanmoins limité à des discours très concrets en général).

## 2. DE LA NÉCESSITÉ DE FAIRE DU SPORT POUR LES PERSONNES AVEC AUTISME

Les personnes avec autisme présentent très souvent une maladresse motrice et parfois même un retard dans leur développement psycho-moteur. Ils ont parfois des difficultés à courir, à faire des mouvements complexes comme des roulades et peuvent avoir des problèmes de coordination. Ils présentent souvent des temps de latence important dans la réalisation des mouvements.

Ils peuvent avoir une mauvaise perception de leur corps et ne savent pas forcément identifier le danger (la hauteur par exemple). Certains présentent une sensibilité particulière qui peut aller de l'hypersensibilité à tous les stimuli de l'environnement à une hypo-sensibilité. Ainsi, il est fréquent qu'ils ne sachent pas identifier qu'ils ont trop froid ou trop chaud ou encore qu'ils ont mal quelque part. Dans tous les cas, même s'ils sont capable d'identifier leurs perceptions et ressentis, ils sont rarement capable de les exprimer dans leur discours.

Certaines personnes avec autisme présentent des troubles du comportement (comportements agressifs, envers eux-même ou envers les autres) et, pour beaucoup, il existe une agitation permanente. Les enfants, notamment, ont de grandes difficultés à rester en place, à attendre.

De part ces éléments, le sport s'avère être une activité indispensable à leur bon fonctionnement. Il va avoir pour rôle de les aider à canaliser leur énergie de manière positive (plutôt qu'à travers des problèmes de comportement) et de leur faire prendre conscience de leur corps et de certains dangers.

Les temps de sport peuvent également être les seuls temps où la personne avec autisme va côtoyer des personnes ordinaires de son âge. En effet, la plupart d'entre eux sont généralement pris en charge dans des institutions spécialisées et ils n'ont que très peu d'occasions de créer des interactions avec des personnes sans pathologie.

C'est également un temps de groupe pendant lequel des règles sont à respecter pour le bon fonctionnement des séances mais aussi pour le respect mutuel des autres. Ces règles sont des apprentissages cruciaux pour une personne avec autisme.

Enfin, le bénéfice le plus important du sport est le plaisir et la réussite personnelle qui en découle. Ce sont des personnes qui se sentent en échec dans de nombreux domaines et qui peuvent, à travers le sport, accéder à une meilleure estime de soi.

### **3. LA PRÉPARATION DU PROJET**

Il est important de bien préparer le projet avec la famille ou avec l'institution qui suit la personne.

Toutes les personnes avec autisme peuvent participer à une activité sportive mais un temps de réflexion important doit être pris par l'entourage pour choisir le sport qui sera le plus adapté aux particularités de la personne. Si l'élève en est capable, il est bien sûr vivement conseillé de prendre son avis en considération.

L'objectif du projet est également à déterminer avec précision et sera une aide précieuse pour sélectionner le sport qui convient le mieux.

Enfin, certains sports demandent des pré-requis essentiels et il est donc important d'évaluer certaines compétences chez la personne afin de trouver un sport qui ne le met pas trop en situation d'échec.

Les points à évaluer sont :

- la capacité à attendre
- la capacité à comprendre des consignes
- la capacité à accepter des règles
- la capacité à interagir avec les autres
- la rapidité d'action
- la présence de sensibilités, de peurs importantes
- la présence de certains problèmes de comportement
- les capacités motrices de manière générale

Une fois que tous ces éléments ont été identifiés, le choix du sport sera facilité et avec la garantie qu'il amènera un bénéfice dans la vie de la personne.

Pour donner des exemples, pour un enfant qui présente une hyper-sensibilité aux bruits et pour lequel on souhaite développer la rapidité d'action, il sera préférable d'éviter le tennis (en raison du bruit perçant de la balle) mais un sport comme le badminton pourra être plus adapté.

Pour un adulte pour lequel on souhaite développer les interactions sociales mais qui présentent des difficultés à comprendre des consignes complexes et des règles, les sports collectifs comme le football seront à éviter mais il pourra en revanche participer à des sports comme la pétanque ou le baby-foot.

Une fois le sport sélectionné, un partenariat important doit se mettre en place avec les professionnels sportifs. Les particularités de la personne doivent leur être explicitées ainsi que les objectifs du projet.

Le professeur doit être volontaire pour ce projet afin de favoriser un partenariat de qualité.

Une période d'essai de quelques cours doit toujours être envisagée afin de déterminer si le sport est réellement adapté à la personne et afin d'évaluer les adaptations qui devront être faites.

Certaines personnes avec autisme, notamment les enfants, auront parfois besoin d'un accompagnant pour les aider pendant les séances. Ce peut être le parent ou un professionnel connaissant bien l'enfant et son handicap (un éducateur par exemple).

Pour les personnes présentant des problèmes de comportement, il est essentiel de vérifier que les troubles n'auront pas d'impacts majeurs sur le fonctionnement du groupe et sur la sécurité (des autres élèves ou pour lui-même). Si tel est le cas, il revient au professeur et à la famille de repenser le projet de la personne. La famille doit être informée dès le départ que la période d'essai pourrait mener à un arrêt de l'activité si les risques sont trop importants.

Pour ce qui est des autres élèves du groupe, une petite préparation est également nécessaire surtout quand il s'agit d'enfants. Le terme d'autisme peut être utilisé uniquement avec l'accord des parents et il est bon d'expliquer que c'est un enfant différent et qu'ils devront l'aider durant les séances. La famille ou les professionnels proches de l'enfant pourront répondre à leurs questions spécifiques avec des mots simples (pourquoi il ne parle pas ?, pourquoi il est bizarre ?, pourquoi il ne sait pas faire telle ou telle chose, etc).

En cas d'évènements particuliers comme une crise de colère de l'élève avec autisme ou des problèmes de comportement particuliers, une explication claire et simple doit toujours être donnée aux autres élèves après-coup pour qu'ils ne stigmatisent pas l'élève avec autisme (exemple : il a crié parce qu'il y avait trop de bruit, il s'est mordu parce qu'il aime beaucoup l'activité mais qu'il ne sait pas comment le dire, etc).

A travers toutes nos expériences, les élèves qui côtoient un enfant avec autisme n'imitent jamais les problèmes de comportement de l'élève et comprennent tout à fait pourquoi il n'est pas possible d'appliquer les mêmes règles pour lui.

Ils se montrent au contraire souvent très aidant envers l'élève avec autisme et il s'agit pour eux d'une expérience enrichissante pour mieux comprendre ce que représente le handicap. C'est dans ce type de situations que la tolérance peut être enseignée à nos enfants.

#### **4. LES AMÉNAGEMENTS À ENVISAGER**

Certains aménagements simples seront parfois nécessaires pour favoriser l'intégration de la personne avec autisme dans l'activité. Ces aménagements seront eux aussi à individualiser.

Il doit s'agir de petites techniques très simples mais qui ne gênera en rien le déroulement de la séance habituelle, le but n'étant surtout pas de rajouter des contraintes importantes aux professeurs ou aux autres élèves.

Voici quelques idées d'aménagements possibles :

- Prévoir des routines fixes et une certaine répétitivité durant les séances : la personne avec autisme se sentira rassuré et saura mieux ce qu'on attend d'elle à chaque étape. Les séances sportives suivent généralement une routine habituelle (poser ses affaires, dire bonjour au professeur, échauffements, première série d'exercices, etc). Il faut avoir en tête que pour une personne avec autisme le moindre changement dans ces routines peut le mettre en difficulté et provoquer des réactions particulières. C'est pourquoi le professeur devra veiller à bien prévenir la personne quelques minutes en avance quand il souhaite procéder à une variante dans la routine habituelle de la séance.
- Fixer des règles claires et immuables : les règles de bonne conduite et les interdits doivent être énoncés clairement et il faut éviter le plus possible les exceptions. Pour une personne avec autisme, il est très difficile de comprendre pourquoi dans certains cas il ne va pas avoir le droit de faire quelque chose (par exemple, l'interdiction de pousser quelqu'un dans l'eau à la piscine) et pourquoi dans des situations très particulières la règle n'est plus respectée (par exemple, lors du dernier cours de natation, le professeur autorise les élèves à chahuter dans la piscine). Si certaines règles doivent être exceptionnellement changées pour une raison ou une autre, il faut trouver une explication claire et simple pour l'élève (par exemple : c'est le dernier cours donc maintenant vous avez le droit de chahuter mais normalement c'est interdit).
- Poser les consignes de manière claire et avec un langage simplifié : la personne avec autisme ne perçoit pas toujours immédiatement quand on s'adresse à elle, d'autant plus quand il s'agit de consignes collectives. Un sifflet peut être utilisé pour attirer son attention avant de poser une consigne (et les autres élèves n'en seront que plus attentifs également). Il est également possible de répéter la consigne individuellement à l'élève avec autisme. Dans le cas où il est aidé d'un accompagnateur, celui-ci pourra « traduire » la consigne avec des mots plus simples qu'il connaît.
- Aménager les temps d'attente : pour une personne avec autisme, les temps d'attente (par exemple attendre son tour) et les temps morts (pendant la préparation du matériel par exemple) peuvent être très difficiles à supporter. Il est bon de prévoir, pour ces moments là, des jeux qu'il aime et qu'il pourrait faire en retrait du groupe (regarder un livre, écouter son mp3, etc). Si le temps d'attente est court, il suffit parfois de prévenir simplement la personne, de donner un temps d'attente approximatif ou simplement de dire exactement ce que l'on attend pour la rassurer.
- Donner des aides spécifiques : les guidances qui peuvent être utilisées pour aider la personne à faire correctement les mouvements sont physiques (par exemple, mettre nos mains sur les siennes pour l'aider à tirer une corde), visuelles (utiliser par exemple un carton rouge quand il doit s'arrêter de courir et un carton vert quand il doit courir) ou encore imitatives (montrer le mouvement à réaliser en imitation). Le choix de la guidance est à adaptée en fonction des capacités de l'élève et si de nombreuses guidances sont nécessaires c'est alors à l'accompagnateur de les réaliser. Les autres élèves peuvent également participer, s'ils le souhaitent, pour aider l'élève avec autisme (en lui donnant le modèle par exemple).
- Procéder par étapes pour apprendre les bons gestes : il sera parfois nécessaire, notamment pour des gestes complexes ou un enchaînement de plusieurs gestes, de procéder par petite étapes progressives. Ainsi, pour apprendre à faire une roulade, il sera possible de passer plusieurs séances

à apprendre à l'élève à s'accroupir. Une fois que cette étape est acquise, l'élève sera aidé pour se pencher en avant et poser sa tête sur le sol, etc...jusqu'à ce que le geste soit complètement réalisé. Les attentes que le professeur doit avoir envers l'élève avec autisme ne doivent pas être les mêmes que pour les autres élèves car il prendra toujours beaucoup plus de temps à apprendre. Mais si les étapes sont apprises une après une et à son rythme, les apprentissages sont toujours possibles.

- Instaurer la motivation de l'élève : tous les efforts doivent être félicités et encouragés et même si les gestes restent encore approximatifs. Si on ne pointe que les difficultés de l'élève, celui-ci risque de se démotiver et ne plus faire de progrès. Pour certains élèves avec autisme, des félicitations et encouragements très réguliers (au moindre effort au début) seront suffisants. Pour d'autres, il sera peut-être nécessaire d'envisager des temps de pause durant lesquels il pourra faire quelque chose qu'il aime particulièrement. Par exemple, s'il est difficile pour un élève de faire une longueur complète de piscine mais qu'il s'accroche et parvient à la terminer, il est alors possible de l'autoriser à nager avec une planche sur la longueur suivante.
- Ne pas donner d'importance aux troubles du comportement : les problèmes de comportement ont une fonction et le fait de gronder ou de punir l'élève pourrait produire l'effet inverse de celui attendu. Certaines personnes avec autisme peuvent par exemple se mettre à crier quand ils souhaitent arrêter une activité difficile. Si le professeur le gronde et le punit dans un coin de la salle, l'élève risquera fortement de recommencer par la suite puisqu'il a finalement obtenu ce qu'il voulait grâce à ses cris. La meilleure attitude à avoir devant ce type de comportement est donc de les ignorer autant que possible et de renforcer toutes les attitudes positives de la personne, comme évoqué ci-avant. Si les comportements persistent et deviennent trop gênants pour le groupe, il est essentiel de prendre contact avec les professionnels qui suivent la personne pour demander conseil.
- Aménager la durée de la séance : si la personne avec autisme semble avoir des difficultés à suivre une séance entière, il est possible d'augmenter la durée de sa participation de manière progressive. Il peut par exemple ne venir que 15 minutes au début puis, au bout de quelques semaines, 30 minutes jusqu'à parvenir à suivre une séance entière. Une autre alternative est de prévoir des temps de pause réguliers au cours de la séance (l'élève peut faire 10 minutes d'exercices puis 5 minutes de pause dans un coin de la salle où il ne gênera personne).
- Faire répéter les exercices le plus possible à l'élève : la personne avec autisme n'apprendra correctement un geste que s'il est répété très régulièrement, bien plus que pour les autres élèves. C'est pourquoi, durant les séances, les gestes doivent être repris régulièrement et, à la maison, il est possible de demander à la famille de travailler quotidiennement certains mouvements.

Bien d'autres adaptations existent et il faudra parfois faire preuve de créativité pour les trouver. Le partenariat réalisé avec la famille et les professionnels sera une aide précieuse pour trouver les meilleurs aménagements.

## **5. EXPÉRIENCE D'UN ENFANT AVEC AUTISME AU TRAMPOLINE**

Fabien est un enfant avec autisme de 9 ans. Il présente une hyperactivité et il lui est difficile de rester en place. Il passe son temps à courir partout, à sauter sur les lits et à monter sur les meubles. Il peut avoir des problèmes de comportement importants notamment quand il subit des frustrations particulières et quand il doit attendre. C'est un enfant non-verbal et qui présente des difficultés dans la compréhension du langage. En revanche, il a de très bonnes compétences d'imitation.

Il devenait important de trouver un sport pour cet enfant afin qu'il puisse se défouler et dépenser son énergie de manière plus adaptée. Néanmoins, son intolérance à la frustration et aux temps d'attente limitaient les choix.

Le trampoline était un sport tout à fait adapté pour lui puisqu'il s'agit d'un sport très physique qui lui permet de se dépenser, de sauter, d'être en hauteur. De plus, les consignes restent simples et il peut réaliser les gestes demandés en imitation des autres élèves. Les temps d'attente sont également réduits puisque chaque élève a son trampoline ou ils se le partagent à deux. Les séances sont effectuées dans un endroit très vaste (en gymnase) ce qui nous permet de l'écartier facilement du groupe s'il présente des problèmes de comportement.

Fabien est accompagné de deux éducateurs spécialisés. Ils assurent sa prise en charge dans un Institut Médico-Educatif et le connaissent donc bien.

Durant les premières séances, Fabien courait beaucoup autour des trampolines. Quand nous l'incitions à monter dessus, il n'acceptait de monter que quelques secondes puis redescendait subitement. Les sensations que le trampoline lui procurait étaient nouvelles et intenses et il avait besoin de les apprivoiser. Les premiers objectifs qui ont été travaillés étaient alors d'accepter de rester plus de temps sur le trampoline et de descendre du trampoline en prenant moins de risques (il sautait de haut sans avoir conscience du danger). Nous le laissons donc courir autour des trampolines et quand il montait et sautait quelques secondes sur un trampoline, nous le félicitons de manière importante. Nous le guidions également pour qu'il s'assoit sur le bord avant de descendre. Ces deux objectifs représentaient déjà un effort important pour lui et il n'était pas envisageable à ce stade de lui demander de faire comme les autres élèves car cela aurait pu entraîner des comportements problèmes importants.

Au bout de quelques semaines, Fabien passait de plus en plus de temps sur le trampoline et aujourd'hui, au bout d'un an, il reste pendant toute la séance (soit une heure entière) sans jamais descendre du trampoline.

Les temps d'échauffement n'étaient au début que très peu suivis par Fabien du fait qu'il ne comprenait pas vraiment ce qu'on attendait de lui. Des guidances physiques importantes étaient alors utilisées. Aujourd'hui, Fabien a juste besoin de se mettre devant le professeur pour que celui-ci lui montre les gestes mais il parvient à les réaliser sans aide physique et sans l'intervention de l'éducateur.

Le second objectif travaillé a été d'apprendre à Fabien à gérer les temps d'attente sur le trampoline. Les enfants n'ont pas le droit d'être à deux sur le trampoline. Ils doivent donc effectuer des tours de rôle pour se partager le trampoline. Dans les débuts, il a été demandé aux autres élèves de laisser Fabien toujours avoir son propre trampoline. Les enfants ont accepté cela sans aucune difficulté.

Puis, de manière très progressive, nous demandions à un enfant de venir sur le trampoline de Fabien pour lui montrer les gestes uniquement pendant quelques secondes. Nous demandions alors à Fabien de s'asseoir sur le côté et des jouets qu'il aime étaient à sa disposition pour l'occuper (petites balles, pâte à modeler, etc). Aujourd'hui, Fabien accepte de s'asseoir et d'attendre son tour pendant quelques minutes.

Aujourd'hui, et seulement après une année entière de trampoline, nous commençons tout doucement à apprendre à Fabien à réaliser les gestes et figures demandés par le professeur. Pour cela nous procédons également par étape. Il est par exemple demandé aux élèves d'effectuer une figure au cours de laquelle il faut sauter sur les fesses puis se remettre immédiatement debout. L'éducateur a d'abord enseigné à Fabien à sauter sur les fesses en imitation, puis quand cela devenait facile pour lui, il lui a appris à s'asseoir sur le trampoline (sans sauter) et à se relever immédiatement. Pour chacune de ces étapes, l'éducateur a veillé à toujours utiliser les mêmes mots simples afin que Fabien comprenne ce qu'on attend de lui (« assis », « debout »). Au bout de quelques semaines d'entraînement, l'éducateur a pu demandé à Fabien d'enchaîner les 2 mouvements à la suite.

A présent, Fabien peut réaliser cette action sans que l'éducateur lui montre le modèle mais simplement quand il lui dit « assis - debout ». Quand il entend cette consigne, Fabien sait maintenant exactement ce qu'il doit faire comme figure.

Pour conclure sur cette expérience, l'objectif premier pour Fabien était de dépenser son énergie et au bout d'un an de pratique, nous arrivons enfin à lui faire suivre le cours presque comme les autres enfants. Il a encore besoin de beaucoup d'aide mais il apprend de plus en plus à chaque séance.

Dans son quotidien, Fabien est plus calme et court moins. Il bénéficie d'une prise en charge importante qui lui a permis de progresser sur ces points mais le trampoline l'a grandement aidé à canaliser son énergie.

Il prend énormément du plaisir à venir à cette activité et il est toujours très pressé d'arriver à sa séance le mercredi après-midi.

C'est également une expérience riche pour les autres élèves et pour le professeur car les progrès sont encourageants et cela montre qu'un enfant avec handicap est capable d'apprendre. Les autres élèves apprécient beaucoup Fabien et sont toujours volontaires et très fières de servir de modèle pour lui.

## **6. POUR EN SAVOIR PLUS**

*Des associations peuvent vous aider mettre en place un projet sportif pour les personnes avec autisme.*

Fédération Française de Sport Adapté : [www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)

Association d'un corps à l'autre : [www.duncorpsalautre.fr](http://www.duncorpsalautre.fr)

Association un club, un autiste : [www.1club.1autiste.pagesperso-orange.fr](http://www.1club.1autiste.pagesperso-orange.fr)

Association sens commun : [www.senscommun.org](http://www.senscommun.org)