

## Comment faciliter les interventions auprès des jeunes avec une limitation fonctionnelle lors d'activités sportives ?

Marie-Michèle Duquette et Hélène Carbonneau, Ph.D., pour le Groupe de recherche du projet « Choisir de Gagner »

VOLUME 11, NUMÉRO 11- 2014

Laboratoire en loisir et vie communautaire, Université du Québec à Trois-Rivières

L'Université du Québec à Trois-Rivières en collaboration avec le Défi Sportif AlterGo a développé quatre guides facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives auprès des jeunes avec une limitation fonctionnelle. Ces guides ont été élaborés grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en forme. Dans le cadre de ce projet, des jeunes, des parents, des intervenants et des ergothérapeutes ont été interrogés. Leurs témoignages ont permis de mettre en lumière des moyens pour limiter les contraintes et outiller, lors des interventions auprès des jeunes avec une limitation fonctionnelle, les intervenants qui ne sont pas nécessairement formés dans ce domaine. Une description sommaire des quatre guides est présentée dans ce bulletin.

### Signal de départ

Selon l'*Étude sur la participation et les limitations d'activités* réalisée par Statistique Canada, les activités physiques sont les activités où les jeunes avec des limitations fonctionnelles ont davantage de difficultés (Statistique Canada, 2008). Effectivement, selon le type de limitation, un minimum de 44,4% des jeunes vivent des limitations lors de l'éducation physique. La limitation à l'activité peut provenir du jeune, mais aussi de l'environnement physique, familial ou social. Il est donc pertinent de répertorier ces limitations et de trouver des moyens de les contrer.

Le groupe de recherche du projet « Choisir de Gagner : le défi des saines habitudes de vie chez les jeunes ayant une limitation fonctionnelle » a élaboré quatre guides afin de faciliter les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives auprès de tels jeunes. Ces guides font suite à une étude portant sur les facteurs facilitant l'adoption de saines habitudes de vie chez cette clientèle ayant été réalisée dans le milieu scolaire. Un des facteurs facilitant essentiels est une adaptation du monitorat de l'intervenant afin que toutes les personnes incluses dans l'activité puissent y participer pleinement et s'y amuser.

### Déroulement du processus

Les quatre guides portent sur les limitations fonctionnelles suivantes : la déficience intellectuelle, langagière, motrice et visuelle. Bien que les limitations soient différentes, les objectifs des guides sont les mêmes, soit de : 1) présenter les bienfaits et les contraintes de l'activité physique et sportive pour les jeunes avec une limitation fonctionnelle, 2) montrer les moyens de limiter les contraintes. Des recommandations ont aussi été élaborées pour chacun des guides.

Sur le plan méthodologique, les outils de collecte des données ont été utilisés auprès de jeunes, de parents, d'intervenants et d'ergothérapeutes provenant du milieu communautaire et hospitalier. Au total, 13 enfants, 10 parents, 10 intervenants et 6 ergothérapeutes ont été interrogés.

### Bienfaits de l'activité physique et sportive

Les bienfaits relevés dans les écrits et lors des entretiens sont communs à tous les guides. Les principaux sont présentés dans le tableau suivant. Ces bienfaits sont liés directement à la personne qui pratique l'activité.

**Tableau 1 : Bienfaits de l'activité physique et sportive**

Physiques	Psychologiques	Cognitifs	Sociaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliore l'endurance</li> <li>• Améliore la force</li> <li>• Favorise la perte de poids</li> <li>• Donne de l'énergie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmente l'estime de soi</li> <li>• Améliore la gestion de l'impulsivité, de la colère et de l'agressivité</li> <li>• Permet au jeune de s'épanouir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donne une discipline</li> <li>• Permet l'atteinte d'objectifs et de réussites</li> <li>• Développe des stratégies</li> <li>• Améliore l'écoute, la concentration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet d'acquérir des habiletés sociales</li> <li>• Amène le jeune à participer à différentes activités</li> <li>• Crée des situations où le jeune doit interagir et communiquer avec les autres jeunes de l'équipe</li> </ul>

Il est évident que cette liste n'est pas exhaustive. La pratique d'activités physiques et sportives (APS) procure des bénéfices, mais il est aussi possible que celle-ci se révèle négative si des contraintes surgissent.

### **Contraintes à la pratique d'APS**

Relativement aux contraintes à la pratique d'APS, certaines sont spécifiques à la limitation du jeune. Cependant, il est possible d'avoir un portrait général des contraintes que ceux-ci peuvent vivre lors de la pratique d'APS.

Les contraintes peuvent être séparées en trois sections soit celles liées au jeune, à l'activité ou à l'environnement

#### *Contraintes liées au jeune*

Celles-ci sont en lien avec la nature et le degré de la limitation du jeune. Elles reflètent aussi les troubles associées, telles que les difficultés cognitives, physiques ou psychologiques. Elles font aussi référence à la motivation du jeune face à l'activité.

#### *Contraintes liées à l'activité*

Durant la pratique d'APS, il est possible que le degré de difficulté de celle-ci soit trop élevé par rapport au jeune. La nature adaptée ou intégrée de l'activité ainsi que le type d'activité soit de groupe ou individuel influencent aussi le jeune et les contraintes qu'il peut vivre.

#### *Contraintes liées à l'environnement*

Les contraintes liées à l'environnement peuvent faire référence à l'environnement physique, familial ou social.

Eu égard à l'environnement physique, celui-ci doit être en mesure d'accueillir le jeune afin que celui-ci puisse se rendre et participer à l'activité proposée.

Du côté social se regroupent divers enjeux. Ainsi, il est possible que l'intervenant manque tant de connaissances que de ressources afin d'intervenir efficacement avec ces types de jeunes. Les contraintes peuvent aussi se vivre dans les interactions avec les pairs qui peuvent avoir une attitude négative relativement au jeune et sa limitation. De plus, une valorisation de la compétition, de la performance et de la normalité nuise à l'inclusion des jeunes avec une limitation fonctionnelle lors de la pratique d'APS.

Pour la famille de ces jeunes, celle-ci peut aussi manquer de ressources et de connaissances pour inscrire leurs enfants à des activités optimales. Les parents peuvent aussi avoir tendance à surprotéger leurs enfants et ne pas les laisser participer à des APS.

### **Moyens de diminuer les contraintes**

Il existe plusieurs moyens pour limiter les contraintes à la pratique d'APS pour les jeunes avec une limitation fonctionnelle en fonction de leurs besoins et de leurs capacités, de même que des activités et environnements. Chacun des guides développés propose des approches concrètes pour une clientèle spécifique.

Un point commun, peu importe le type de limitation fonctionnelle, concerne les stratégies de communication. Le tableau 2 présente sommairement ces stratégies.

**Tableau 2 : Stratégies de communication**

Stratégies	Exemples
<ul style="list-style-type: none"><li>• Attirer l'attention du jeune</li><li>• Adapter le message, les explications et les enseignements</li><li>• Vérifier la compréhension du jeune</li><li>• Reformuler les explications, les enseignements</li><li>• Laisser le temps au jeune de s'exprimer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nommer son nom, accentuer certains mots importants</li><li>• Donner une consigne à la fois, utiliser un vocabulaire concret et usuel, ralentir le débit, faire une démonstration</li><li>• Poser des questions, laisser le temps de répondre</li><li>• Reformuler, répéter, utiliser des repères visuels (schémas, pictogrammes, gestes, etc.)</li><li>• Respecter les tours de parole, attendre, encourager les efforts</li></ul>

Il est aussi possible d'utiliser des vidéos sur Internet afin de favoriser la compréhension du jeune et aussi de faire un suivi de ce qui a été vu durant la session.

La sensibilisation est aussi un point essentiel, et ce, autant en ce qui concerne l'intervenant que les autres jeunes du groupe. Celle-ci peut être réalisée par les parents qui expliquent les besoins et les capacités de leur jeune à l'intervenant afin que celui-ci, par la suite, explique la situation aux autres jeunes du groupe. Cette sensibilisation peut ainsi mener le jeune à s'accomplir pleinement dans l'activité et donner un certain répit aux parents. La sensibilisation peut aussi être effectuée par des professionnels compétents. Plusieurs autres moyens sont détaillés dans les versions intégrales des guides. Toutefois, la section suivante présente un excellent point de départ.

### **Ce qu'il faut retenir**

À la lumière des différentes analyses, ce qui est important de retenir lorsqu'on intervient auprès de jeunes avec une limitation fonctionnelle est:

- Sensibiliser les intervenants et les autres jeunes du groupe;
- Connaître les capacités du jeune;
- Utiliser des stratégies de communication adaptées;
- Créer des routines;
- Multiplier les sources de motivations;
- Mettre l'accent sur le plaisir dans l'activité.

Une liste des différentes ressources, présentes au Québec et par région administrative est disponible sur le site de la bibliothèque électronique en loisir. Cette liste n'a pas la prétention d'être exhaustive, mais elle représente un bon point de départ.

Les versions intégrales des guides sont disponibles en cliquant sur les liens suivants :

1 - *Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes ayant une déficience intellectuelle* par *Andréanne Bédard et Marie-Josée Drolet* (<http://bel.uqtr.ca/1910/>)

2- *Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes avec une déficience langagière* par *Marie-Michèle Duquette et Jessica Lesage* (<http://bel.uqtr.ca/1911/>)

3- *Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes avec une déficience motrice* par *Claude Dugas et Caroline Streff* (<http://bel.uqtr.ca/1912/>)

4- *Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes avec une déficience visuelle* par *Mathilde Moro et Claude Dugas* (<http://bel.uqtr.ca/1913/>)

5- *Guide des différentes ressources par région* par *Andréanne Bédard et Marie-Josée Drolet* (<http://bel.uqtr.ca/1914/>).

Un guide pour les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme est actuellement en voie de réalisation. Il sera disponible dès septembre 2014 sur la bibliothèque électronique en loisir.

### **Référence**

Statistique Canada. (2008). *L'Enquête sur la participation et les limitations d'activités de 2006 : Profil d'éducation des enfants avec incapacités au Canada*. Ottawa: Gouvernement du Canada.