Le sport adapté : Conseils pour les coachs

Ce document donne des conseils aux entraîneurs et aux éducateurs.



Il aide à faire du sport avec des personnes en situation de handicap mental, psychique ou avec un trouble du neuro-développement.

1. Comprendre les différents troubles

- **Déficience intellectuelle :** La personne apprend plus lentement. Elle a besoin d'aide pour comprendre et être autonome.
- **Déficience psychique :** La personne a une maladie mentale (comme la dépression ou la schizophrénie). Ses capacités de réflexion sont bonnes, mais ses émotions et ses relations sont difficiles.
- **Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA) :** La personne voit et ressent le monde différemment. Cela change sa façon de communiquer et de toucher les autres.
- **Trisomie 21 :** Une particularité génétique présente dès la naissance. Elle change le développement du corps et le tonus des muscles. TDI avec particularités physiques.
- **Troubles « DYS » (Dyslexie, Dyspraxie, Dysphasie) et TDAH :** Des difficultés pour parler, bouger, lire, écrire ou rester attentif.

2. Pourquoi le sport est bon pour la santé ?Le sport aide les personnes handicapées à :

- 💪 Avoir un corps plus fort.
- 🤝 Se faire des amis.
- 🚴 Être plus autonome au quotidien.
- 😊 Réduire le stress et se sentir heureux.

2. Conseils généraux pour toutes les séances

Avant de commencer le sport

- **Laisser le choix :** Le sportif doit choisir un sport qu'il aime.
- **Discuter ensemble :** Les entraîneurs, les parents et les éducateurs doivent échanger des informations importantes sur le sportif.
- **Proposer des essais :** Proposer 1 ou 2 séances d'essai.
- **Adapter le groupe :** Proposer du sport entre personnes handicapées ou avec tout le monde, selon le choix du sportif.

Pendant la séance

- **Échauffement et récupération :** Toujours commencer par un échauffement et finir par des étirements ou du calme.



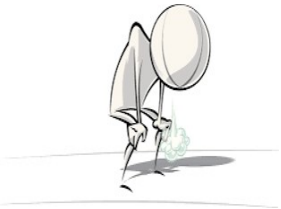


- **Boire de l'eau :** 💧 Proposer à boire très souvent, sans attendre d'avoir soif.
- **Utiliser des images :** 🖼️ Montrer les mouvements avec des photos, des pictogrammes ou en faisant le geste soi-même.
- **Accorder des pauses :** ⏱️ Le sportif peut se fatiguer plus vite. Il faut lui donner du repos.

3. Sécurité et santé pendant l'effort

Pour faire du sport sans danger, il faut surveiller le corps :

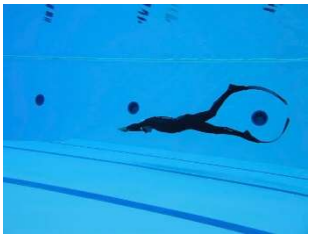




- **Surveiller la fatigue :** Regarder la respiration, le rythme du cœur et l'épuisement.
- **Éviter les efforts trop durs :** Préférer les efforts longs et doux (comme la marche ou la natation douce) plutôt que les efforts très violents (sprints).
- **Adaptation à la météo :** Mettre des vêtements adaptés au chaud ou au froid.
- **Attention à l'apnée dans l'eau :** 🚫 **Ne jamais faire d'apnée (bloquer sa respiration sous** l'eau). C'est très dangereux pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Cette pratique doit être très encadrée.









Signal d'alerte : Si un sportif devient bleu, a très mal, respire très vite ou change soudainement de comportement, il faut **arrêter le sport tout de suite** et appeler du secours.

4. Conseils selon le handicap

Pour la Trisomie 21

- Le cœur bat souvent plus doucement et les muscles sont plus mous.
- Il faut demander un **avis médical du cardiologue** avant de faire du sport.
- **Sports interdits ou dangereux :**
    - Plongeon et départs plongés dans l'eau.
    - Sports de combat avec prises au cou (comme le judo).
    - Gymnastique avec roulades ou saut périlleux.
    - Rugby et sports de grands contacts.

Pour la déficience psychique

- Les médicaments peuvent faire grossir, donner soif ou donner des vertiges.
- Faire boire beaucoup d'eau.
- Éviter le bruit trop fort et les grandes foules qui font peur.
- Privilégier les sports individuels en groupe (vélo, natation, marche).

Pour l'autisme (TSA)

- **Réduire le bruit et les lumières :** Éviter les sifflets forts, les musiques fortes ou les gymnases qui résonnent.
- **Garder des habitudes stables :** Faire la séance au même endroit, aux mêmes heures et avec les mêmes personnes.
- **Utiliser des phrases courtes :** Donner des consignes simples et directes (Exemple : *« Pose la balle ici »*).
- **Éviter le second degré :** Ne pas faire d'ironie ou d'images difficiles à comprendre.

Pour l'épilepsie

- Faire du sport avec l'accord du médecin.
- **Ne jamais laisser le sportif s'entraîner seul.**
- L'entraîneur doit savoir quoi faire en cas de crise de convulsion.

Pour le TDAH et les troubles DYS

- **TDAH (Hyperactivité) :** Privilégier des sports dynamiques et stimulants (tennis, badminton, football).
- **Dyspraxie (difficultés de mouvement) :** Choisir des sports simples comme la marche, le vélo adapté ou la natation. Éviter les jeux de balle complexes.
- **Dyslexie / Dysphasie :** Ne pas donner de règles écrites compliquées. Utiliser des démonstrations visuelles.