



Privés de sport MALGRÉ SES BIENFAITS ÉVIDENTS

Les lourdes contraintes liées à leur handicap réduisent l'accès aux activités physiques des enfants souffrant de troubles du spectre autistique, alors même que leur santé comme leurs symptômes s'en trouveraient améliorés.

Si la pratique sportive est associée à des effets fortement positifs sur la santé des jeunes en général, c'est encore plus vrai chez l'enfant ou l'adolescent avec un développement atypique – en particulier en cas de troubles du spectre autistique (TSA). Pour eux, de multiples bénéfices s'ajoutent aux intérêts « classiques » de l'activité physique sur la santé, l'équilibre psycho-affectif, les fonctions instinctuelles (sommeil, alimentation), les capacités cognitives et la socialisation. Le Dr Emmanuel Damville, pédopsychiatre au centre hospitalier Henri Guérin à Pierrefeu-du-Var, les a détaillés à l'occasion d'une des rencontres Jeudi Sports Santé organisées régulièrement par le comité départemental olympique et sportif du Var.

Difficultés d'accès

Mais, indique en préambule le psychiatre, « avant d'envisager un quelconque bénéfice, il faut d'abord surmonter les obstacles liés au handicap qui conduisent souvent la famille à renoncer aux activités physiques ». À commencer par les troubles du comportement qui viennent gêner le fonctionnement du groupe et peuvent induire un rejet, par le club ou par les autres familles. « Les troubles du spectre autistique, rappelle le Dr Damville, induisent des troubles du neurodéveloppement, avec une altération qualitative des interactions sociales, de la communication, des inté-

rêts et des activités restreints et stéréotypés et un traitement atypique de l'information sensorielle », impliquant une forte sensibilité à la surstimulation. « Un coach, explique-t-il, doit pouvoir tenir compte de ces particularités s'il veut pouvoir révéler des compétences chez l'enfant. Pour être à même d'envisager des solutions adaptées à la pratique sportive, il faut prendre en compte ce fonctionnement sensorimoteur particulier, comprendre qu'il ne s'agit pas d'une absence de sensibilité mais d'une autre sensibilité à partir de laquelle se construit une autre vision du monde perçue à travers les perceptions sensorielles plutôt que par des aspects sociaux ou symboliques. »

Condition physique dégradée, repli social

C'est un préalable essentiel, car 65 à 85 % des enfants autistes traitent de façon atypique les influx sensoriels, et font preuve d'hypo ou d'hypermotricité. S'ajoute à cette première contrainte « une condition physique souvent dégradée avec des problématiques au niveau des fonctions cardiovasculaires, de l'endurance, de la force musculaire ou de la souplesse (parfois liées aux comportements stéréotypés répétitifs) » poursuit le pédopsychiatre. Ces enfants avec TSA présentent aussi « une moindre capacité d'adaptation à l'effort et, pour 80 % d'entre eux, des difficultés au niveau de la coordination motrice ». Ce tableau s'alourdit encore « avec une fati-

gabilité centrale importante – ils sont épuisés par la gestion des stimuli – et une surmorbidity et une surmortalité aggravées par les difficultés d'accès aux soins ». Ces contraintes fortes qui sont sources de grandes difficultés pour les familles et qui entraînent fréquemment un repli social, ont notamment des conséquences sur le taux d'activité physique de ces enfants. « Nettement plus faible, il chute encore avec l'âge, et ils deviennent de plus en plus sédentaires, indique le Dr Damville. Tout comme les troubles du sommeil, l'obésité (par ailleurs favorisée par les traitements neuroleptiques) est d'ailleurs plus importante qu'en population générale. Et elle est aggravée par des troubles alimentaires très fréquents. »

De très nets bénéfices

Parvenir à la pratique d'une activité physique adaptée, le plus souvent individuelle compte tenu des contraintes, relève donc d'un sacré défi mais le jeu en vaut la chandelle : la santé comme les

symptômes des enfants s'en trouvent améliorés. Outre les effets généraux de la pratique sportive (maintien du poids, baisse du risque cardiovasculaire, du diabète, des syndromes métaboliques ou des cancers), chez l'enfant ou l'adolescent avec TSA le sport prévient les raideurs articulaires liées aux stéréotypies. « Plus spécifiquement, les problèmes moteurs sont améliorés, notamment la coordination, avec un retentissement sur la scolarité, précise le Dr Damville, et on note également une diminution des comportements stéréotypiques et des améliorations, pêle-mêle, du sommeil, des comportements sociaux, des compétences de communication, et in fine de la qualité de vie des parents. »

Reste un écueil à contourner : trouver des clubs et des éducateurs formés en capacité d'accueillir ces enfants. Ce à quoi s'emploie le Comité départemental olympique et sportif du Var (lire ci-dessous).

CAROLINE MARTINAT
cmartinat@nicematin.fr

Réussir l'intégration en APA

- Connaître les forces et faiblesses de l'enfant ou de l'ado (intérêts, fixations, particularités) en discutant avec ses parents, assurer une bonne connaissance de ses besoins par les entraîneurs.
- Choisir une activité et un contexte (environnement) susceptibles de correspondre à ses particularités.
- L'intégrer graduellement dans l'activité.
- Adopter une routine dans l'organisation du cours et les exercices proposés, favoriser une certaine constance dans les intervenants.
- Utiliser une structure pour transmettre les messages (planning en images par exemple).

D-Pass ton handicap : formations pour les clubs sportifs

Favoriser l'accès à la pratique des activités physiques et sportives pour tous, c'est la mission « inclusion » que s'est fixée le Comité départemental et sportif du Var à travers un programme spécifique baptisé « D-Pass ton handicap ». « Nous avons développé deux axes, explique la présidente du CDOS Lucienne Roques. D'un côté nous proposons un accompagnement individualisé des personnes porteuses de handicap, avec un programme de réadaptation à l'effort, cinq séances découvertes offertes et l'orientation vers une association dont nous avons validé les capacités d'accueil du handicap. »

Ce versant s'accompagne, si besoin, d'une aide financière de la caisse d'allocation familiale. Le deuxième axe concerne les clubs et associations du milieu sportif. « Nous avons identifié l'offre de pratiques adaptées et nous menons des actions de sensibilisation et de formation des acteurs, tant sur l'accueil du handicap moteur que du handicap mental. » De nombreuses activités sont ainsi rendues accessibles dans le département : badminton, aviron, judo, tennis, pour n'en citer que quelques-unes. Parrain de l'initiative, Fabien Lamirault, devenu handicapé moteur après un accident, champion paralympique de tennis de table, insiste sur l'intérêt qu'il y a « à pousser les portes d'un club pour se reconstruire, rencontrer d'autres personnes, s'amuser ou pourquoi pas remporter des médailles. » C'est aussi ce qu'a fait Florent Danays, l'autre parrain de « D-Pass ton



Lors de la présentation du dispositif. (Photo C.R.)

handicap ». Son handicap mental ne l'empêche pas de s'entraîner deux heures par jour, six jours sur sept. Il est multiple champion de France de natation sport adapté.

C.M.

- Inscriptions et renseignements à la Maison des Sports (CDOS) : 04.98.00.43.97 ou 07.83.68.69.21.
Mail : cdosvar.severine@cdos83.fr