

QUAND LE SPORT



S'ADAPTE AUX

HANDICAPS!

SYNTHÈSE ET RÉDACTION

André Fortin, conseiller animation
créative et innovation sociale

CONCEPTION GRAPHIQUE

Marlène Malenfant, Studio Agito

RÉVISION LINGUISTIQUE

Michel Levesque

Août 2019





Jean-Baptiste Benavent © Défi sportif AlterGo 2017

Cet article s'inscrit dans une démarche que le Centre d'intégration à la vie active (CIVA) a initiée au début de l'année sur le sujet du sport adapté spécifiquement pour les personnes vivant avec une limitation motrice.

Le CIVA voulait questionner les intervenants en réadaptation sur plusieurs dimensions liées à l'utilisation du sport dans leur travail. Pour ce faire, deux ateliers¹ de trois heures ont été organisés : le 20 février, avec 12 personnes provenant de milieux diversifiés (public, privé et universitaire) et exerçant différentes professions (ergothérapeute, kinésiologue, physiothérapeute, chercheur), puis le 21 mai, avec sept intervenants du Centre de réadaptation Marie Enfant du CHU Sainte-Justine afin de recueillir certaines informations précises sur le groupe des jeunes.

Dans un premier temps, nous définirons la notion de sport adapté. Par la suite, nous identifierons les principaux obstacles et leviers du sport adapté dans la pratique des professionnels de la santé tout en partageant quelques réflexions en lien avec le « référencement ». Enfin, une activité d'idéation sur trois questions a été réalisée et nous ferons ressortir les idées phares qui se sont dégagées de l'exercice, notamment pour promouvoir et développer le sport adapté.

¹ Nous voudrions remercier les personnes pour leur contribution aux réflexions des ateliers réalisés.

LE SPORT ADAPTÉ

La notion de sport adapté est peu définie au Québec et il ne semble pas y avoir de définition consacrée. Au dire des participants, le « sport adapté n'est pas représenté de façon adéquate dans le cursus scolaire » bien que cela soit « une énorme source de motivation lors des traitements des patients ». De plus, « les données probantes sur les bienfaits des sports adaptés ne sont pas connues et ne circulent pas assez ». Il y a donc une grande méconnaissance de ce type d'intervention. En France, une distinction est faite entre le sport adapté qui s'adresse aux personnes en situation de handicap psychique ou mental (déficience intellectuelle, maladie mentale, troubles du comportement) et le handisport qui concerne les personnes en situation de handicap physique (déficience auditive, motrice ou visuelle). Une autre notion circule : les activités physiques adaptées (APA) qui regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de handicap.

Les objectifs des APA sont de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients, voire de les réinsérer dans des activités sociales. Ce type d'intervention qualifiée parfois de « thérapie non médicamenteuse » est donc en émergence et le CIVA est l'un des acteurs qui participe à faire connaître le sport adapté comme outil d'inclusion et moyen pour avoir une vie saine et active. Dans cet article, le sport adapté sera défini comme **un sport dont les règles ont été adaptées afin qu'il puisse être pratiqué par des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles**. Il peut également s'agir d'un sport qui a été créé spécifiquement pour des personnes vivant avec une limitation et qui n'a pas d'équivalent en sport régulier.



BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES	COGNITIFS	SOCIAUX
<ul style="list-style-type: none">> Améliore l'endurance et la force.> Favorise la perte de poids.> Donne de l'énergie.	<ul style="list-style-type: none">> Augmente l'estime de soi.> Améliore la gestion de l'impulsivité, de la colère et de l'agressivité.> Permet aux personnes de s'épanouir.	<ul style="list-style-type: none">> Donne une discipline qui permet l'atteinte d'objectifs et de réussites.> Développe des stratégies.> Améliore l'écoute, la concentration.	<ul style="list-style-type: none">> Permet d'acquérir des habiletés sociales.> Amène les personnes à participer à différentes activités.> Crée des situations où les personnes doivent interagir et communiquer avec les autres de l'équipe.

LES OBSTACLES DE L'UTILISATION DU SPORT ADAPTÉ

Bien que les bienfaits du sport adapté soient nombreux, il demeure que son utilisation reste encore limitée. Les participants aux ateliers ont identifié trois grands obstacles qui viennent réduire l'utilisation du sport adapté dans la pratique des professionnels de la santé.

MANQUE D'INFORMATION ET DE CONNAISSANCES

Peu de données probantes circulent sur le sport adapté. Les milieux de recherche diffusent rarement des études sur le sujet et la place faite à cette question dans la formation académique est presque absente. À cela s'ajoutent trois autres aspects :

1. Les ressources disponibles en sport adapté ne sont presque pas connues, ce qui nuit au référencement pour les intervenants et à l'utilisation de ces ressources par les personnes et les familles (d'ailleurs, les enfants fréquentant les écoles régulières sont moins au courant des activités offertes).
2. Le manque de connaissances des gestionnaires sur ce type d'intervention, ce qui rend difficile l'investissement dans la formation, l'intégration de cette pratique dans les milieux d'intervention et la reconnaissance de sa légitimité.
3. Il y a des lacunes sur le partage d'information entre les différents professionnels et un manque de cohésion de ceux-ci au regard de la pertinence du sport adapté.

DIFFICILE CONCILIATION ENTRE LE SPORT ET LES AUTRES ASPECTS DE LA VIE

Les personnes avec un handicap ou les parents en charge d'un enfant handicapé ont plusieurs préoccupations, dont les services de santé qui prennent une grande place au quotidien (gestion des problèmes de santé, des douleurs, des nombreux rendez-vous). La disponibilité des personnes à l'égard du sport adapté est limitée. Le manque d'énergie et de temps rendent difficile sa planification. À cela s'ajoute pour certains la conciliation avec les études, le travail et la vie familiale, ce qui occasionne souvent une charge mentale additionnelle. La mobilisation des jeunes et des parents n'est donc pas évidente. On évoque également le fait que plusieurs parents n'ont pas encore fait le deuil de la nouvelle situation de leur enfant et qu'ils sont surprotecteurs (le sport adapté n'est pas envisagé étant donné certaines peurs que cela aggrave l'état de santé de leur enfant). Enfin, pour les familles avec plusieurs enfants ou qui sont d'immigration récente et ne parlent pas les langues d'usage, le niveau de complexité n'en est que plus élevé.

RESSOURCES ET ACCESSIBILITÉ LIMITÉES

Pratiquer des sports adaptés exige des ressources humaines et physiques. Or, souvent les espaces (gymnases et autres lieux) ne sont pas disponibles et le budget pour l'acquisition de matériel requis est absent. Il en est de même pour le personnel car il y a un manque d'effectifs (préposés, accompagnateurs, aide physique) pour s'assurer du bon déroulement des activités. Le temps dégagé aux intervenants pour explorer le sport adapté est dérisoire et c'est encore plus criant pour certaines clientèles. Le défi d'adaptation de l'équipement à la condition physique de la personne se pose également. Pour ce qui est de l'accessibilité aux activités, l'offre est insuffisante (encore plus flagrant à l'extérieur de l'île de Montréal) et le transport adapté demeure un enjeu important. Il devient alors difficile de se rendre à l'endroit désigné surtout s'il faut parcourir de longues distances et en hiver.

LES OBSTACLES ET LEVIERS DU SPORT ADAPTÉ

LES OBSTACLES NUISANT À SON UTILISATION

1. Manque d'information et de connaissances
2. Difficile conciliation entre le sport et les autres aspects de la vie
3. Ressources et accessibilité limitées

LES LEVIERS FAVORISANT SON UTILISATION

1. Campagne de communication et de promotion
2. Formation des futurs étudiants et des professionnels
3. Bonification du financement



LES LEVIERS POUR FAVORISER DAVANTAGE L'UTILISATION DU SPORT ADAPTÉ

En ce qui concerne les leviers qui favorisent l'utilisation du sport adapté, trois éléments ressortent dans la pratique des professionnels de la santé. D'emblée, il faut mentionner le réel désir des professionnels de décloisonner les services, de travailler davantage en collaboration avec les organismes et de tisser de nouveaux partenariats.

CAMPAGNE DE COMMUNICATION ET DE PROMOTION

De prime abord, on souligne qu'il faut se doter d'outils promotionnels diffusés dans plusieurs lieux (CLSC, écoles, centres de réadaptation...) et penser à diverses stratégies de promotion du sport adapté. Pour le volet promotion, quelques pistes sont énumérées :

1. Sensibilisation des gestionnaires quant à la pertinence d'inviter les organismes offrant des sports adaptés à faire découvrir leur services.
2. Favoriser le transfert de connaissances entre les différents acteurs du milieu, notamment par des recherches validant la contribution du sport adapté.
3. Tabler sur les événements reconnus (ex. : Jeux paralympiques, Défi sportif) pour promouvoir les activités locales ou régionales de sport adapté.
4. Organiser des rencontres de parents et de partenaires offrant des activités pour établir le lien de confiance. Pour le volet communication, des témoignages de personnes ayant utilisé avec succès le sport adapté et pour lesquelles cela a été un moteur de guérison ou de développement sont à envisager. On pense également à des conférences sur le sujet, donnant des exemples variés de sport adapté en fonction des divers handicaps.

FORMATION DES FUTURS ÉTUDIANTS ET DES PROFESSIONNELS

La piste de la formation est évoquée plusieurs fois comme levier, autant pour les futurs étudiants que pour les professionnels. Concernant les étudiants, on questionne le fait que ce ne soit pas enseigné dans les universités et on réclame un volet sport adapté qui serait obligatoire dans le cursus. Pour mobiliser les étudiants, on suggère d'offrir la gratuité lors d'évènements ou congrès en sport adapté et on invite les professeurs à faire venir les organisations afin de présenter leurs services et parler de leurs activités de sport adapté. Pour les professionnels, des activités sportives adaptées et immersives (initiation, porte ouverte) sont un excellent moyen de faire vivre l'expérience et tirer ses propres conclusions. Des formations offertes dans les centres de réadaptation sont une autre piste à envisager. Ces formations doivent faire ressortir les différents bénéfices : la dimension préventive en santé, l'aspect social du sport, le renforcement de l'estime de soi... Enfin, au-delà de la formation, on envisage des activités de jumelage entre professionnels ou des activités d'accompagnement en vue de faciliter l'intégration du sport adapté dans la communauté.

BONIFICATION DU FINANCEMENT

Comme mentionné dans la partie sur les obstacles, l'enjeu du financement est incontournable. Si on veut favoriser l'accessibilité au sport adapté, il faut intégrer davantage de professionnels de la santé dans les organisations, offrir des mesures facilitant les transports adaptés et développer des programmes et/ou politiques qui misent sur le potentiel de ce mode d'intervention. Un meilleur soutien financier permettrait également de diversifier l'offre de sports adaptés dans les centres communautaires ou institutions. Une dernière piste est de stimuler l'intérêt des entreprises privées pour investir dans le sport adapté en misant sur leur responsabilité sociale.

LE RÉFÉRENCIEMENT²

Un consensus se dégage pour dire que le référencement est ardu et que les ressources en sport adapté sont difficiles à identifier. Parmi les contraintes nuisant au référencement, voici les principales qui ont été nommées.

- Il est difficile de savoir exactement à qui s'adresser lorsque des patients ont de l'intérêt pour un sport. De plus, les ressources n'étant pas bien connues, le travail d'orientation est fastidieux. Les intervenants manquent de temps pour faire connaître les sports et faire la recherche avec leurs patients.
- La notion de confiance est primordiale. Souvent, les personnes qui pratiquent un sport adapté dans un centre n'iront pas pratiquer à l'extérieur car un bon lien s'est tissé avec leur intervenant et ils veulent préserver cela.
- Les intervenants ont également besoin d'avoir confiance dans les organismes recommandés car ils veulent que ceux-ci soient sécuritaires et de qualité. L'accueil doit être adéquat pour leur patient lors de l'essai d'un nouveau sport afin de minimiser les risques de blessures et offrir une expérience d'initiation optimale.
- Souvent, les gestionnaires ne veulent pas libérer les employés pour aller sur le terrain avec leurs patients, ce qui limite la découverte des activités.
- Il y a un manque de transfert de connaissances entre les professionnels pour se faire connaître les ressources.
- On souligne qu'il serait pertinent d'inclure les sports adaptés dans les fédérations de sports réguliers. Toutefois, on mentionne que la plupart du temps les sports adaptés sont alors mis de côté.
- Il faudrait offrir plus de démonstrations en centres de réadaptation et possiblement inclure cela dans le plan de traitement (ex. : lors de la semaine 5, on invite un athlète pour qu'il témoigne de son expérience sportive et échange avec les patients).
- Il devrait y avoir du parrainage parent-parent pour permettre d'échanger avec d'autres parents et recevoir ainsi les témoignages des bienfaits d'un sport pour eux et leur enfant (souvent les parents ne voient que la charge de travail supplémentaire).

² Le terme *référencement*, utilisé couramment par les professionnels du milieu, concerne ici le travail d'orientation vers les ressources appropriées.

IDÉATION : LA PROMOTION ET LE DÉVELOPPEMENT DU SPORT ADAPTÉ

La dernière section fait état d'une activité d'idéation abordant trois angles distincts : la promotion du sport adapté, le développement des pratiques de sport adapté chez les professionnels de la santé, les arguments et les slogans pour favoriser l'adhésion en faveur du sport adapté.

Nous avons questionné les participants sur les façons de faire la promotion du sport adapté. Pour ne pas lister l'ensemble des réponses, nous leurs avons demandé d'identifier les priorités. Voici donc les neuf idées qui se sont dégagées de l'exercice.

COMMENT POURRIONS-NOUS FAIRE LA PROMOTION DU SPORT ADAPTÉ ?

1. Organiser du **parrainage** jumelant des personnes ayant déjà vécu une expérience de sport adapté avec d'autres qui souhaitent en faire l'expérience.
2. **Être plus présent sur les réseaux sociaux**, notamment par une page Facebook et des vidéos témoignages diffusées sur YouTube avec des modèles inspirants de personnes pratiquant le sport adapté.
3. **Inviter des athlètes professionnels connus à pratiquer un sport adapté** et diffuser cela dans les médias.
4. **Agir pour changer l'image actuelle du sport adapté**. Démontrer que le sport adapté n'est pas uniquement pour les personnes en situation de handicap et que ça concerne tout le monde. Pour ce faire, produire un document (en plusieurs langues) à remettre aux parents sur les bienfaits du sport et mettant l'accent sur la qualité de vie : le sport adapté comme outil thérapeutique.

5. **Faire essayer des sports adaptés et organiser des compétitions amicales :** parents contre enfants, personnes ayant des limitations fonctionnelles avec amis non handicapés. Penser à organiser des événements lors de divers festivals.
6. **Formations et conférences** dans les écoles et universités ou dans les milieux cliniques devant les professionnels, gestionnaires et médecins.
7. Concevoir une **plateforme informative sur les sports adaptés**, un genre de bottin des ressources facilement accessible en ligne et à jour. Cette plateforme pourrait encourager la synergie entre les milieux de la recherche, les professionnels de la santé, les étudiants et les organismes dédiés.
8. Développer le concept du **crédit sport** (subvention pour inciter les jeunes et adultes en situation de handicap à pratiquer un sport adapté).
9. **Intégrer la pratique des sports adaptés aux cours d'éducation physique et à la santé (EPS)** dans les écoles « régulières ».



La deuxième question, complémentaire à la première, ciblait les professionnels de la santé. Nous voulions savoir ce qui permettrait d'intégrer davantage les pratiques sportives au sein des différentes structures d'intervention. La question du référencement est certes ressortie mais cinq autres pistes ont été proposées.

COMMENT POURRIONS-NOUS DÉVELOPPER DAVANTAGE LES PRATIQUES SPORTIVES CHEZ LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ?

- 1. Aller chercher des données probantes** afin de bâtir un plaidoyer en faveur du sport adapté qui ne se limite pas au loisir. Cibler les études et les recherches appliquées qui sont accessibles à tous les professionnels et idéalement, avoir en main des résumés des données probantes. Ces données visent à démontrer comment les sports peuvent faire appel à différentes habiletés tout en abordant le rôle de l'activité physique comme un moyen de rééducation, de réadaptation et de réhabilitation.
- 2. Offrir de la formation continue** sur le sport adapté aux professionnels dans leur milieu clinique. La formation expérientielle par la démonstration/expérimentation de sports adaptés est préconisée. On insiste ici sur l'importance de faire cela au moins une fois par année. On envisage également des visites entre les établissements pour faire découvrir les bonnes pratiques développées dans le réseau.
- 3. Sensibiliser le gouvernement et les différentes institutions.** Solliciter les gestionnaires pour créer des programmes de promotion de la santé par le recours aux sports adaptés. Faire en sorte que les établissements, avec le soutien du gouvernement, reconnaissent l'importance des sports adaptés et contribuent à jouer un rôle de promoteur de la participation sociale. Cela permettrait d'intégrer le sport adapté dans les plans d'intervention et de stimuler le développement des agents multiplicateurs.
- 4. Intégrer le sport adapté dans les programmes d'enseignement.** Certaines personnes évoquent l'idée de rendre obligatoire des cours de sports adaptés dans les programmes universitaires de physiothérapie, ergothérapie, kinésiologie et physiothérapie. À tout le moins, on suggère des démonstrations d'activités physiques adaptées au sein des cursus scolaires pour présenter ce courant d'intervention.
- 5. Stimuler le réseautage et la collaboration entre les partenaires.** En organisant des activités d'échange, l'objectif est de créer des maillages entre les organisations (ex. : centre de réadaptation et organisme de sport) et de s'ouvrir à de nouveaux joueurs (ordres professionnels, écoles, centre de recherche...). Comme ce secteur est en émergence, un enjeu-clé est de bien cerner les besoins des divers acteurs et d'envisager ensuite des pistes d'action et d'entraide.

Dans cette dernière portion, l'intention était de faire ressortir les principaux arguments visant à susciter l'adhésion aux sports adaptés. Quatre axes se dégagent des idées élaborées.

QUELS ARGUMENTS OU SLOGANS UTILISER POUR SUSCITER L'ADHÉSION AUX SPORTS ADAPTÉS ?

Le premier axe a trait à la notion de **plaisir**. On parle de faire vivre des sensations fortes, d'offrir du temps de qualité qui procure du bonheur. À cet égard, « le sport c'est plus qu'un jeu ! »

Le deuxième axe concerne la **santé**. « Le sport adapté c'est la santé ! » On souligne ici les saines habitudes de vie qui sont générées par les pratiques sportives. Cela aide à prévenir les maladies physiques et psychologiques et le sport adapté est vu comme une motivation pour améliorer la forme physique : « Corps sain dans un esprit sain malgré la différence ! » De plus, « si tu pratiques un sport tu seras plus en forme pour faire autre chose » car « le sport te rend plus fort ! »

Le troisième axe aborde le volet **social**, de par les relations qui sont améliorées : « Le sport, une intégration sociale et une belle activité pour rencontrer plein de gens qui me ressemblent ! » On mentionne que le sport adapté permet une inclusion créant un sentiment d'appartenance : « Pratiquer le sport adapté pour mieux participer dans ma communauté. » On envisage également le sport comme une école de la vie et une responsabilité partagée : « Le sport, c'est l'affaire de tous. »

Le dernier axe concerne l'aspect **personnel**. On note que le sport encourage le dépassement qui renforce l'estime de soi et l'autonomie : « Avec le sport, je me dépasse, je découvre la vie. » De plus, on atteint parfois un accomplissement quand on devient un modèle pour d'autres personnes aux prises avec des limitations fonctionnelles et qu'on incite à passer à l'action car « peu importe le handicap, il y a un sport adapté pour chacun ! »

CONCLUSION

Au dire des participants, il y a encore beaucoup de défrichage à faire pour que le sport adapté soit reconnu comme un mode d'intervention à part entière. Toutefois, tous les éléments sont là et pavent la voie à cette pratique d'innovation sociale. Certes, il faudra des stratégies de plaidoyer, des activités de réseautage entre les acteurs, des mesures de soutien financier des divers bailleurs de fonds... Le projet pilote de plateforme du sport adapté (www.trouvetonspport.ca) et le Congrès en sports adaptés Montréal (CESAM) initiés par le CIVA sont des contributions en ce sens et viennent soutenir l'intention des professionnels de travailler ensemble. Il est à souhaiter que cela inspire et incite d'autres organisations à proposer des initiatives supportant le développement de ces pratiques hybrides résolument tournées vers l'avenir.

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier de La Fondation Mirella & Lino Saputo

