



40 ans d'autisme au Québec

INFO-MEMBRES

Extrait : Volume 15, numéro 6 / Février 2017

Dossier : **Les activités sportives**

Dossier : Les activités sportives

Annick Lavogiez

Une activité bénéfique difficile d'accès

La pratique occasionnelle ou quotidienne d'une activité physique s'avère avoir de multiples bénéfices pour tout le monde, que l'on soit neurotypique ou autiste. Pourtant, il est parfois difficile d'inclure une activité physique dans son quotidien. Dans le cas des personnes autistes, on constate qu'au-delà de la motivation du jeune à s'activer, ce n'est pas toujours simple pour un parent d'inscrire son enfant à une activité sportive. Parmi les obstacles qu'on observe, mentionnons le manque de structure adaptée selon les régions, la peur du jugement des autres jeunes, de leurs parents ou même de l'enseignant dans un milieu ordinaire, la difficulté à trouver un sport adéquat, le refus de la compétitivité, etc.

Pour les personnes autistes de haut niveau qui peuvent intégrer facilement des équipes régulières, les défis sont présents, mais plus faciles à aborder : une sensibilisation soutenue et de la bonne volonté de la part des neurotypiques peut suffire à offrir un contexte adéquat. Pour ce qui est des personnes autistes ayant davantage de difficultés, qu'elles soient de l'ordre de la communication, du sensoriel ou du comportement, les défis sont tout autre puisqu'une intégration dans un milieu régulier est difficile, voire impossible, et que les milieux adaptés ne font pas légion.

Les bienfaits du sport

Il semble que l'amélioration de l'endurance et de la condition générale d'une personne autiste peut permettre de réduire les comportements stéréotypés, et donc avoir une influence directe sur l'adaptation de la personne à son environnement.

La pratique d'un sport d'équipe peut avoir un impact au niveau social, améliorer la communication verbale et non-verbale, favoriser l'apprentissage des émotions et des interactions, etc. C'est aussi parfois plus difficile car le sport d'équipe nécessite une bonne faculté de compréhension des règles du jeu et des règles sociales (ex. : être solidaire sur le

La presse en parle

Au Québec

[L'activité physique chez les enfants qui vivent avec l'autisme](#)

[Effets de l'activité physique sur les troubles du spectre de l'autisme](#)

[Accompagner les jeunes autistes dans le sport](#)

[Du hockey pour les enfants autistes pourrait être offert](#)

[Enfants autistes: Apprendre à jouer au soccer autrement](#)

[Autistes et hockeyeurs](#)

[Enfants autistes en forme : Raphaël et le hockey](#)

[Autisme : des invités spéciaux au tournoi Pierre Laniel à Beauharnois](#)

En France

[Autisme : Arthur, 9 ans, prend confiance grâce au sport](#)

[Ovalie Espoir ose le rugby pour les autistes](#)

terrain, comment se positionner par rapport aux membres de l'équipe, etc.)

La pratique d'un sport individuel quant à elle pourrait permettre de développer les capacités de concentration, la conscience de son propre corps, la gestion de l'anxiété et de la colère.

La pratique d'un sport en équipe ou individuel peut également avoir un impact positif sur la qualité du sommeil et de la digestion.

Dossier : Les activités sportives

Annick Lavogiez

Quel sport choisir?

La première question à se poser c'est : pourquoi souhaitez-vous proposer à un enfant une pratique sportive? Si c'est pour effectuer un ou des apprentissages, il vous faudra trouver un sport adapté qui cible ces objectifs tout en respectant les particularités et capacités de l'enfant. Si c'est de manière plus ludique, vous pourriez par exemple trouver une activité physique en rapport avec ses centres d'intérêt et ses capacités.

Lorsque vous choisissez avec votre enfant, pensez à évaluer :

- sa capacité à attendre
- sa capacité à comprendre et accepter des règles et consignes
- sa capacité à interagir avec les autres
- sa rapidité d'action
- ses sensibilités et capacités motrices
- la présence de certains problèmes de comportement

Exemples :

- Si vous souhaitez travailler la rapidité d'action et les réflexes d'un enfant qui aime les jeux de balles, mais est hypersensible aux bruits, évitez le tennis ou le basketball, privilégiez le badminton.
- Si votre enfant est très attaché au respect des règles et consignes, les arts martiaux pourraient être adéquats.

Consultez notre liste
de ressources sportives adaptées
ou ouvertes à la différence ici :
autisme.qc.ca/ressources/sports.html

Liens utiles

[Éducation physique spécialisée](#)

Voir la section Fondements théoriques.

[Guide facilitant les interventions lors de la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme](#)

[Parasport Québec](#)

Pour les gens ayant des limitations physiques.

[Participe!](#)

Des conseils pratiques à suivre.



lespictogrammes.com ©2015

Illustration autorisée par les Éditions Milmo : www.lespictogrammes.com