

# Sport Adapté

## Définitions

Le sport adapté est à destination des personnes ayant un handicap mental et ou psychique. Il existe la fédération française de sport adapté qui propose des disciplines adaptées ou activités motrices en fonction des affections de chaque personne, la FFSA.



## Présentations

Elle regroupe actuellement chaque sport ou il existe une adaptation possible pour ce type de public. La mission principale de la FFSA est d'offrir à toute personne en situation de handicap mental ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté.

Ainsi de nombreux patients que nous rencontrons en séance de psychomotricité peuvent s'inscrire dans des clubs ayant des groupes de pratique du sport adapté.

Vous pouvez retrouver les clubs et les sports adaptés à vos patients grâce au liens suivants. Ainsi que de nombreuses informations complémentaires sur le site de FFSA.

## Handiguide des sports

Développé par l'INSEP et animé par le Centre d'Expertise Sport Handicaps, est une plateforme dédiée aux personnes en situation de handicap. Elle référence les structures garantissant un accueil et une offre sportive adaptée, avec près de 4476 structures et 5800 lieux de pratique répertoriés sur l'ensemble du territoire français. Handiguide permet de filtrer les structures en fonction du lieu de résidence, du type de handicap et de la discipline sportive, facilitant ainsi la recherche d'un sport adapté.



<https://www.handiguide.sports.gouv.fr/>

## Sport et Autisme

### Les différents guides

Il existe un **guide des outils** pour accompagner la pratique sportive des sportifs avec autisme, disponible sur le site de la **Fédération Française du Sport Adapté (FFSA)**. Ce guide contient, entre autres, une fiche de compétences du sportif qui permet d'évaluer rapidement plusieurs domaines clés : la sensorialité, le domaine cognitif, le comportement et les compétences motrices.

En complément, des ressources précieuses pour la pratique sportive sont également proposées par des organismes spécialisés, comme **Autisme Info Service** et **SOS Autisme France**, qui mettent à disposition des guides pratiques. Ces outils visent à encourager l'inclusion, à sensibiliser les encadrants sportifs et à promouvoir le bien-être des personnes avec autisme à travers le sport.

Autisport, le Guide de l'intégration sportive

<http://sosautismefrance.fr/wp-content/uploads/2016/12/Autisport-le-guide.pdf>

Sport et loisirs pour les enfants autistes

<https://www.autismeinfoservice.fr/adapter/professionnels-education/sport-loisirs>

Les outils pour accompagner la pratique sportive des personnes autistes à la FFSA

[https://www.craif.org/sites/default/files/2024-04/Livret%20TSA%20sport%20adapt%C3%A9%202024\\_FFSA.pdf](https://www.craif.org/sites/default/files/2024-04/Livret%20TSA%20sport%20adapt%C3%A9%202024_FFSA.pdf)

### Les bénéfices de la pratique sportive : pour une personne autiste

- **Amélioration des compétences motrices** : Développement de la coordination, de l'équilibre et de la force musculaire, souvent fragilisés chez les personnes autistes.
- **Développement social** : Les sports d'équipe ou duels encouragent les interactions sociales, verbales ou non, et renforcent les compétences interpersonnelles dans un groupe.
- **Régulation émotionnelle** : L'activité physique aide à gérer les émotions, réduit l'anxiété et le stress, améliore l'humeur et diminue les comportements inadaptés (agressivité, stéréotypies)...
- **Développement des fonctions psychomotrices** : Renforcement du schéma corporel, de l'image de soi et de la confiance. Amélioration des repères spatio-temporels (durée, limites), des fonctions exécutives (attention, mémoire, concentration) et du traitement de l'information sensorielles.

### Les bonnes pratiques à adopter

- **Choix de l'activité** : Sélectionner des sports adaptés aux capacités et aux intérêts de la personne. Les sports individuels (natation, tennis) ou collectifs (football, basket) peuvent être bénéfiques selon les préférences.
- **Environnement structuré** : Mettre en place un cadre prévisible avec des routines claires, des consignes simples et des supports visuels (pictogrammes, séquentiels, TLA).
- **Objectifs SMART** : Définir des objectifs spécifiques, mesurables et adaptés aux capacités, pour maintenir la motivation et célébrer les progrès.
- **Flexibilité et adaptation** : Adapter les activités selon les besoins ou les réactions. Prévoir des pauses ou un espace d'apaisement si nécessaire.
- **Encouragement positif** : Valoriser les efforts avec des éloges, des récompenses ou des encouragements verbaux pour renforcer la participation.

**Pictogrammes gratuits**: site de création de pictogramme pour les séquentiels dans la structuration des séances.



### Pour aller plus loin !

#### FORMEZ-VOUS ! N'hésitez pas à vous rapprocher de l'AFP-SPAP pour en savoir plus

L'autisme et le sport, Alin (2021)

Le site de la FFSA

Sport and Autism : What do we know so far ? A review, Sidney Grosprêtre, Célia Rufno, Cyrielle Derguy and Nicolas Gueugneau (2024)

#### Références :

- Gouabault, L. (2024, Janvier). Déploiement de l'activité physique adaptée (APA) dans la pratique du psychomotricien [Diapositives], (non accessible au public)
- Bourhis, A. & Gouabault, L. & Pillier, R. (2024). Les outils pour accompagner la pratique sportive des personnes autistes à la FFSA [en ligne] Centre de Ressources Autisme Ile-de-France. [https://www.craif.org/sites/default/files/2024-04/Livret%20TSA%20sport%20adapt%C3%A9%202024\\_FFSA.pdf](https://www.craif.org/sites/default/files/2024-04/Livret%20TSA%20sport%20adapt%C3%A9%202024_FFSA.pdf)
- Autisme Info Service. (n.d.). Sport et loisirs. Autisme Info Service. <https://www.autismeinfoservice.fr/adapter/professionnels-education/sport-loisirs>
- Bourhis, A., & Gouabault, L. (2023). Les activités physiques adaptées pour les enfants avec des troubles neurodéveloppementaux. Le cas des enfants présentant des troubles du spectre de l'autisme (TSA). *Enfances & Psy*, 97(3), 145-155. <https://shs.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2023-3-page-145?lang=fr>